

Alimentación Saludable: Dieciséis meriendas apetitosas¹

Jennifer Hillan y Linda B. Bobroff²

¿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. ½ taza de calabacín, pepino, o tiras de zanahoria untadas en aderezo ranchero bajo en grasa o yogurt 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. ¼ de taza de frutas mixtas secas
5. Dos cuadritos de galletas de harina integral Graham, untadas con mantequilla de maní y miel (opcional)
6. ½ taza de suero de leche bajo en grasa
7. ½ onza de tiras de queso bajo en grasa



Figure 1. Unte vegetales frescos en aderezos bajos en grasa o yogurt simple (sin sabores).

Créditos: James Gathany, CDC

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

1. The English version of this document is *Healthy Eating: Sixteen Savory Snacks (FCS8697)*. Este document FCS8697-Span es uno de una serie del 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. Publicado febrero 2005. Revisado abril 2012.
2. Jennifer Hillan, MSH, RD, LD/N, antigua educadora/entrenadora de nutrición de ENAFS, y Linda B. Bobroff, PhD, 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.

10. $\frac{1}{2}$ taza de yogur bajo en grasa con $\frac{1}{4}$ taza de frutas cortadas y granola

11. $\frac{1}{2}$ 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. $\frac{1}{2}$ taza de requesón bajo en grasa y $\frac{1}{2}$ taza de melón o cubitos de melocotón

16. $\frac{3}{4}$ de taza de jugo de verduras bajo en sodio con 4 galletas integrales



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

Créditos: Romek Kowalski, <http://bit.ly/H9RY0a>