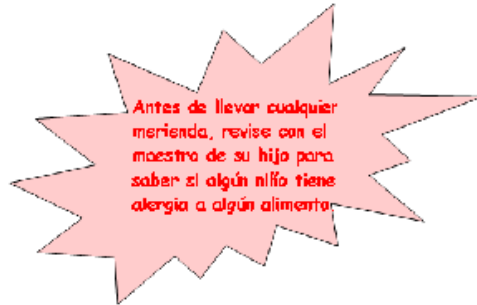


## Revise las Meriendas ✓ ; Meriendas Saludables que su Hijo Puede Llevar a la Escuela!

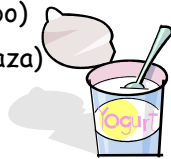
### Frutas & Vegetales

- ✓ Cualquier fruta entera  
Pruebe: manzana, naranja, pera, banano
- ✓ Fruta enlatada en su propio jugo (1/2 taza) Pruebe marcas tales como Dole, Del Monte, Motts
- ✓ Frutas secas 1/4 taza  
Pruebe: uvas pasas, albaricoques, (damascos) mango y papaya
- ✓ Vegetales cortados en trozos pequeños (por lo menos 1/2 taza)  
Pruebe: pimentones, zanahorias, tomates cerezos, rodajas de pepino
- ✓ Salsa (1/2 taza)
- ✓ Guacamole (2 cucharadas)



### Productos Lácteos

- ✓ Queso en rodajas, cubos o tiras, bajo en grasa (o parcialmente descremado) (1 oz = 1 rodaja, 1 tubo de queso en tiras)  
Pruebe marcas tales como: Laughing Cow, Alpine Lace, y Cabot's
- ✓ Yogurt bajo en grasa (1 taza o un tubo)
- ✓ Queso *cottage* bajo en grasa (1/2 taza)



### Granos Integrales

- ✓ Galletas integrales  
Pruebe marcas tales como: Kashi TLC (16 galletas), Triscuits y Woven Wheats (marca de la tienda) (6 galletas)
- ✓ Galletas de arroz (1-2)
- ✓ Palomitas de maíz bajas en grasa (2-3 cups). Pruebe marcas tales como: Jolly Time Low Fat ó Boston Light popcorn



- ✓ Panes y baguettes integrales (1 rodaja de pan, 1 mini baguel)
- ✓ Tortilla de harina integral (1 tortilla)  
Pruebe marcas como: Joseph's
- ✓ Cereal integral (1 taza)  
Pruebe marcas tales como: Cheerios, Kashi, Raisin Bran, Multigrain Chex
- ✓ Pretzels (20 pretzels minúsculos)
- ✓ Barras de Granola (1 cada vez)  
Pruebe marcas sin chocolate o glaseado como: Nature Valley o Kashi
- ✓ Chips de Maíz (8-12 chips)  
Pruebe marcas como: Snyder's Garden of Eatin' Blue Chips orgánicos, y Green Mountain Gringo
- ✓ Gold Fish de Grano Integral (55 pecesitos)



Busque productos de Grano Integral con por lo menos dos gramos de fibra por porción.

### Alimentos con Proteína

- ✓ Humus (puré de garbanzo) y otros purés de frijoles para untarle al pan (2 cucharadas) Puede encontrarlo en las vitrinas refrigeradas cerca del delicatessen
- ✓ Nueces y semillas bajas en sal (1/4 taza)
- ✓ Trail mix- Mezcla de nueces, semillas y frutas secas (1/3 taza)
- ✓ Mantequillas de nuez, maní, almendra o soja (2 cucharadas). Pruebe marcas tales como: Teddy o Trader Joe's natural peanut butter
- ✓ Huevo duro (1 de cada vez)

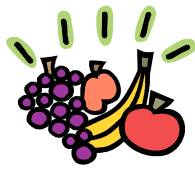
Nota: ¡Disminuya el tamaño de las porciones para acomodarse a las necesidades de su hijo menor!

!Recuerde la seguridad de los alimentos!  
Agregue un paquete de gel congelado o una bebida helada para evitar que las meriendas se dañen!

## Revise estos Consejos para Maximizar la Salud de su Hijo ✓

- ✓ **5-2-1** (5 porciones de frutas y vegetales cada día. 2 horas ó menos de tiempo de pantalla cada día. 1 hora de actividad física cada día.
- ✓ Una dieta saludable contiene alimentos bajos en grasa y sin ácidos grasos, granos integrales, productos lácteos bajos en grasa, y proteínas magras (pollo, pescado, pavo, lentejas, frijoles, garbanzos).
- ✓ Los ácidos grasos no son buenos para el corazón y no hace parte de una dieta saludable. Revise los ácidos grasos en la etiqueta del alimento, que debe ser de **0 gramos** por porción.

Nutrition Facts	
Serving Size 6 Crackers (28g)	
Servings Per Container About 10	
Amount Per Serving	
<b>Calories</b> 120	Calories from Fat 40
% Daily Value*	
<b>Total Fat</b> 4.5g	7%
Saturated Fat 0.5g	4%
<b>Trans Fat</b> 0g	0%
Polyunsaturated Fat 2.5g	
Monounsaturated Fat 1g	
<b>Cholesterol</b> 0mg	0%



- ✓ Si un alimento es integral, el primer ingrediente en la etiqueta debe decir grano integral ó harina integral! (No harina de trigo enriquecido) ¡Busque estos sellos en los paquetes de alimentos para ayudarse a encontrar un verdadero alimento de grano integral (*whole grain*)!



Si a su hijo no le suministran agua en el salón de clase, por favor mande agua suficiente para tomar durante la hora de la merienda y durante todo el día. ¡El agua es mejor que el jugo!

## Mande alimentos de los 2 Grupos juntos y Haga una Merienda más Saludable ✓ +

- ✓ Combine fruta con mantequilla de maní, queso *cottage*, queso y galletas
- ✓ Úntele a los vegetales salsa de garbanzo (*humus*), salsa, guacamole o mantequilla de maní.
- ✓ Combine queso con galletas/panes integrales
- ✓ Combine fruta seca con cereal integral
- ✓ Combine nueces/semillas con vegetales cortados en trozos pequeños.
- ✓ Combine *trail mix* (una mezcla de nueces, semillas y frutas secas) con un pedazo de fruta

¡Promueva un excelente aprendizaje en el salón de clase!

Por favor **NO** mande meriendas que **NO SEAN SALUDABLES** tales como soda, dulces, chips, Cheese Doodles, palomitas de maíz con mantequilla, galletas Ritz, galletas de mantequilla de maní pre-empacadas, donuts, tortas o galletas.



Cambridge Public Health Department  
School Health Program  
January 2009