



# Ideas para meriendas

Las meriendas juegan un papel importante en la dieta del niño. Debido a sus estómagos demasiado pequeñitos y metabolismos demasiado rápidos, los niños necesitan entremeses para mantener sus cuerpos y mentes funcionando entre las comidas. Debe tenerse una variedad de alimentos a elegir para las meriendas de manera que podamos ayudar a proveer nutrientes esenciales que se requieren para su crecimiento y desarrollo.

## Granos/Panes

- ◆ Cereal integral
- ◆ Mini bagel integral
- ◆ Rice cakes (regular o mini)
- ◆ Galletas cracker integrales
- ◆ Tortilla de harina integral
- ◆ Muffin integral
- ◆ Hojuelas/Avena
- ◆ Breadsticks
- ◆ Roll integral
- ◆ Granola Bar

## Carne/Sustituto de carne

- ◆ Embutidos
- ◆ Queso bajo en grasa (por ejemplo, string cheese)
- ◆ Yogurt
- ◆ Frijoles
- ◆ Huevos



## Verduras

- ◆ Zanahorias
- ◆ Apio
- ◆ Pepinos
- ◆ Brócoli
- ◆ Coliflor
- ◆ Tomates cherry
- ◆ Chícharos
- ◆ Ejotes
- ◆ Calabacitas/Calabaza
- ◆ Salsa

## Frutas – frescas, congeladas, en lata

- ◆ Manzanas
- ◆ Puré de manzana
- ◆ Plátanos
- ◆ Uvas
- ◆ Duraznos
- ◆ Peras
- ◆ Nectarinas
- ◆ Naranjas
- ◆ Piña
- ◆ Kiwi
- ◆ Melón
- ◆ Sandía
- ◆ Melón verde
- ◆ Moras (arándanos, fresas, etc.)
- ◆ Cerezas
- ◆ Ciruelas
- ◆ Mandarinas
- ◆ Fruta mixta (en lata o vaso de plástico)



## Ideas para combinar en la merienda

- ◆ Mezcla de salsa, frijoles y queso servido con totopos de maíz o enrollados en una tortilla
- ◆ Parfait de fruta – Yogurt con fruta y espolvoreado con granola o cereal
- ◆ Waffle integral cubierto con yogurt y fruta (por ejemplo, duraznos en lata)
- ◆ Waffle integral cubierto con puré de manzana con canela
- ◆ Tortilla untada de mantequilla de cacahuete y enrollada en un plátano
- ◆ Yogurt con cereal o galletas cracker graham y/o fruta
- ◆ Banana Split – cubrir un plátano con yogurt y espolvorear con cereal integral
- ◆ Rellenar un cono de waffle con pedazos de fruta y yogurt
- ◆ Mini sándwich - dinner roll o mini bagel con queso y embutidos o huevos/atún/ensalada de pollo
- ◆ Hormigas en un tronco - Apio relleno con queso crema light o mantequilla de cacahuete y cubierta de pasas— servir con algo como un mini bagel o leche
- ◆ Verduras con un dip bajo en grasa o humus – servir con fruta o galletas cracker
- ◆ Muffin integral con leche
- ◆ Bolillo con fruta o leche
- ◆ Rice cakes con una fruta o verdura
- ◆ Salsa con totopos de maíz integral
- ◆ Yogurt mezclado con hojuelas y fruta
- ◆ Mini bagel con frutas y verduras
- ◆ Queso en forma de palitos con zanahoria en forma de palitos
- ◆ Barra de granola con fruta
- ◆ Quesadilla – Espolvoree el queso bajo en grasa en una tortilla de harina. Cocine en el microondas por 20 segundos o hasta que el queso se derrita y añada salsa. Corte en seis partes o doble a la mitad.
- ◆ Galletas de animalitos con fruta cortada en pedazos
- ◆ Tortilla Roll-up – Unte mostaza en una tortilla de harina de trigo. Cubra con carnes frías de pavo o jamón, queso bajo en grasa y lechuga. Entonces, enrolle la tortilla.
- ◆ Puré de manzana con galletas cracker o cereal
- ◆ Puré de manzana y mantequilla de cacahuete untados en una tortilla o bagel
- ◆ Puré de manzana y muffin
- ◆ Taza de fruta mixta con leche o galletas cracker
- ◆ Piña y queso cottage
- ◆ Brocheta de fruta bañada en yogurt y servida con galletas cracker o cereal
- ◆ Brocheta de merienda con fruta y/o verduras y queso bajo en grasa
- ◆ Sándwich al revés: Unte mostaza en carne fría de pavo o jamón. Envuelva en un palillo. Sirva con leche o verduras.
- ◆ Pepinos, zanahorias u otras verduras queso en palitos
- ◆ Huevo hervido y fruta o granos/panes
- ◆ Paletas congeladas de plátano - Corte un plátano a la mitad, póngalo en un palito de paletas. Bañe el plátano en yogurt y enrolle en cereal triturado. Congele.
- ◆ Sándwich de mantequilla de cacahuete y plátano (untar en el pan y cubrir con el plátano en rebanadas)



### Michigan Office

139 W Lake Lansing Rd, Suite 120 • East Lansing, MI 48823  
Telephone: (800) 234-3287 • Fax: (517) 332-5543

### Association for Child Development

[www.acdkids.org](http://www.acdkids.org)

### Illinois Office

4415 W Harrison St, Suite 535 • Hillside, IL 60162  
Telephone: (800) 284-5273 • Fax: (708) 236-0872

Los demás programas de asistencia nutricional del FNS, las agencias estatales y locales, y sus beneficiarios secundarios, deben publicar el siguiente Aviso de No Discriminación: De conformidad con la Ley Federal de Derechos Civiles y los reglamentos y políticas de derechos civiles del Departamento de Agricultura de los EE. UU. (USDA, por sus siglas en inglés), se prohíbe que el USDA, sus agencias, oficinas, empleados e instituciones que participan o administran programas del USDA discriminen sobre la base de raza, color, nacionalidad, sexo, discapacidad, edad, o en represalia o venganza por actividades previas de derechos civiles en algún programa o actividad realizados o financiados por el USDA. Las personas con discapacidades que necesiten medios alternativos para la comunicación de la información del programa (por ejemplo, sistema Braille, letras grandes, cintas de audio, lenguaje de señas americano, etc.), deben ponerse en contacto con la agencia (estatal o local) en la que solicitaron los beneficios. Las personas sordas, con dificultades de audición o discapacidades del habla pueden comunicarse con el USDA por medio del Federal Relay Service [Servicio Federal de Retransmisión] al (800) 877-8339. Además, la información del programa se puede proporcionar en otros idiomas. Para presentar una denuncia de discriminación, complete el Formulario de Denuncia de Discriminación del Programa del USDA, (AD-3027) que está disponible en línea en: [http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish\\_Form\\_508\\_Compliant\\_6\\_8\\_12\\_0.pdf](http://www.ocio.usda.gov/sites/default/files/docs/2012/Spanish_Form_508_Compliant_6_8_12_0.pdf), y en cualquier oficina del USDA, o bien escriba una carta dirigida al USDA e incluya en la carta toda la información solicitada en el formulario. Para solicitar una copia del formulario de denuncia, llame al (866) 632-9992. Haga llegar su formulario lleno o carta al USDA por: (1) correo: U.S. Department of Agriculture Office of the Assistant Secretary for Civil Rights 1400 Independence Avenue, SW Washington, D.C. 20250-9410; (2) fax: (202) 690-7442; o (3) correo electrónico: [program.intake@usda.gov](mailto:program.intake@usda.gov). Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. (1/2016)