

## 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<br><input type="checkbox"/> Cuando siente cansancio o agotamiento<br><input type="checkbox"/> Cuando siente tensión, ansiedad, aburrimiento o enojo<br><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)<br><input type="checkbox"/> Cuando celebra días festivos o en reuniones de familia<br><input type="checkbox"/> Otros motivos _____<br>_____ |
|---|---|

¿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 \_\_\_\_\_