



EMPAQUE UNA MERIENDA

E	V	A	P	Y	S	L	Y	S	K	S	A	G
K	S	S	R	B	A	V	E	F	E	D	S	M
J	T	L	O	L	Q	A	I	C	A	M	R	J
S	S	A	T	U	R	F	E	S	H	K	K	Y
S	A	S	E	D	Q	U	Y	U	J	E	G	C
E	N	Y	N	G	N	X	U	E	V	O	R	C
L	A	Q	A	O	Q	W	R	U	L	O	A	A
A	Q	T	N	B	A	E	J	J	S	M	N	S
T	Y	M	U	Q	K	G	S	E	L	O	O	O
E	Y	L	Z	E	Q	M	U	V	W	D	L	Z
G	E	P	X	O	H	Q	M	U	I	V	A	W
E	W	U	M	M	V	T	B	T	L	W	W	S
V	K	I	B	S	L	L	A	P	H	O	J	R
O	R	N	K	D	A	B	K	C	K	V	W	M

¿Cuántas de estas palabras relacionadas con meriendas puede encontrar juntas?

Las palabras pueden ser adelante, atrás, o diagonal

- | | | | | |
|----------|-----------|-------|----------|---------|
| Frutas | Bayas | Salsa | Lechería | Nueces |
| Proteína | Vegetales | Queso | Granola | Batidos |



La hora de la merienda: Los hábitos saludables durante todo el día.

¡Las meriendas son una parte importante de la nutrición diaria de su hijo(a)!

Su hijo(a) todavía está creciendo, entonces necesitan comer comida saludable para desarrollar los músculos, proporcionar energía, y mantener salud todos los días. Los estómagos de los niños son pequeños y no pueden comer comidas grandes, entonces las meriendas son una forma excelente de obtener todo lo que necesitan para crecer sanos y fuertes. Debe planificar uno o dos meriendas saludables al día, junto con tres comidas para alimentar el crecimiento de su hijo(a).



La hora de la merienda es un buen tiempo para ayudar a enseñarle a su hijo(a) a tomar decisiones saludables. ¡Permítale seleccionar lo que quieren cada día! Dele a su hijo(a) dos o tres opciones saludables para seleccionar. Intente dar opciones que incluyen alimentos de los grupos lácteos, vegetales, frutas, proteína, y granos de MyPlate.

Para ideas de meriendas de cada grupo de alimentos que se adaptan a su familia, visite: <https://www.choosemyplate.gov/healthy-eating-tips.html>.

Ideas de Meriendas para Toda la Familia

¡La hora de la merienda no es solo para los niños! Abajo, hay algunas ideas para que su familia las pruebe juntas. Estas son fáciles de hacer, así que deje que su hijo(a) lo ayude o incluso deje que las prepare para todo la familia.

GUSTE DEL MEDITERRÁNEO

Tueste pan de pita, corte algunas verduras (como zanahorias, pimientos, rábanos o coliflor) y sírvalas con varios sabores de humus.



ESTILO ITALIANO

Ponga salsa de tomate sobre un bagel, cubra con queso mozzarella bajo en grasa y tueste en el horno para crear las pizzas personales. ¡Incluso puede agregar vegetales picado como aderezos!



UN VIAJE A PARIS

Rebane algunos tipos diferentes de queso y cómlalo al estilo parisino con galletas integrales y uvas.



MUÉVALO

Ponga algunas de sus frutas favoritas (como fresas, plátanos, o arándanos) en una licuadora con leche libre de grasa, yogur baja en grasa, y hielo.



UN RETO DE LA FAMILIA SALUDABLE

- Como familia, intente hacer unas de las meriendas mencionadas arriba.
- Intente crear un horario o rutina en la casa para comer meriendas.
- ¡Mantenga hábitos de meriendas saludables! Sus hijos aprenderán de su ejemplo.

Este material fue financiado por el Programa de Asistencia de Nutrición Suplementaria del USDA—SNAP, un proveedor y empleador que ofrece igualdad de oportunidades. SNAP (CalFresh) proporciona asistencia a hogares de bajos ingresos y puede ayudar a comprar alimentos nutritivos para una mejor salud. Para más información de CalFresh, llame al 1-877-847-3663.