

Alimentación Saludable: Dieciséis meriendas apetitosas¹

Jennifer Hillan y Linda B. Bobroff²



Figura 1. Planee un bocadillo que contenga alimentos de dos o tres grupos de MiPlato para proporcionarenergía duradera.
Credits: kcline/gettyimages.com

¿Cansado de las mismas meriendas? ¡Aquí hay dieciséis ideas para meriendas que son fáciles de preparar y también saludables! Mantenga algunas de estas opciones a la mano para la próxima vez que tenga ganas de una merienda.

1. $\frac{1}{2}$ taza de calabacín, pepino, o tiras de zanahoria untadas en aderezo ranchero bajo en grasa o yogur sencillo
2. Banano congelado, cortado en trozos (envuélvalo en plástico antes de congelar)
3. Una tostada integral untada con mermelada hecha a partir de fruta entera
4. $\frac{1}{4}$ de taza de frutas mixtas secas
5. Dos cuadritos de galletas de harina integral Graham, untadas con mantequilla de maní y miel (opcional)
6. $\frac{1}{2}$ taza de suero de leche bajo en grasa
7. $\frac{1}{2}$ onza de tiras de queso bajo en grasa

1. Este documento, FCS8697-Span (the English version of this document is Healthy Eating: Sixteen Savory Snacks (FCS8697)), es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Juventud y la Comunidad de la Familia, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extensión). Fecha de primera publicación: febrero 2005. Revisado junio 2017. Visite nuestro sitio web EDIS en <<http://edis.ifas.ufl.edu>>.
2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, antigua educadora/entrenadora de nutrición de ENAFS, y Linda B. Bobroff, RD, LD/N, 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.

8. Paletas hechas en casa (preparadas con sus jugos favoritos de 100% jugo de fruta o verduras)
9. Huevo cocido duro y 1/2 taza de 100% jugo de frutas
10. ½ taza de yogur bajo en grasa con ¼ taza de frutas cortadas y granola
11. ½ taza de pepino en rodajas y tomate con aderezo italiano bajo en grasa o yogur sencillo bajo en grasa
12. Media pita integral y hummus (puré de garbanzos)
13. Una tostada integral con margarina, azúcar espolvoreada y canela
14. Una tortilla integral pequeña con queso bajo en grasa derretido
15. ½ taza de requesón bajo en grasa y ½ taza de melón o cubitos de melocotón
16. ¾ de taza de jugo de verduras bajo en sodio con 4 galletas integrales



Figura 2. Pele y congele una banana para una merienda más tarde.

Credits: harneshkp/Gettyimages.com