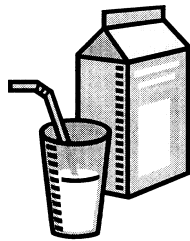


Meriendas saludables

Las meriendas son una gran manera de proporcionar energía a las personas activas. Los bocaditos saludables suplementan las comidas ayudando a proporcionar los nutrientes y la energía que necesitan los cuerpos en desarrollo. Ofrezca alimentos como frutas y vegetales, granos integrales y productos lácteos, en vez de golosinas azucaradas y bebidas llenas de calorías que no proveen ninguna nutrición. Al proporcionar meriendas para una clase o equipo deportivo, es mejor evitar productos que contengan nueces, maní y mantequilla de maní para evitar complicaciones en los niños con alergias.

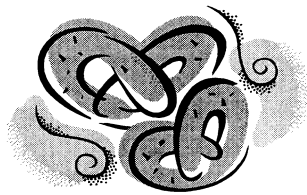
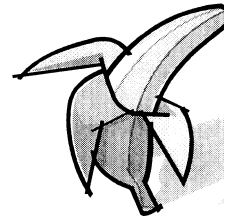


Bebidas

- Agua
- Jugo de frutas 100% natural
- Jugo de vegetales
- Leche desnatada o baja en grasa
- Leche con sabor desnatada o baja en grasa

Bocaditos rápidos

- Frutas frescas: Manzanas, naranjas, mandarinas, uvas, bananas
- Uvas pasas o frutas deshidratadas mixtas
- Bocaditos hechos con frutas
- Compota de manzana natural envasada
- Frutas en latas individuales en sirope ligero



- "Trail mix" (sin nueces)
- Pretzels o pretzels blandos
- Minirosas de pan/queso bajo en grasa
- Galletas bajas en grasa
- Palomitas de maíz bajas en grasa
- Galletas Graham
- Cereales con bajo contenido de azúcar
- Queso en tiras
- Queso bajo en grasa
- Yogur o pudín
- Paletas de jugo congeladas
- Huevos duros
- Vegetales con salsa baja en grasa