

Prepara una lonchera saludable

Ingerir meriendas entre el desayuno, almuerzo y la cena **refuerza nuestra energía, promueve el control de peso, regula la ansiedad y activa nuestro metabolismo.**

Las personas de todas las edades pueden disfrutar de las meriendas y sus beneficios. En la niñez mejora su rendimiento escolar. Merendar también mejora nuestra concentración en las tareas diarias.

Comienza por pequeños cambios:

Comidas poco saludables:

Refrescos y bebidas azucaradas

Jugos

Papitas saladas

Galletas dulces

Cámbialas por:

Agua

Porciones de 4 - 6 onzas de 100% jugo
Agua
Frutas frescas, enlatadas o envasadas en su jugo

Papitas reducidas en sodio y en grasa

Porciones pequeñas o medio sándwich de jamón y queso

¿Cómo usar la etiqueta nutricional?

Aquí algunos detalles a los que debes prestar atención al seleccionar alimentos para meriendas. (Estos valores nutricionales están basados en una porción del alimento o por empaque individual.)

Tabla Nutricional

Identifica estos valores en tus meriendas

Porción (1 merienda)

Cantidad por porción

Calorías 150 - 250

Total de Grasa 3g o menos

Grasas trans. 0g

Colesterol 20mg o menos

Sodio (sal) 140mg o menos

Total de Carbohidratos

Fibra 3g o más

Total de azúcar 8g o menos

Lista de compras para tener una lonchera saludable:

1. Frutas en trozos (4-6 onzas)
2. Palitos de queso (1 unidad o 1 onza)
3. Sándwich (pan, jamón de pavo, queso bajo en grasa) (1/2-1 sándwich)
4. Palomitas de maíz bajas en grasa y sodio (2 tazas)
5. Yogur bajo en azúcar (4-6 onzas)
6. 100% jugo (4 onzas)
7. Nueces (2 onzas)
8. Mantequilla de maní (1 cucharada)

Disfruta de los beneficios de una alimentación saludable.

¡Lleva tu lonchera saludable!

DEPARTAMENTO DE
SALUD

