

# Guía de meriendas saludables de la Escuela Pioneer

## Frutas y verduras

Frescas o congeladas  
En lata, envasada en jugo o almíbar ligero  
Fruta seca, jugo de fruta (100% de fruta)  
Puré de manzana sin azúcar

## Comidas con proteína

Nueces, cacahuates, semillas  
Frijoles y guisantes

Pavo, pollo, pescado  
Carne de res y de cerdo  
Huevos

## Productos lácteos

Leche  
Queso  
Requesón, queso ricotta  
Yogur

## *Meriendas Saludables*

Alto contenido de vitaminas y minerales  
Alimentos enteros no muy procesados  
Alto contenido de fibra (el jugo no tiene fibra; no sirva más de 6 onzas al día)  
Los alimentos de colores intensos como el verde, naranja, rojo y morado son muy beneficiosos

### *Pregunte si alguien tiene alergia antes de servir*

Alto contenido calórico, fuente compacta de energía; cuide el tamaño de las porciones  
Alto contenido de vitaminas, minerales y fibra  
Buena fuente de proteína e hierro  
Alto contenido de grasas saturadas; elija cortes magros  
Buena fuente de proteína y luteína

Alto contenido de proteína, calcio y vitaminas A y D  
Alto contenido de grasas saturadas; use productos desnatados o con un 1% de grasa  
Limite la cantidad de queso entero  
Cuide que no se haya añadido azúcar al yogur

## Cereales

## *Depende de los ingredientes: Lea las etiquetas*

Pan, pan de pita, panecillos, bagels, tortillas  
Galletitas, palomitas de maíz, papitas cocidas al horno  
Cereales, barras de granola, "trail mix"  
Mantecados (muffins), panes de fruta  
Arroz, pasta o fideos, avena, maíz  
Cebada, trigo bulgur, quínoa, escanda, centeno

Fíjese que cada porción contenga por lo menos 2 gramos de fibra  
Busque la palabra "whole" (integral) frente al nombre del cereal en la lista de ingredientes  
Busque las palabras "whole" + el nombre del cereal, en inglés al comienzo o cerca del comienzo de la lista de ingredientes  
Lea la etiqueta para comprobar que no contengan ácidos transgrasos  
Compruebe que el 30% o menos del total de las calorías provengan de grasas  
Evite los alimentos que incluyan aceite parcialmente hidrogenado (partially hydrogenated oil) en la lista de ingredientes

## Alimentos con alto contenido de grasa o azúcar

## *Meriendas NO Saludables*

Papitas fritas, totopos, ricitos de queso  
Fiambres (salami, jamón) y otros productos de carne procesada (lionesa o "bologna", perritos calientes)  
Meriendas procesadas (barras de galletitas, brownies, galletas saladas)  
Productos horneados (pastelitos, donuts, masas de pastelería, galletitas dulces)  
Dulces o caramelos y bebidas gaseosas  
Bebidas deportivas y con sabor a jugo de fruta

Alto contenido calórico  
Alto contenido de sodio  
Alto contenido de grasas saturadas  
Alto contenido de ácidos transgrasos  
Bajo o ningún contenido de fibra  
Bajo valor nutritivo (pocos o ninguna vitamina, minerales o proteína)  
Alto contenido calórico sin valor nutritivo  
Las bebidas deportivas son apropiadas cuando se realiza intensa actividad física