



# ¿SON IMPORTANTES LAS MERIENDAS?

**La merienda es una comida ligera de aproximadamente 100 calorías.**

- Se hace 2 a 3 horas luego de cada comida.
- Brinda beneficios en todas las edades.
- Permite cumplir con las necesidades nutricionales en cada etapa de la vida.



# CONSEJOS PARA HACER MERIENDAS SALUDABLES

- *Planifica tus meriendas siguiendo las recomendaciones de MiPLato. Incluye 1 a 3 de los 5 grupos de alimentos: frutas, vegetales, cereales, proteínas y lácteos.*
- *Escoge alimentos altos en fibra (3-5 gramos o más), frutas, vegetales y cereales integrales.*
- *Limita los alimentos con alto contenido de azúcar, grasas o sodio: papitas saladas, galletas dulces, repostería y refrescos.*
- *Controla porciones con envases pequeños.*
- *Ten cuidado con alimentos que puedan causar atragantamiento en niños, como uvas, nueces, palomitas de maíz y mantequilla de maní.*
- *Escoge alimentos que sean de beneficio para tu salud y tu desarrollo, y que te ayuden a cumplir con tus requisitos nutricionales diarios:*
  - **Calcio:** leche baja en grasa, yogurt, sardinas, salmón
  - **Hierro:** granos, espinaca, cereales fortificados
  - **Potasio:** ciruelas, guineo, batata, papas, china
  - **Vitamina D:** leche baja en grasa, salmón, setas
  - **Vitamina A:** zanahoria, batata, melón cantaloupe



## Ejemplos de alimentos saludables para preparar tus meriendas:

Grupo de alimento	Opciones saludables
<b>Frutas</b>	Frutas frescas o enlatadas, jugo de frutas (100%), frutas secas, batidas de frutas congeladas.
<b>Vegetales</b>	Zanahorias, brécol o apio (celery) crudos, jugos de vegetales (100%).
<b>Cereales</b>	Pan integral, galletas de avena, barras de cereales o cereales secos bajos en azúcar, galletas de soda.
<b>Proteínas</b>	Jamón de pavo, atún, hummus, nueces y/o almendras, granos o productos a base de soya.
<b>Lácteos</b>	Leche, yogurt, quesos bajos en grasa (1%) o sin grasa.

Referencias: [www.ChooseMyPlate.gov](http://www.ChooseMyPlate.gov) • <https://www.who.int/es/news-room/fact-sheets/detail/healthy-diet>

**PARA MÁS INFORMACIÓN,** llama a tu médico o llámanos al Centro de **Servicios al Beneficiario:**

**1-844-336-3331** | **787-999-4411**  
 (LIBRE DE CARGOS) | TTY (AUDIO IMPEDIDOS)  
**LUNES A VIERNES: 7:00 A.M. A 7:00 P.M.**



**PLANVITALPR.COM**  
[www.multihealth-vital.com](http://www.multihealth-vital.com)

