

## **Consejos para Meriendas Saludables**

Por: Lcda. Mayra García Zeda, RD, LND

Las meriendas son parte esencial de una dieta balanceada, representan una fuente de energía y son una excelente oportunidad de proveer al cuerpo alimentos saludables para alcanzar los requerimientos nutricionales. Estas deben formar parte de tu rutina de alimentación diaria pues nos ayudan a mantener el funcionamiento adecuado del metabolismo. Una merienda adecuada y balanceada ayuda al control del apetito y del peso ya que brindan saciedad antes de las comidas. Se recomienda merendar cada 2 horas luego de cada comida.

Las meriendas son combinaciones de alimentos, en pequeñas cantidades las cuales deben ser bajas en sodio, azúcar y grasa. Las mismas pueden proveer hasta 200 calorías, dependiendo de los requerimientos nutricionales de cada persona. A continuación se presentan recomendaciones a la hora de realizar meriendas:

1. Evite alimentos altos en calorías “vacías” para merendar. Esto se refieren a aquellos alimentos ricos en calorías, con pobre aportación de nutrientes (ej. galletas dulces, mantecado, bizcochos, refrescos, bebidas azucaradas, frituras, etc.).
2. Utilice la guía de Mi Plato para hacer mejor selección de meriendas al combinar los diferentes grupos de alimentos (frutas, vegetales, farináceos, proteínas y lácteos). Opte por merendar frutas frescas, yogur, quesos, nueces, leche baja en grasa, panes integrales y cereales no azucarados.
3. Planifique con anticipación su menú de comidas y meriendas
4. Recuerde que una merienda no es sustituto de las comidas

5. La opción principal de bebida debe ser el agua. Otras alternativas igualmente buenas son la leche y jugos 100%

¡Disfrute el sabor del buen comer y merendar! Cuando prepare la lonchera de ese ser querido considere la combinación de nutrimentos, colores, preferencias, sabores, envase adecuado y sellado, que conserven la temperatura.

Ejemplos de meriendas saludables (solos o combinados):

- Frutas frescas o congeladas (enteras o cortadas en pedacitos con variedad de colores)
- Cereal seco con leche
- Galletas de soda con queso bajo grasa
- Queso requesón con frutas frescas
- Pan integral con mantequilla de maní
- Nueces y semillas
- Frutos secos
- Humus con vegetales
- Batida de frutas y leche
- Yogur bajo en grasa
- Quesadillas
- Barras de cereal o granola

Consulte a su nutricionista/dietista licenciado para que le ayude a incorporar las meriendas dentro de un plan alimenticio adecuado para usted.

**La autora es Dietista Clínica**  
**Departamento de Nutrición**  
**Hospital Auxilio Mutuo**  
**787-758-2000 ext. 3195/ 1166**