



¡Hora de merendar!

A los chicos de **MiPlato**, Nate y Kate, les gustan las meriendas saludables. En sus meriendas incluyen alimentos de los cinco grupos alimenticios. Ellos eligen meriendas que no tengan demasiada azúcar, grasa o sal añadidas. Solo meriendan galletitas, pasteles y dulces a veces, y en poca cantidad. De esta forma comen los alimentos que necesitan para sentirse bien y estar saludables.

Dibuja tu merienda saludable favorita en el plato vacío.



Padres

¿Envía meriendas a la escuela?
Pruebe estas alternativas populares
y saludables:

- puré de manzana sin endulzar
- copitas de frutas elaboradas con jugo 100% natural
- pasas
- galletas “crackers” de grano integral
- palomitas de maíz bajas en grasa
- cereales integrales bajos en azúcar



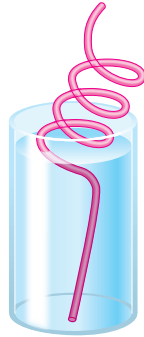
¡El agua es maravillosa!

El agua puede ser la mejor bebida cuando sientes sed luego de corretear y jugar. Prueba estas maneras de hacer que el agua sea divertida y deliciosa. ¿Qué manera te gusta más? **Pregúnta a tu familia y amigos qué prefieren. Debajo de cada imagen, coloca una marca por cada persona que elija esa opción.**

Añade una rebanada de fruta por ejemplo, fresa o limón



Toma agua con una pajilla divertida



Usa una botella deportiva moderna y colorida



Añade un poquito de jugo 100% natural al agua con gas.



Padres: Las bebidas pueden estar repletas de azúcares añadidos y calorías. Los niños pueden llenarse de bebidas dulces sin obtener la nutrición que necesitan de alimentos más saludables. Tomar bebidas dulces también puede provocar caries. Utilice esta guía para ayudar a su familia a elegir bebidas más saludables.*

Bebida (Porción de 8 oz. líquidas)	Cucharaditas de azúcares añadidas	Calorías
Agua	0 cucharaditas	0
Jugo de naranja 100% puro	0 cucharaditas	119
Leche sin grasa	0 cucharaditas	83
Leche sin grasa con chocolate	2 cucharaditas	166
Bebida deportiva	3 cucharaditas	64
Bebida con sabor a fruta hecha con mezcla en polvo	4 cucharaditas	62
Refresco (soda)	6 cucharaditas	104
Cerveza de raíz	6 ¼ cucharaditas	102
Bebida de fruta (alta en vitamina C)	6 ½ cucharaditas	114
Limonada	7 cucharaditas	114

*Referencia (en inglés): U.S. Department of Agriculture, Agricultural Research Service. 2020. *USDA Food and Nutrient Database for Dietary Studies and USDA Food Patterns Equivalents Database 2017-2018*. Food Surveys Research Group Home Page, ars.usda.gov/nea/bhnrc/fsrg.