

Prepare Mejores Meriendas

Para mejorar su selección de meriendas, primero piense donde y cuando Ud. merienda.

Una merienda que Ud. come frecuentemente:	Gramos de grasa/calorías en cada porción	¿Dónde y cuándo Ud. come sus meriendas usualmente?
1.		
2.		
3.		
4.		
5.		

¿Son la mayoría de sus meriendas planificadas o sin planificar? _____

Para muchas personas, meriendas sin planificar son a menudo motivadas por una o varias de las siguientes causas. Piense en los motivos que le son familiares en su caso:

- | | |
|---|---|
| <input type="checkbox"/> Cuando siente mucha hambre
<input type="checkbox"/> Cuando siente cansancio o agotamiento
<input type="checkbox"/> Cuando siente tensión, ansiedad, aburrimiento o enojo
<input type="checkbox"/> Cuando ve o siente el aroma de alimentos, o ve a otros comiendo | <input type="checkbox"/> Cuando hace ciertas cosas o se encuentra en ciertos lugares (por ejemplo, cuando ve la televisión)
<input type="checkbox"/> Cuando celebra días festivos o en reuniones de familia
<input type="checkbox"/> Otros motivos _____
_____ |
|---|---|

¿Qué pudiera hacer para evitar estas situaciones/sentimientos o manejarlos en una forma diferente? Ejemplo: Si el cuarto de la televisión es lo que la hace comer papitas fritas, Ud. pudiera dejar de comprarlas y mantener un recipiente con frutas frescas en el cuarto de la televisión.



Mis mejores meriendas

Revise varios de sus Diarios de Alimentos que ya haya completado.
Busque algunos ejemplos de meriendas saludables.

¿Qué selecciones de alimentos, horas del día y lugares son su mejor opción en las meriendas?

¿Cuántos gramos de grasa y/o calorías son su mejor opción para las meriendas?

Meta de grasa para meriendas: _____ gramos

Meta de calorías para meriendas: _____ calorías




Use los ejemplos y la lista de “Meriendas que Satisfacen” en la próxima página para diseñar 7 meriendas básicas para Ud.

1. _____
2. _____
3. _____
4. _____
5. _____
6. _____
7. _____

Meriendas que Satisfacen

Seleccione una merienda saludable que le ofrezca el sabor y la textura que Ud. está buscando. Y recuerde vigilar sus porciones.

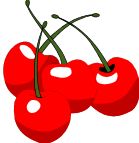
Meriendas Crujientes

- Fruta fresca (manzana, pera)
- Vegetales crudos (brócoli, zanahorias, coliflor, pimientos, céleri)
- Galletas bajas en grasa (tipo Oyster, Melba, matzo, galletas de arroz, pan tostado)
- Rosetas de maíz, hechas sin grasa
- Pretzels
- Tortillas (chips) horneadas 
- Papitas (chips) horneadas
- Pastel de arroz (rice cakes), pastel de rosetas de maíz (popcorn cakes)
- Otros _____

Meriendas Masticables

- Fruta Seca (pasitas, albaricoques)
- Panes suaves (Panecillo Inglés, mollete (muffin), bagel, pan de pita, palitos de pan)
- Otros _____

Meriendas Dulces

- Fruta fresca (naranja, banana, cerezas, kiwi, uvas, arándano azul (blueberries), fresas, melocotones, ciruela, piña, melón)
 - Gelatina
 - Regaliz (licorice)
 - Caramelos duros
 - Caramelos tipo “jelly”
 - Galletas dulces bajas en grasa (galleticas de jengibre, de trigo
- 

- integral “graham”, obleas de vainilla)
- Otros _____

Meriendas de Chocolate

- Cereal de Chocolate (Coco Puffs)
- Caramelo tipo “fudge”, regular o sin azúcar
- Pudín de chocolate
- Pudín de chocolate hecho con leche descremada
- Batido de chocolate instantáneo hecho con leche descremada
- Leche descremada con sabor a chocolate
- Galletas tipo “Graham” sabor a chocolate
- Otros _____

Meriendas Cremosas o Congeladas

- Salsa de manzana (applesauce), sin endulzar con canela
- Pudín hecho con leche descremada
- Yogurt, sin grasa
- Galleta tipo “Graham” untada con queso crema sin grasa
- Helado de yogurt sin grasa
- Helado tipo sherbet
- Leche congelada (ice milk)
- Barras de fruta congeladas
- Limonada congelada
- Uvas, bananas, fresas congeladas
- Paletas de jugo congelado (popsicle)
- Otros _____