

Momento de snack: ¡Escoge dos!

Para una merienda balanceada, elige dos de los grupos de alimentos que aparecen a continuación. Procura que una de las comidas que elijas sea una verdura o una fruta.



Vegetales 1/2 taza	+	Frutas 1/2 taza	+	Proteína	+	Lácteos	+	Granos
Zanahorias pequeñas o palitos de zanahoria Palitos de apio Pimientos o pepinos en rodajas Judías verdes o arvejas Tomates cherry o tipo uva en rodajas Aguacate Cascos de papa dulce o batata cocida Salsa de tomate natural		Manzanas, naranjas, melón, plátano, uvas u otra fruta fresca en rodajas Un puñado de arándanos, pasas u otra fruta seca (1/4 de taza) Bayas frescas o descongeladas Mandarinas, piña o melocotones enlatados Zumos 100% de fruta Puré de manzana		Un puñado de maní, almendras, nueces u otro fruto seco 2 cucharadas de mantequilla de maní o de girasol Un puñado de semillas de calabaza, girasol u otras semillas 1/2 taza de edamame fresco, descongelado o seco Un huevo duro 1/4 de taza de hummus o dip de frijoles		Una barrita de queso bajo en grasa, cubos de 1 onza, queso rallado o en tajadas 4-6 onzas de yogur bajo en grasa Un vaso pequeño de leche Requesón o queso cottage bajo en grasa		Un puñado de galletas integrales 1/2 taza de cereal integral o granola 2 tazas de palomitas de maíz Una pita integral o una rebanada de pan tostado Un puñado de chips de tortilla caseras (ver receta más abajo)

Chips de tortilla caseras



Para hacer los chips de tortilla caseros, corte las tortillas de maíz en cuñas, cúbralas con spray de cocina y hornéelas a 375°F durante 8-10 minutos. Añade una pizca de queso antes de hornear para darle más sabor.

Continúa>

Consejos:

¡Advertencia! Asegúrate de preparar los ingredientes para evitar ahogos p atragantamientos. Corta los alimentos redondos, como los tomates cherry y las uvas, en cuartos; corta los alimentos difíciles de masticar, como los panecillos y las carnes duras, en trozos pequeños; unta los alimentos pegajosos, como la mantequilla de maní, en capas finas; y cocina o corta los alimentos duros y crujientes, como las zanahorias baby y los pretzels, en trozos más pequeños. Acompaña a niñas y niños mientras comen.

Prueba estas combinaciones

Sundaes de banana:

Banana partida a lo largo + yogur bajo en grasa + maní picado + rodajas de fresa + granola

Nachos:

Chips de tortilla caseros + tomates cherry y pimientos verdes + frijoles negros + salsa + queso cheddar rallado

Bocadillos de pimiento:

• Mini pimientos rellenos de hummus + galletas integrales

Pinchos:

• En una brocheta o palillo pon pepino en rodajas + queso en cubos + uvas + huevo duro

Mariposa de pretzel:

• Apio + queso crema + pretzels para las alas + pasas

¿Comensales exigentes? Guarda sus meriendas en lugar especial de la nevera y la despensa. Da a niñas y niños el poder de elegir lo que quieren comer de la lista de snacks.

¿Sin tiempo? Prepara las meriendas de la semana en bolsitas o recipientes reutilizables cuando tengas tiempo. ¡Llévalos contigo cuando sales!

¿Quieres ahorrar dinero? Compra fruta y verdura entera para arreglarla en casa. Cómpralas congeladas o enlatadas cuando tus favoritas no estén en temporada.

¿Quieres un snack para llevar? Escoge alimentos que puedas comer con la mano como palitos de verduras, rodajas de fruta y barritas de queso; o aperitivos como frutos secos, galletas integrales y cereales. Asegúrate de que salsas y snacks que ensucien estén en recipientes cerrados.

¿Quieres preparar snacks para varios días o "cocinar una vez y comer dos veces"? Haz grandes cantidades de snacks como granola, hummus o chips de tortilla para tenerlos a mano durante toda la semana.

