

# Merienda Saludable

Realizado por: Estudiante en Práctica Supervisada -  
UAGM, Ladyaliz Colón Otero  
Revisado por: Lcda. Edna Dolz, Med, RD

## ¿Qué es una merienda saludable?

Es una porción de alimentos más pequeña que la comida regular. Se puede consumir a media mañana, tarde o noche. Estas deben ser ligeras, nutritivas, balanceadas y apetecibles.

Se recomienda consumir de dos a tres meriendas al día, con dos o tres distintos grupos de alimentos; sin olvidar el agua. Cada una debe aportar aproximadamente de 150-200 calorías.

## Importancia de consumir meriendas saludables:

- Provee energía para mantenerse alerta
- A los niños y adolescentes, les brinda más probabilidades de obtener mejores resultados académicos.
- Ayudan a completar los nutrientes requeridos para una buena alimentación.

## Recomendación de alimentos:

Es importante leer la etiqueta nutricional. Una merienda saludable provee alrededor de:

- 15g de hidratos de carbono.
- 7g de proteína.
- 4g de fibra.
- Un por ciento de azúcar añadida es  $\leq 10\%$ , o mejor aún, sin azúcar añadida.
- 200mg o menos, de sodio.
- Vigile el por ciento de los macro y micro nutrientes. Si indica 5% se considera bajo y 20% es alto.

## Opciones de alimentos para una merienda saludable:

- Frutas: manzana, guineo, pera, china, ciruela, uvas, jugo 100% fruta sin azúcar añadida.
- Vegetales: lechuga, espinaca, tomate, zanahoria, brécol.
- Lácteos: leche, queso, yogurt.
- Proteína: jamón, pollo desmenuzado, atún, nueces, mantequilla de maní.
- Farináceos de grano entero: pan, galletas, plantillas, cereales.

\*No olvide el agua\*

## Ejemplos de meriendas saludables:

La clave es combinar los grupos de alimentos, como:  
lácteo + cereal + fruta o proteína + lácteo + cereal

#1:  $\frac{1}{4}$ tz de granola, 4oz yogurt bajo en grasa y  $\frac{1}{2}$ tz de fresas frescas

#2: 1 rebanada de pan integral con 1cda de mantequilla de maní y 2oz de uvas

#3: Un pan pita pequeño, 1 lasca de jamón de pavo,  $\frac{1}{2}$ tz ensalada de lechuga y tomate

## Referencias:

- Asociación American Diabetes. (2014). Meriendas. 3/12/2019, de Asociación American Diabetes Sitio web: <http://www.diabetes.org/es/alimentos-y-actividad-fisica/alimentos/que-voy-a-comer/consejos-de-comidas/meriendas.html?loc=ff-es-slabnav>
- FDA. (N/A). Manual de instrucciones para adultos mayores. 3/12/2019, de FDA Sitio web: <https://www.fda.gov/downloads/food/foodborneillnesscontaminants/ucm255434.pdf>
- Jo Ellen Shield, MED RD LD. (2019). When Should My Kids Snack?. 3/12/2019, de eatright.org Sitio web: <https://www.eatright.org/food/nutrition/dietary-guidelines-and-myplate/when-should-my-kids-snack>
- N/A. (2007). Meriendas Saludables. 3/6/2019, de Center for Young Women's Health Sitio web: <https://youngwomenshealth.org/2007/03/29/meriendas-saludables/>
- Veronica Alvarez. (2005-2019). Meriendas saludables para los niños llevar al colegio. 3/12/2019, de Vix Inc. Sitio web: <https://www.vix.com/es/imj/familia/5672/meriendas-saludables-para-los-ninos-llevar-al-colegio>
- Yiselly M. Vázquez Guzmán. (N/A). Meriendas saludables, beneficio para nuestra salud. 3/12/2019, de En Salud tu revista diferente Sitio web: <http://ensalud.net/meriendas-saludables-beneficio-para-nuestra-salud/>

## Consejos al consumir meriendas:

- Evite comer meriendas mientras ve televisión. Los estudios demuestran que esto conduce a comer en exceso.
- Utilice tazas o cucharas de medir para tener control de las porciones y mantener un peso saludable.