



Comience de una forma sencilla con **MiPlato**



Meriendas Saludables con MiPlato

Una alimentación saludable es importante en todas las edades. Coma una variedad de frutas, vegetales, granos, alimentos ricos en proteínas y productos lácteos o derivados de la soya fortificados. Cuando decida qué merienda comer, elija opciones con muchos nutrientes y bajo contenido de azúcares añadidos, grasa saturada y sodio. Comience con estos consejos.



Prepárelo usted mismo

Prepare su propia mezcla de meriendas con nueces sin sal y añadidos como semillas, cereales sin azúcar, pasas de uva u otras frutas secas y palomitas de maíz simples.



Prepare con anticipación

Lave y corte los vegetales frescos y sívalos en recipientes reutilizables para que estén listos para llevar. Muchos vegetales pueden prepararse de este modo.



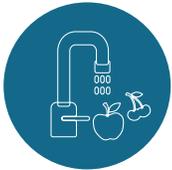
Haga combinaciones

Combine grupos de alimentos para crear meriendas sustanciosos: yogur y bayas, manzana con mantequilla de nueces o galletas integrales con pavo y aguacate. ¡Use su creatividad!



Elija vegetales coloridos

Los vegetales crudos coloridos y crujientes son una opción saludable. Intente mojar brócoli, palitos de calabacín o zanahorias baby en hummus, guacamole o una salsa de yogur baja en grasas.



Lave y disfrute

La fruta fresca es un excelente merienda cuando busca un dulce rápido. Las manzanas, las peras, las uvas y las bananas siempre son refrigerios fáciles y rápidos.



Tenga a mano opciones saludables

Mantenga las opciones de meriendas nutritivos, como frutas y vegetales, a la vista y al alcance en el refrigerador o en la encimera para tener un merienda práctico en cualquier momento.

