

Meriendas Saludables

para los adolescentes y los niños



Adolescentes

1 rebanada de pan o 1 mini "bagel" o
½ "English muffin" integral
1 Cucharada de queso crema (bajo en
grasa)

8 oz. de yogur "bajo en azúcar y grasa"
¼ Taza de granola o 1 oz. nueces

1 Tostada integral
1 Cucharada de mantequilla de maní
1 Cucharada de jalea "bajo en azúcar"

½ Taza de pudín bajo en grasa
1/3 Taza de frutas

"roll de vegetales"
-1 Tortilla integral 6"
-½ taza de vegetales
-1 Cucharada de queso crema "bajo en grasa"

1 Cajita de cereal "bajo en azúcar"
4 oz. de leche baja o sin grasa
1 Cucharada de pasas

1 Fruta pequeña
1 Cucharada mantequilla de maní

1 Taza de vegetales crudos o ensalada
2 Cucharadas de aderezo "bajo en grasa"



Niños

½ "English muffin" (Integral)
1 Cucharada de jalea "bajo en azúcar"
4 oz. de leche baja en grasa

8 oz. de yogur congelado
½ Taza de frutas

1 Tostada integral
1 Rebanada de jamón de pavo bajo en grasa
1 Rebanada de queso bajo en grasa

1 Taza mantecado "bajo en grasa"
17 Uvas pequeñas o ½ taza de frutas

Pizza:
-1 Tortilla integral 6"
-1/3 Taza de queso rallado "bajo en grasa"
1 Cucharada de salsa tomate

1 Cajita de cereal "bajo en azúcar"
4 oz. de leche baja o sin grasa
½ Banana

1 Fruta pequeña
1 oz. de queso "bajo en grasa"

1 Taza de zanahorias o "celery"
2 Cucharadas de aderezo ranchero "bajo en
grasa"