

# Meriendas Saludables



## La embestida de la merienda

- Como parte de una dieta saludable, los chicos deben comer 3 comidas principales y de 2 a 3 meriendas saludables cada día.
- Ya que las meriendas tienen un papel importante en la dieta de los chicos, contribuyendo hasta de 1/3 a 1/2 del consumo diario de la comida de un niño, no olvide ofrecerles meriendas saludables.

## ¿Sabía usted?

¡Casi todas las meriendas que se le sirven a los chicos deben ser frutas y verduras!

¡La mayoría de los chicos no comen suficientes frutas ni verduras! El servir frutas y verduras como merienda es una buena forma de ayudar a los chicos a recibir las vitaminas y minerales que necesitan para el crecimiento y la capacidad intelectual.

### Las frutas y las verduras:

#### ¿Cuántas necesitan los chicos?

Las Niñas		
Edad	Fruta (tazas/día)	Verduras (tazas/ día)
4 - 8	1	1.5
9 - 13	1.5	2
14 - 18	1.5	2.5

Los Niños		
Edad	Fruta (tazas/día)	Verduras (tazas/ día)
4 - 8	1	1.5
9 - 13	1.5	2
14 - 18	1.5	2.5

Fuente: [www.Fruitsandveggiesmatter.gov](http://www.Fruitsandveggiesmatter.gov)

## Bebidas Saludables

¡Bebe leche con las comidas y agua con las meriendas!

### 1a Selección: El agua

El agua debe ser la bebida principal que se le sirva a los chicos a la hora de la merienda. El agua satisface la sed sin añadir calorías ni azúcar y mantiene a los chicos hidratados. Las aguas con sabor sin calorías, los seltzers, el agua con gas, y el club soda son opciones saludables. No contienen las azúcares, las calorías, ni la cafeína de las sodas. Sírvalas solas o trate de hacer "sodas saludables" mezclándolas con una cantidad igual de jugo 100% de fruta.

## ¿Sabía Usted?

Los chicos que beben más bebidas endulzadas con azúcar tales como sodas, bebidas de fruta, bebidas deportivas, y té consumen más calorías, y es más probable que estén sobrepeso que los chicos que beben menos bebidas endulzadas.

### 2a Selección: La leche (descremada o baja en grasa)

La leche es una fuente estupenda de calcio y vitamina D. Sin embargo, si los chicos beben la de 2% o la leche íntegra, éstas son la fuente #1 de grasa saturada en la dieta de los chicos. La "leche" de soja y la de arroz (fortificada con calcio y vitamina D) son también opciones saludables.

### 3a Selección: Jugo 100% de fruta

Seleccione sólo jugo 100% de fruta y beba sólo porciones pequeñas cada día. ¡Lo mejor es comer la fruta entera!

7-18 años de edad no más de 1.5 tazas (12 onzas) cada día

1-6 años de edad no más de ¾ taza (6 onzas) cada día

El jugo de fruta es rico en vitaminas, minerales y compuestos que combaten el cáncer; sin embargo, es alto en calorías- aunque sea 100% jugo. El jugo de naranja es uno de los jugos más nutritivos, seguido por (en orden del contenido nutritivo) toronja/pomelo, ciruela, piña, uva, y manzana.

Muchas bebidas como Capri Sun, V-8 Splash, Tropicana Twisters, Sunny Delight, Kool Aid Jammers, Hi-C, o las bebidas con jugo de Very Fine, Welch's o Snapple se confunden fácilmente con jugo. Estas bebidas son más sodas que jugo. Simplemente son agua con azúcar y algunas cucharadas de jugo.

# Meriendas Saludables

## Comidas con Proteína

Para tener energía todo el día, incluye una proteína en las meriendas.

- **Leche (descremada o baja en grasa).** Únase al “Club de Leche Blanca.”
- **Yogur (sin grasa o bajo en grasa).** Pruebe el natural y añada frutas frescas o congeladas (sin azúcar), granola baja en grasa, o cereal integral.
- **Quesos.** Sirva quesos bajos en grasa en porciones pequeñas; sívalos con otras comidas tales como frutas, vegetales, o galletas de grano integral.
- **Requesón (bajo en grasa)**
- **Crema 100% de nueces.** Pruebe la de cacahuete, almendra o anacardo (cashews) natural.
- **Nueces y semillas.** En general, las nueces y semillas son muy nutritivas y son una buena fuente de proteína, pero tienen mucha grasa y calorías. Por lo tanto, sirva porciones pequeñas (un puñado), y sívalas junto con otro bocado, tal como fruta. Busque nueces sin sal y sin azúcar. Trate almendras (una de las más nutritivas), cacahuates, pacanas pistachos, nueces, anacardos, semillas de calabaza, y semillas de girasol.
- **Trail Mix.** Estas mezclas son fáciles de preparar. Trate su combinación favorita de granola baja en grasa, cereales integrales, nueces, pretzels, y frutas secas como pasas, albaricoques/chabacanos, manzanas, mangos, o arándanos. El Trail Mix también tiene muchas calorías, así que es mejor servirlo en porciones pequeñas.
- **Aves, carne, mariscos, tofu.** Seleccione marcas bajas en grasa y en sodio, de pavo sin pellejo, pollo sin pellejo, carne de res asada, y carne de cerdo. Seleccione atún empacado en agua. El tofu también es una buena fuente de proteína. Sívalo con verduras y alimentos de grano integral como pan, pan de pita, galletas o tortillas (en forma de rollo). Corte los sandwiches en dos pedazos para tener porciones propias de la merienda.
- **Huevos.** ¡Los huevos duros son bocados excelentes!

## Fruta – ¡Come una Mezcla de Colores!

¡Casi todas las meriendas que se sirven a los chicos deben ser frutas y verduras!

¡Los chicos deben comer de 1 a 1.5 tazas de fruta cada día!

- **Fruta fresca o congelada.** Come una mezcla de colores de las frutas de temporada: fresas, arándanos, sandías, kiwis, melón, manzanas, naranjas, mangos, papayas. Córtalas en trozos pequeños, haz pinchos, o cómelas enteras.
- **Copas de fruta, fruta enlatada, puré de manzanas (sin azúcar)**
- **Fruta seca (sin azúcar).** Albaricoques/chabacanos, arándanos, pasas, manzanas, cerezas, plátanos, mangos, papayas.
- **Fruit leather, bocados de fruta (100% fruta).** Muchas marcas de fruit leather y bocados de fruta son más dulces que fruta. Se deben evitar porque contienen mucha azúcar, poca fruta, son bajos en fibra, y se pegan a los dientes lo cual causa caries dentales.
- **Licuaos de fruta.** Combina la fruta con jugo 100% de fruta y yogur bajo en grasa. Los licuaos comerciales contienen azúcar y no son los más saludables.

*Sugerencias para servir:* Prueba sirviendo la fruta con yogur bajo en grasa, requesón 1%, o crema batida sin grasa. Algunas frutas, como las manzanas, son excelentes con crema de cacahuete natural.

**Come una proteína con una fruta o un vegetal para una merienda que te mantendrá satisfecho y te dará energía todo el día.**

## Las Verduras – ¡Un Arcoiris en tu Plato!

¡Casi todas las meriendas que se le sirven a los chicos deben ser frutas y verduras!

¡Los chicos deben comer de 1.5 a 2.5 tazas de verduras todos los días!

- **Frescas (crudas o al vapor).** Come una mezcla de colores de las verduras de temporada: brécol, pimientos (rojo, verde, amarillo, anaranjado), coliflor, zanahorias, apio, tomates, guisantes con cáscara (snap peas), guisantes asiáticos (snowpeas), ejote, zapallitos. Córtalas en trozos pequeños, haz pinchos, o cómelas enteras.
- **Congeladas o enlatadas (bajas en sodio)**
- **Ensalada.** Prepare una ensalada con lechugas verdes oscuras y espinaca, y añada una variedad de verduras. Preséntelas como un bar de ensalada y deje que los chicos hagan sus propias ensaladas.
- **Edamame (se pronuncia “eh-dah-MAH-may”).** ¡Edamame es el frijol de soya y es divertido comerlo, fácil para servir, y bueno para tu salud! Pueden encontrarse frescos y congelados.

*Sugerencias para servir:* Trate de servir las verduras con hummus (varios sabores ricos), salsa de frijoles para mojar (dip), salsa, guacamole, crema 100% de nueces, requesón de 1%, o aderezo para ensalada bajo en grasa o sin grasa (por ejemplo: Ranch o Thousand Island sin grasa).

# Meriendas Sanas

## Panes, Galletas y Cereales

### ¡Decídase por el grano integral!

Aunque la mayoría de los chicos come suficientes productos de grano, muchos de esos granos son galletas, pasteles, cereales endulzados, y otros granos refinados con alto contenido de azúcares y grasa. Trate de servir mayormente granos integrales, que proveen más fibra, vitaminas y minerales que los granos refinados. Si el primer ingrediente listado en la etiqueta no dice grano integral, no es verdaderamente un alimento de grano integral.

- **Molletes ingleses, pan de pita, tortillas.** Trate de rellenarlos o cubrirlos con verduras, crema 100% de nueces, queso bajo en grasa, requesón de 1%, carne magra del deli, o atún empacado en agua. También trate de mojarlos (dip) en hummus de garbanzos, salsa, guacamole, o frijoles refritos.
- **Cereales para el desayuno.** Los cereales bajos en grasa, de grano integral, fortificados, con mucha fibra y poca azúcar son buenos secos o con leche baja en grasa. Busque los cereales con por lo menos de 3 a 5 gramos de fibra y no más de 35% de azúcar adicional por peso (aproximadamente 8 gramos de azúcar por porción).
- **Galletas.** Seleccione galletas de grano integral con menos de 1 gramo de grasa saturada y cero de ácidos grasos por porción.
- **Bagels (rosquillas).** Seleccione bagels de grano integral, ¡y tenga cuidado con el tamaño de las porciones! Trate los bagels en miniatura y úntelos con crema 100% de nueces, mermeladas de fruta, tajadas de pavo, verduras, o una tajada de queso bajo en grasa.
- **Galletas de arroz (rice cakes).** Seleccione arroz integral. Unte con queso bajo en grasa, crema 100% de nueces, o carne magra del deli.
- **Palomitas de maíz.** ¡Al aire caliente es mejor! De otro modo, pruebe las palomitas de maíz bajas en grasa para el microondas. ¡Absténgase de la mantequilla! Rocíe con aceite vegetal o de oliva y agregue queso parmesano, ajo en polvo, u otros condimentos sin sal.
- **Totopos horneados.** Seleccione variedades bajas en grasa y en sodio- son ricos con salsa, frijoles refritos, o queso fundido bajo en grasa.
- **Barras de granola y cereal.** Seleccione barras de grano integral, bajas en grasa y en azúcar.
- **Pretzels, palitos de pan, y flatbreads.** Estos artículos bajos en grasa no deben ser ofrecidos a diario. La mayoría está confeccionada con granos refinados, no granos integrales. También muchos de ellos contienen mucha sal. Por lo tanto, ofrézcalos como meriendas de vez en cuando.



**Facilite que los chicos escojan meriendas saludables –**

**tenga frutas y verduras a mano ya listas para comer. No llene la despensa con galletas, papitas o totopos, y dulces.**

# Meriendas Sanas

## ¡Ideas para meriendas riquísimas!

- **Pinchos de fruta** con melón, fresas, uvas, y trozos de sandía (vea la receta de yogur bajo en grasa para mojar [dip])
- **Pinchos de fruta y queso bajo en grasa.**
- **Quesadillas** con tortillas de grano integral, queso bajo en grasa, salsa y verduras
- **Galletas** de grano integral
- **Rajas de Pepino** untadas con una cucharada de requesón bajo en grasa y un arándano seco
- **Tajadas de pavo** enrollado con rajas de pepino fresco, pimientos, zanahorias
- **Barra de granola** baja en grasa con leche descremada o baja en grasa
- **Plátanos congelados** cubiertos de crema de cacahuete “natural” (sin azúcares ni grasa adicional)
- **Rajas de verdura** servidas con salsa para mojar baja en grasa como hummus, frijoles refritos, salsa, guacamole, o aderezo para ensalada (¡hay una gran variedad de sabores!)
- **Hormigas sobre un tronco** – unte trozos de apio con crema de cacahuete y agregue pasas
- **Pita de trigo integral** relleno con atún (empacado en agua), lechuga y trozos de apio
- **Parfait de frutas** con capas de yogur bajo en grasa, trozos de fruta, y granola baja en grasa



## Gustos dulces de vez en cuando

Cuando se ofrecen dulces para esas ocasiones especiales, sirva versiones más saludables que sean más bajas en azúcar, grasa y calorías. Evite los ricos productos de la panadería tales como donas, panes dulces, pasteles, galletas, y molletes que contienen mucha azúcar y grasa, y tienen muy poco valor nutritivo.

- **Barras de fruta congelada o paletas de helado (100% jugo de fruta, sin azúcares agregadas)**
- **Pastel de Ángel.** Cubra con fruta fresca y crema batida o yogur bajos en grasa.
- **Fig Newtons (galletas de higo).** Busque las que no contengan azúcares agregadas.
- **Galletas.** Galletas en forma de animales, galletas Graham, Gingersnaps (gengibre), Vanilla Wafers.
- **Yogur congelado o pudín.** Aun las variedades bajas en grasa son altas en azúcares agregadas y deben servirse sólo como gustos ocasionales.

## Recetas Para Meriendas

### Licuido de fruta y yogur

Ponga todos los ingredientes en una licuadora y mezcle hasta que estén suaves.

- ½ taza de yogur natural o de vainilla, bajo en grasa
- ¼ taza jugo 100% de naranja o leche descremada
- 1 plátano pequeño
- ¼ taza de arándanos
- ¼ taza mango fresco
- Hielo si gusta

### Salsa para mojar (dip) para frutas

- ½ taza yogur de vainilla bajo en grasa o descremado
- 1 cucharadita de miel
- ¼ cucharadita de canela molida
- ¼ cucharadita nuez moscada

Mezcle bien los ingredientes en un tazón. ¡Sirva con sus frutas favoritas!

CanDo

Coalition for Activity and  
Nutrition to Defeat Obesity

[www.CanDoOnline.org](http://www.CanDoOnline.org)

Supported By:  
LiveWell Colorado

kids  
CanDo  
it!

# 20 Sugerencias para Meriendas Más Saludables

Kids  
CanDo  
it!



Cuando a los chicos les da hambre entre las comidas, esté lista para ofrecer meriendas rápidas y saludables. Merendar es un gran pasatiempo para muchos chicos- y no es necesariamente malo. El merendar puede ayudar a los chicos a controlar el hambre durante el día, a la vez que provee energía y nutrientes. La clave está en la calidad de las meriendas. Considere estas sugerencias para meriendas más saludables. Ya que las meriendas juegan un gran papel en la dieta de los chicos, contribuyendo de 1/3 hasta 1/2 de lo que come el niño a diario, asegúrese de ofrecer meriendas SALUDABLES.

- 1. Deje que los chicos opinen.** Deje que los chicos escojan meriendas de dos opciones comparables como un yogur bajo en grasa refrigerado o congelado, apio o zanahorias, pan integral tostado o galletas de grano integral, manzanas o naranjas. Es aún mejor que su chico le ayude en el mercado al seleccionar las meriendas o en la cocina cuando las prepare.
- 2. Designe una zona para merendar.** Limite las meriendas a la cocina. Le ahorrará a sus chicos una gran cantidad de calorías consumidas sin pensar cuando comen frente a la tele.
- 3. Hágalo rápido.** Si sus chicos necesitan merendar rápidamente, piense en algo más que una bolsa de papitas. Ofrezca queso en tiritas (string cheese), yogur bajo en grasa, barras de cereal bajas en grasa u otras cosas que no se derramen.
- 4. No se deje engañar por trucos en las etiquetas.** Las comidas que se anuncian como bajas en grasa o sin grasa aún pueden contener muchas calorías. Es lo mismo con las comidas que se anuncian sin colesterol y que aún pueden contener mucha grasa, grasa saturada y azúcar. Lea la información nutricional en la etiqueta.
- 5. Busque el grano.** Las meriendas de grano integral—como los pretzels o las tortillas integrales, y los cereales integrales bajos en azúcar—pueden darles a sus niños energía que perdura.
- 6. Ojos que no ven, corazón que no siente.** Si el tarro de galletas está lleno, es probable que sus chicos pedirán galletas. Pero si no hay galletas en casa, puede ser que la fruta fresca o las verduras crudas apetezcan más.
- 7. Juegue con la comida.** Pídale a sus chicos que hagan torres con las galletas integrales, que escriban palabras con los palitos de pretzels, o que hagan caras chistosas en un plato usando diferentes frutas. Use una cucharada de crema de cacahuete como pegadura.
- 8. No se deje limitar.** Ofrezca algo nuevo como piña fresca, arándanos, pimientos rojos o amarillos, o nueces de soya tostadas. Corte un pan integral de pita y sívalo con hummus.
- 9. Mezcle y empareje.** Sirva zanahorias en miniatura u otras verduras crudas con aderezo Ranch sin grasa. Sirva palitos de galletas Graham o fruta fresca con yogur sin grasa. Unte crema de cacahuete a trozos de apio, manzana o plátano.
- 10. Vuelva al desayuno.** Muchas comidas para el desayuno — como los cereales integrales bajos en azúcar y el pan integral tostado — son buenisimos para meriendas en la tarde.

**Limite las meriendas a la cocina. Le ahorrará a sus chicos una gran cantidad de calorías consumidas sin pensar cuando comen frente a la tele.**

## 20 Sugerencias para Meriendas Más Saludables (continuación)

11. **Use el congelador.** Combine plátanos machacados con crema de cacahuete, untelo a galletas Graham y congélelas. Para variar las meriendas favoritas, congele uvas o plátanos pelados, o llene una bandeja para cubos de hielo con jugo 100% de fruta.
12. **Diviértase.** Use un cortador de galletas para cortar figuras en rebanadas de queso bajo en grasa, pan, o tortillas de grano integral. Coma trozos de fruta con palillos orientales. Póngale nombres chistosos a las meriendas. Trate “hormigas en un tronco” (apio cubierto con crema de cacahuete y pasas) o invente uno.
13. **Hágalo más dulce.** Las meriendas saludables no tienen que ser insípidas. Para satisfacer el gusto por lo dulce, ofrezca pudín sin grasa, yogur congelado, o paletas de fruta congeladas.
14. **Saque la licuadora.** Use leche descremada, yogur descremado, y fruta fresca para hacer sus propios licuados.
15. **Promueva la independencia.** Facilite que los chicos mayores se sirvan ellos mismos. Mantenga en el refrigerador una selección de verduras listas para comer. Deje fruta fresca en un bol sobre el mostrador. Tenga cereal integral, bajo en azúcar, en un gabinete al alcance, y tenga en la despensa fruta en lata o empacada en su propio jugo.
16. **Recuerde los sobrantes.** Una porción pequeña de la cacerola de la noche anterior puede ser una buena merienda.
17. **Las bebidas también cuentan.** Ofrézcale a sus niños bastante agua entre las comidas. Hágalo más interesante con cubitos de hielo con forma, un popote cómico, o un chorrito de jugo de limón, arándano u otro tipo de jugo de fruta.
18. **Manténgalos seguros.** Asegúrese de que las meriendas para sus chicos sean apropiadas para su edad. Nunca sirva alimentos que puedan ahogar—como nueces, pasas, uvas o palomitas de maíz—a chicos menores de cuatro años.
19. **Practique lo que predica.** Deje que sus chicos la vean cuando come verduras crudas o uvas.
20. **Sea paciente.** Los hábitos de merendar de su chico no van a cambiar al instante. Esté atenta a cambios positivos a través de semanas o meses.



¡El enseñar a sus chicos ahora a escoger meriendas saludables los preparará para una vida de meriendas saludables!  
¡Empiece hoy!

**CanDo**  
Coalition for Activity and  
Nutrition to Defeat Obesity

[www.CanDoOnline.org](http://www.CanDoOnline.org)

Supported By:  
LiveWell Colorado

kids  
**CanDo**  
it!