

Crea tus meriendas

¿Cuál es tu merienda favorita?

¿Cuánto comes en la hora de la merienda?

- ¿Dos puñados de alimento?
- ¿Un pote grande?
- ¿Una bolsa con cierre pequeña?
- ¿Comes de la bolsa en que viene la merienda?
- No sabes

La elección correcta

Toma la cantidad correcta de merienda para la hora de tu merienda.

- ▶ Mídela en una bolsa de plástico pequeña antes de comerla.
- ▶ Pon tu merienda en una taza o jarro pequeño de 4-6 oz. en lugar de comer directamente de la bolsa grande.
- ▶ No dejes las meriendas abiertas sobre el mostrador. Esto hace que sea fácil volver a tomar más.
- ▶ Cuando hayas terminado de comer la merienda, vete a hacer algo. Mantente ocupado saliendo a caminar, haciendo tarea o limpiando tu habitación. Esto te ayudará a evitar merendar demasiado.
- ▶ Trata de no merendar frente al televisor. Esto puede provocar que comas segundas raciones de meriendas.
- ▶ Si comes meriendas extras, tal vez no tengas hambre para la cena. También es posible que comas por otras razones, como aburrimiento.



Ideas de meriendas (Escoge una)

- ▶ 8 oz. de yogur sin grasa
- ▶ 1 pieza de fruta fresca
- ▶ Frutas enlatadas en "su propio jugo"
- ▶ 3 palitos de pan tostado
- ▶ 15 papitas horneadas
- ▶ 2-4 pasteles de arroz saborizados
- ▶ 1 barra de jugo de fruta congelado
- ▶ 1 banana
- ▶ 8-16 galletas de animalitos
- ▶ 5 galletas de vainilla
- ▶ 4-8 pretzels enroscados
- ▶ 2 rebanadas de pan tipo lite con jalea
- ▶ 1 taza de helado tipo lite
- ▶ 1 barra de granola de bajo contenido graso
- ▶ 20 pretzels gold fish
- ▶ 2 cuadrados de galletas integrales tipo graham
- ▶ 1/2 pomelo
- ▶ 15 uvas
- ▶ 15 chips de tortilla horneados con salsa
- ▶ 1 pan árabe pequeño relleno con verduras
- ▶ 20 galletas saladas tipo Oyster
- ▶ 15 chips tipo Guiltless Gourmet
- ▶ 1 taza de cereal caliente (simple) con sobrecito de Equal
- ▶ Batido casero: 8 oz de leche sin contenido graso 1% con 1/2 taza de frutas, con 1 sobrecito de Equal
- ▶ 2 rebanadas de pan tipo lite con 1 cucharada de queso crema tipo lite
- ▶ 1/2 taza de cereal seco en 1 taza de leche baja en grasa o yogur sin grasa
- ▶ 1 taza de bayas con 1 taza de yogur sin grasa
- ▶ 1/2 lata de sopa baja en grasa (Healthy Choice, Campbell's Select)

Meriendas libres (no restringidas)

- ▶ Verduras (cualquier clase)
- ▶ Gelatina sin azúcar
- ▶ Bebida Crystal Light o congelada en cubiertas de hielo
- ▶ Bebida de cacao caliente sin azúcar (límite de 2 paquetes/día)

**Los emparedados,
las papas fritas, los
perros calientes o las
hamburguesas no son
meriendas saludables.**

