

Alimentación Saludable: Meriendas saludables¹

Jennifer Hillan y Linda B. Bobroff²

¡Comer meriendas puede ser bueno para usted! Las meriendas saludables proveen vitaminas y minerales que pueden faltar en sus comidas principales. Tenga presente estas meriendas saludables para la próxima vez que usted tenga “ganas de merendar.”

Siga MiPlato

Seleccione una variedad de meriendas ricas en nutrientes de los cinco grupos de alimentos de MiPlato. Se dan aquí algunos ejemplos:

- Frutas: manzana picada, banano, arándanos
- Vegetales: tomates miniatura, zanahorias, trocitos de apio
- Alimentos Proteicos: huevo cocido y duro, salsa de frijoles negros, nueces, sobrantes de pollo, humus
- Lácteos: yogur bajo en grasa, leche baja en grasa, tiras de queso bajo en grasas
- Granos: galletas integrales, avena, sobrantes de arroz o pasta

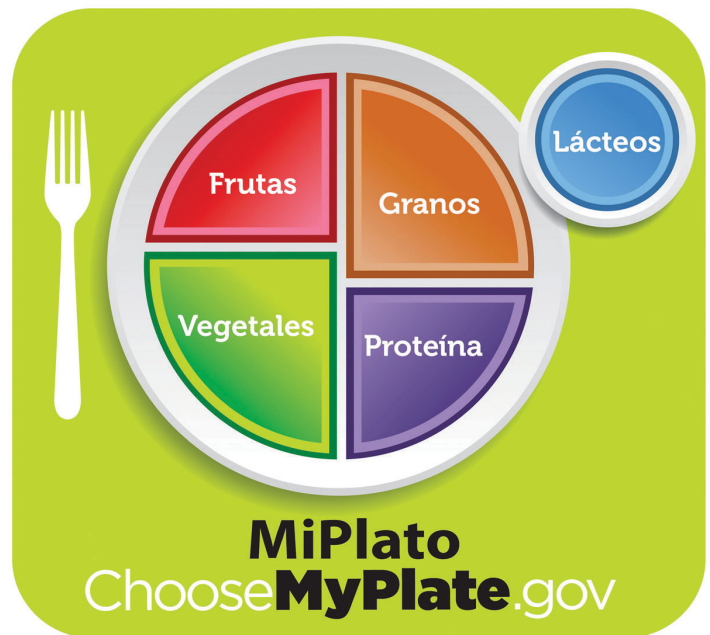


Figura 1. Planee un bocadillo que contenga alimentos de dos o tres grupos de MiPlato para proporcionar energía duradera. Credits: www.ChooseMyPlate.gov

1. Este documento, FCS8698-Span (the English version of this document is *Healthy Eating: Smart Snacking* (FCS8698)), es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Juventud y la Comunidad Familiar, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extension). Fecha de primera publicación: febrero 2005. Repasado enero 2012, mayo 2012, y junio 2017. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.
2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, la anterior educadora/entrenadora de ENAFS y Linda B. Bobroff, RDN, profesora, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. For more information on obtaining other UF/IFAS Extension publications, contact your county's UF/IFAS Extension office.

Hágalo fácil

Tenga meriendas saludables disponibles y listas para comer. Para que sea más fácil y rápido, mantenga las frutas lavadas y verduras limpias y picadas en el refrigerador.

Planee las meriendas

Coma las meriendas dos o tres horas antes de la hora de comer para que no arruine su apetito para la próxima comida principal. Las meriendas son para calmar el hambre hasta su siguiente comida, no para sentirse lleno.



Figura 2. Frutas pequeñas como los arándanos son bocaditos convenientes y nutritivos.

Creditos: Creativeye99/gettyimages.com

¿Cuándo se comen las meriendas?

Coma las meriendas sólo cuando tenga hambre. Evite comer meriendas cuando está aburrido o estresado. En esos casos busque algo que hacer como leer un libro o una revista o camine alrededor de la cuadra.

No abuse de las meriendas altas en azúcar o en grasas.

Las meriendas como las papas fritas y las golosinas son aceptables de vez en cuando, pero escoja la mayoría de sus meriendas de los cinco grupos de MiPlato.