

Meriendas repletas de proteína para la mochila

STRONG⁴LIFE™



Las meriendas son una parte importante de las comidas diarias. Ya sea entre clases, luego de la escuela o durante largos períodos fuera de casa, las meriendas son una manera simple de ayudar a aumentar la energía entre comidas.

Construye una merienda saludable

Los alimentos que escogemos para comer pueden afectar cómo se sienten nuestras mentes y nuestros cuerpos.

- Crea una merienda con alimentos de al menos dos grupos alimenticios
- Busca estas recomendaciones generales de proteína, fibra y carbohidratos para niños mayores de 9 años:

 5+ gramos de **proteína**

 3+ gramos de **fibra**

 20 a 30 gramos de **carbohidratos**



Recomendaciones de nutrición dependen de la edad, sexo y nivel de actividad del niño.

Si te concierne que tanto (o que tan poco) está comiendo tu niño, consulta con un dietista registrado o con el pediatra de tu niño.

Prueba estas ideas de meriendas repletas de proteína

Los alimentos mencionados abajo son de la alacena, pueden dejarse fuera del refrigerados por algunas horas, o congelados (si así lo indica) y se descongelarán y serán seguros para ingerir a la hora de comer.

Galleta tejida de trigo

3/4 taza



Mantequilla de nueces/semillas

2 cucharadas



Apio

2 a 3 tallos



Total:

 10g

 6g

 27g

Zanahorias pequeñas

1/2 taza



Envase de hummus

1 mini envase (empacado congelado)

*Se descongela cerca de 3 horas



Palito de queso

1 palito (empacado congelado)

*Se descongela cerca de 2 horas



Total:

 12g

 6g

 16g

Judías de soja seca rostizadas

1/3 taza



Pepino de merienda

2 a 3 pepinos



Total:

 14g

 6g

 11g

Yogur griego sin sabor

Envase individual 5.3 oz.

(empacado congelado)

*Se descongela entre 4 y 5 horas



Bayas mixtas

1/2 taza (empacadas congeladas)



Semillas de girasol

1 cucharada

Total:

 19g

 4g

 15g

Mini pimientos morrones

3 o 4 pimientos



Hojaldres de garbanzos

1 taza



Total:

 5g

 7g

 30g

Pan integral

1 rebanada



Mantequilla de nueces/semillas

1 cucharada

Naranja

1 mediana



Total:

 6g

 6g

 30g

Factores de nutrición basados en el tamaño de la porción.

Para más consejos expertos acerca de como crear comensales saludables, visita [Strong4Life.com](https://www.Strong4Life.com).