

# Momento de snack: ¡Escoge dos!

Para una merienda balanceada, elige dos de los grupos de alimentos que aparecen a continuación. Procura que una de las comidas que elijas sea una verdura o una fruta.



Vegetales 1/2 taza	+	Frutas 1/2 taza	+	Proteína	+	Lácteos	+	Granos
Zanahorias pequeñas o palitos de zanahoria Palitos de apio Pimientos o pepinos en rodajas Judías verdes o arvejas Tomates cherry o tipo uva en rodajas Aguacate Cascos de papa dulce o batata cocida Salsa de tomate natural		Manzanas, naranjas, melón, plátano, uvas u otra fruta fresca en rodajas Un puñado de arándanos, pasas u otra fruta seca (1/4 de taza) Bayas frescas o descongeladas Mandarinas, piña o melocotones enlatados Zumos 100% de fruta Puré de manzana		Un puñado de maní, almendras, nueces u otro fruto seco 2 cucharadas de mantequilla de maní o de girasol Un puñado de semillas de calabaza, girasol u otras semillas 1/2 taza de edamame fresco, descongelado o seco Un huevo duro 1/4 de taza de hummus o dip de frijoles		Una barrita de queso bajo en grasa, cubos de 1 onza, queso rallado o en tajadas 4-6 onzas de yogur bajo en grasa Un vaso pequeño de leche Requesón o queso cottage bajo en grasa		Un puñado de galletas integrales 1/2 taza de cereal integral o granola 2 tazas de palomitas de maíz Una pita integral o una rebanada de pan tostado Un puñado de chips de tortilla caseras (ver receta más abajo)

## Chips de tortilla caseras



Para hacer los chips de tortilla caseros, corte las tortillas de maíz en cuñas, cúbralas con spray de cocina y hornéelas a 375°F durante 8-10 minutos. Añade una pizca de queso antes de hornear para darle más sabor.

**Continúa>**

# Consejos:

**¡Advertencia!** Asegúrate de preparar los ingredientes para evitar ahogos p atragantamientos. Corta los alimentos redondos, como los tomates cherry y las uvas, en cuartos; corta los alimentos difíciles de masticar, como los panecillos y las carnes duras, en trozos pequeños; unta los alimentos pegajosos, como la mantequilla de maní, en capas finas; y cocina o corta los alimentos duros y crujientes, como las zanahorias baby y los pretzels, en trozos más pequeños. Acompaña a niñas y niños mientras comen.

## Prueba estas combinaciones

### Sundaes de banana:

Banana partida a lo largo + yogur bajo en grasa + maní picado + rodajas de fresa + granola

### Nachos:

Chips de tortilla caseros + tomates cherry y pimientos verdes + frijoles negros + salsa + queso cheddar rallado

### Bocadillos de pimiento:

• Mini pimientos rellenos de hummus + galletas integrales

### Pinchos:

• En una brocheta o palillo pon pepino en rodajas + queso en cubos + uvas + huevo duro

### Mariposa de pretzel:

• Apio + queso crema + pretzels para las alas + pasas

**¿Comensales exigentes?** Guarda sus meriendas en lugar especial de la nevera y la despensa. Da a niñas y niños el poder de elegir lo que quieren comer de la lista de snacks.

**¿Sin tiempo?** Prepara las meriendas de la semana en bolsitas o recipientes reutilizables cuando tengas tiempo. ¡Llévalos contigo cuando sales!

**¿Quieres ahorrar dinero?** Compra fruta y verdura entera para arreglarla en casa. Cómpralas congeladas o enlatadas cuando tus favoritas no estén en temporada.

**¿Quieres un snack para llevar?** Escoge alimentos que puedas comer con la mano como palitos de verduras, rodajas de fruta y barritas de queso; o aperitivos como frutos secos, galletas integrales y cereales. Asegúrate de que salsas y snacks que ensucien estén en recipientes cerrados.

**¿Quieres preparar snacks para varios días o "cocinar una vez y comer dos veces"?** Haz grandes cantidades de snacks como granola, hummus o chips de tortilla para tenerlos a mano durante toda la semana.



Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.

