

# BUENAS MERIENDAS/BOCADILLOS

Elija comida de los cuatro grupos de alimentos.



VERDURAS  
FRUTAS

PAN  
CEREALES

LECHE  
QUESO

CARNE Y POLLO  
PESCADO Y FRIJOLES

Coma buenas meriendas para:



Formar y reparar la piel, los músculos, la sangre, los huesos y el cerebro.



Convierten los alimentos en energía, mantienen sanos la piel y los ojos, mantienen sanas las encías y las venas, ayudan al cuerpo a utilizar el calcio.



Evitar el estreñimiento.



Produce los glóbulos rojos, forma los huesos y los dientes.

## EL OTRO GRUPO DE ALIMENTOS—NO COMA MUCHO DE ESTE GRUPO

Alimentos dulces, salados, grasosos o que contienen alcohol suelen ser llamados comidas de basura (“junk food”). Estos alimentos contienen un alto nivel de calorías y pocas o ninguna vitamina, minerales proteína o fibra, todo esto es necesario para la buena salud.

**Los dulces** son muy sabrosos y es fácil comer más de lo debido. Esto puede producir obesidad, enfermedades del corazón y diabetes.

Los dulces producen carie dental. Para prevenir las caries, hay que cepillarse los dientes después de comer. El beber bebidas carbónicas durante todo el día o el comer dulces varias veces al día causa más caries que comer dulces con la comida.

**Alimentos grasosos, aceitosos** tales como papas fritas o “potato chips,” “corn chips,” crema agria (sour cream) y dulces de chocolate con leche tienen un contenido muy alto de grasa.

El consumir alimentos con un contenido alto de grasa puede producir obesidad, enfermedades del corazón y diabetes. De todos los alimentos la grasa es la que contiene más calorías.

**Las comidas saladas** incluyen “potato chips,” “pretzels,” almendras o nueces saladas y palomitas de maíz. El consumo excesivo de sal suele producir hipertensión (presión sanguínea alta).

## Mezcla de fruta, nueces y cereal

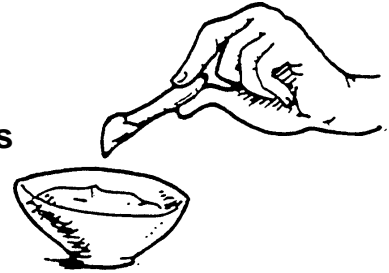
- 1/2 taza de pasas u otra fruta seca
- 1 taza de semillas de girasol
- 1 taza de cereal con un contenido bajo de azúcar (Puffed Wheat y Rice, Corn Chex, Wheat Chex, Rice Chex, Cornflakes, Special K, Shredded Wheat\*)

Mezclar bien todos los ingredientes. Poner en bolsa de plástico.

- Calorías: 112 por cada 1/4 de taza (un puñado).

## Verduras y crema para aperitivos

- 2 tazas de yogurt
- 1/2 paquete de sopa de cebolla o de verduras, deshidratada\*\*



Mezclar todo muy bien y poner en el refrigerador. Para mojar en esta crema usar verdura lavada y cortada en tiras.

### *Variaciones de cremas aperitivas*

En vez de yogurt, pruebe 2 tazas de requesón ó 1 taza de yogurt + 1 taza de requesón.

\*\*Los paquetes de sopa deshidratadas contienen mucha sal. Para usar menos sal, use 1 cebolla picada muy fina en vez de la sopa y refrigere la crema toda la noche para que se mezclen bien los sabores.

- Calorías: 49 cada 1/4 de taza de crema (1/4 de taza de leche).

## Ideas para meriendas (bocadillos)

### **Nachos**

Poner las tortillas en una fuente. Regar 1/4 de taza de queso rallado. Calentar en el horno, microonda durante 30 segundos. Vea que el queso esté derretido. Si no se ha derretido, calentar 30 segundos más o hasta que se derrita. Mojar los nachos en salsa.

### **Sándwiches de banana/plátano y mantequilla de cacahuete**

Untar el pan con mantequilla de cacahuete. Poner encima del pan rodajas de banana/plátano y otra rebanada de pan.

### **Tostada de pan con requesón y canela**

Tostar el pan. Poner encima del pan 2 cucharadas de requesón. Regar ligeramente con canela y azúcar.

\* Las marcas registradas se usaron para simplificar la información. Esto no significa nuestra recomendación.

## Helados de yogurt

*Hace 8 helados de 4 onzas cada uno*

2 tazas de yogurt

1 taza de leche

1 taza de fruta aplastada—de cualquier clase a su gusto—fresas, duraznos (melocotones), salsa de manzana, piña, o  $\frac{1}{3}$  de taza de jugo congelado concentrado de naranja o de uva

1 cucharada de azúcar, si lo desea

$\frac{1}{2}$  cucharadita de vainilla

1. Poner todos los ingredientes en un frasco de cristal con la tapadera bien ajustada, o batir hasta que forme una crema uniforme.
2. Poner el contenido en una bandeja de cubos de hielo o un vaso de papel de 4 onzas. Poner una cuchara de plástico en el centro de cada uno para que sirva de agarradero (mango).

• Calorías: Aproximadamente 75 por cada porción de 4 onzas.

## Bolitas dulces de miel y leche

*Hace 20 bolitas*

$\frac{1}{4}$  de taza de miel

$\frac{1}{4}$  de taza de mantequilla de cacahuete

$\frac{1}{2}$  taza de leche en polvo desnatada

$\frac{1}{2}$  taza de cereal de desayuno aplastado

1. Mezclar la miel y la mantequilla de cacahuete.
2. Añadir la leche en polvo poco a poco y mezclar bien. Poner en el refrigerador para que sea más fácil de amasar.
3. Mojar las manos en aceite y formar bolitas con la masa.
4. Revolver las bolas en el cereal aplastado.
5. Meter en el refrigerador hasta que estén duras.

• Calorías: 40 por cada dulce de miel y leche.

***Los niños menores de un año no deben tomar miel.***

---

## Para quemar 100 calorías es necesario

Pasar 1 hora y 10 minutos viendo la televisión, cosiendo, escribiendo a máquina, o acostado; 50 minutos andando lentamente o lavando platos; 35 minutos andando a paso moderado; 25 minutos andando a paso rápido, jugando a los bolos o trabajando en el jardín; 20 minutos corriendo, bailando, nadando vigorosamente o montando en bicicleta. Una libra de grasa tiene 3,500 calorías.

## Ciertos alimentos que contienen más de 100 calorías

1 botella/lata de cerveza	150
1 lata de 12 onzas de bebida carbónica	150

## Una porción de comida de merienda equivale a:

### **De 0 a 30 calorías**

4 rábanos  
1 tallo de apio  
1 taza de repollo crudo  
1 pepino en vinagre  
1 cucharadita de mostaza  
1 taza de verduras cocinadas  
1 taza de palomitas de maíz (popcorn)

### **De 35 a 65 calorías**

1/2 taza de salsa de manzana (sin azúcar)  
1 1/2 cucharadas de pasas  
1 taza de fresas  
1/2 taza de fruta  
1 naranja mediana  
1 panecillo (biscuit)  
1 rebanada de pan

### **De 70 a 100 calorías**

1 trozo de queso de 1 pulgada  
1/3 de taza de requesón (cottage cheese)  
1 taza de leche desnatada  
1 porción pequeña de helado (1/4 de taza)  
1/2 taza de yogurt sencillo/corriente  
1 huevo de tamaño grande, cocido  
1 rodaja de “bologna”  
1 cucharada de mantequilla de cacahuete  
1–2 onzas de carne, pescado o pollo  
1 manzana mediana  
1 banana/plátano mediana  
1/2 melón tipo “cantaloupe”  
1/2 taza de cóctel (cocktail) de frutas o de otra clase de frutas enlatadas  
1 rodaja de sandiá  
3/4 de taza de cereal de desayuno  
1 cucharada de grasa o de aderezo de ensalada

### **De 100 a 250 calorías**

1 envase de yogurt de fruta  
2 puñados (16) “potato chips”  
1 dulce de chocolate de 2 pulgadas  
2 galletitas tipo “sándwich”  
2 galletitas de avena  
1 barra de chocolate con leche de 1/4 onza  
1 botella de cerveza  
1 lata de 12 onzas de bebida carbónica

### **De 250 a 400 calorías**

1 trozo de pastel  
1 porción de pastel de chocolate con nata  
1 porción grande de helado

### **PRECAUCIÓN**

NO cocine maíz en el microonda dentro de una bolsa de papel. El maíz se calienta mucho y puede causar un fuego. Si Ud. revienta una bolsa de palomitas de maíz en el microonda, tenga cuidado al abrirla porque el vapor de la bolsa puede causar quemaduras.

College of Agricultural, Human, and Natural Resource Sciences, Pullman, Washington

Preparado por Sue Nicholson Butkus, Especialista en Nutrición, Washington State University, Pullman, Washington. Publicado en cumplimiento de los actos públicos del 8 de mayo, y del 30 de junio de 1914, en cooperación con el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos, por Washington State University Extension. Los programas y planes de acción son auspiciados y cumplen con las leyes federales del estado sobre no discriminar por raza, color, género, religión, origen, estado civil, impedimentos físicos, o preferencia de género. Reimpreso abril 2004. Sujeto código 661. A.

EM4711S