



# Meriendas saludables

Mantenga meriendas saludables en casa para su familia. Algunas personas piensan que merendar es un hábito poco saludable ya que por lo general lo asocian con chips, salsas cremosas, galletas y helados, acompañados por una gaseosa grande. A pesar de esto, merendar debería ser una parte saludable de cada día. Una merienda saludable puede ser tan fácil como frutas y verduras crudas, lácteos bajos en grasa, o nueces. ¡Aquí hay algunas meriendas deliciosas que usted puede agregar a su día a día!

## Frutas frescas

- Las frutas frescas son una merienda excelente ya que las puede llevar consigo en la mañana cuando sale al trabajo. Algunas opciones que son buenas para llevar incluyen las manzanas, bananas, y naranjas.
- No le tenga miedo a la creatividad con sus meriendas. ¡Pruebe cortar algunas de sus frutas favoritas para preparar en forma de pincho!

## Verduras crudas

- Las verduras crudas son otra buena opción. El apio y las zanahorias pequeñas con humus son buenas cuando va a la carrera. ¡Otra idea es preparar "hormigas en un tronco" ("ants-on-a-log" en inglés) con apio, mantequilla de maní (o de algún otro tipo de nuez) y pasas por encima!
- Una ensalada pequeña con su aderezo bajo en grasa favorito puede ser una manera sabrosa de aumentar su consumo de vegetales diarios.

## Lácteos bajos en grasa

- Un yogur bajo en grasa es una excelente manera de incorporar calcio y proteína mientras merienda. Congele su yogur para un cambio saludable. Revise el contenido de azúcar en la etiqueta de alimentos cuando compre ya que muchos productos contienen mucha azúcar.
- ¡Tiritas de queso son ideales para llevar a la carrera! Son fáciles de empacar, bajas en calorías, y tienen la proteína que ayuda a satisfacer su apetito.

## Nueces

Las nueces son una excelente fuente de grasas saludables y una buena fuente de proteína. Elija nueces o mezclas de nuez con frutos secos que no tengan sal agregada para ser más saludable. Una ración de nueces puede quitarle el hambre. Una ración de nueces es el equivalente a lo que le quepa en un puño pequeño, así sabrá cómo medir una porción saludable. Algunos ejemplos de nueces saludables son almendras, nuez de castilla, y nueces de marañón.

## Receta

### Mezcla de frutos secos

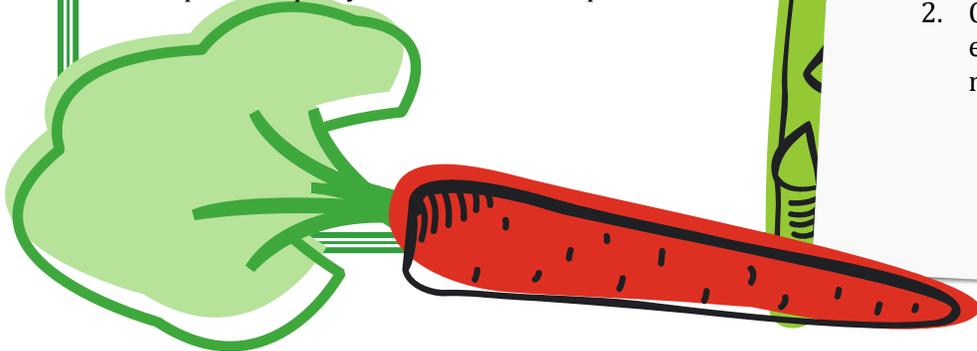
Raciones: 12

#### Ingredientes:

- 2 tazas de cereal integral, bajo en azúcar
- 1 taza de pasas o arándanos secos
- 1 taza de nueces como nuez de nogal o almendra
- 1 taza de semillas de girasol or semillas de calabaza
- 1 taza de chispas de chocolate

#### Preparación:

1. Mezcle todos los ingredientes en una taza grande.
2. Guarde en raciones individuales de ½ taza en bolsas reusables o en un recipiente reusable de una ración.



visite nuestro blog: [www.eatsmartmd.blogspot.com](http://www.eatsmartmd.blogspot.com) (en inglés)

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés) en cooperación con el Departamento de Servicios Humanos de Maryland y la Extensión de la Universidad de Maryland. La Extensión de la Universidad de Maryland no discriminará a una persona por su raza, edad, sexo, color, orientación sexual, discapacidad física o mental, ascendencia u origen nacional, estado civil, información genética, afiliación política, e identidad o expresión de género.

UNIVERSITY OF  
MARYLAND  
EXTENSION

