

# SUGERENCIAS MERIENDAS SALUDABLES

## ¡GUAU! COMA SOLO DE VEZ EN CUANDO

- Fruit Roll-Ups o Merienda de Frutas (menos 100% fruta real)
- Galletas
- Pastelitos/Pasteles
- Cereal Alto en Azúcar
- Chips Fritos
- Dulces
- Helado
- Bebidas de Jugo, Cóctel de Jugo
- Soda

## ¡LENTO! A VECES COMA

### GRANOS

- Cereal/Barras Granola
- Barras de Yogurt
- Barras Trail Mix
- Pretzels
- Galletas Saladas
- Galletas Graham

### GRANOS cont.

- Galletas de Animales
- Pastel de Arroz
- Popcorn hecho con aceites

### FRUTAS y VEGETALES

- 100% Roll-Ups Fruta Rea
- Taza de Frutas en jarabe dietético

### PROTEINA y LÁCTEOS

- Nueces (cuidado alergias))
- Trail Mix
- Puddings Bajos en Grasa & Libres de Grasa)
- Yogurt Bebible
- Yoplait Go-Gurts

## ¡VAYA! COMER CUALQUIER FRUTAS y VEGETALES

### HORA

### GRANOS

- Grano Entero, Alta Fibra/Cereal Bajo en Azúcar (ej. Cheerios)
- Galletas Grano Entero Baja en Grasa
- Popcorn en Aire sin sal añadida

- Toda Fruta Fresca
- Todo Vegetal Fresco
- Tazas Frutas en Jugo Furtas 100% Real
- Pasas
- Frutas Secas
- Puré manzana sin azúcar

### PROTEÍNA LÁCTEOS

- Yogurt Bajo en Grasa
- Leche 1% o descremada
- Queso (Bajo Grasa-Parcialmente Descremada)



## NOTAS:

- Alimentos **VAYA** comúnmente no son procesados y bajos en sal, azúcares añadidos y/o grasas no saludables. Alimentos **WHOA** generalmente son los más procesados y más altos en grasas no saludables, azúcares añadidas y/o sal. Alimentos **SLOW** están entre alimentos Vaya y WHOA.