



Usted Y Su Salud

Your Health and You

Volumen 10, Edición 2
Volume 10, Edition 2

Febrero, 2006
February, 2006

Meriendas – Parte de una Dieta Sana

Hoy, es común que la gente coma varias comidas pequeñas y meriendas a lo largo del día. Muchas veces se piensa que el comer entre comidas lleva al aumento de peso o que arruina las cenas, pero las meriendas pueden ser una parte importante de las dietas, especialmente para las personas de edad avanzada. Si se meriendan alimentos saludables en los momentos adecuados, puede ser una buena fuente de energía, vitaminas y minerales.



Today, it is common for people to eat several small meals and snacks per day. Often people think snacking between meals can lead to weight gain or that snacking will spoil your dinner.

Snacks can be a very important part of the diet especially for older people. If you snack on healthy foods at the right time it can be a good way to get extra energy, vitamins, and minerals.

Desarrollando Buenos Hábitos para Merendar

- ◆ Elija alimentos con un moderado contenido de grasas, azúcar y sal.
- ◆ Elija meriendas con alto contenido de fibra, vitaminas y minerales.
 - Frutas frescas, enlatadas o secas
 - Vegetales con salsas para mojar
 - Panes, galletas o cereales integrales

Develop Good Snacking Habits

- ◆ Choose snack foods moderate in fat, sugar and salt.
- ◆ Choose snacks high in fiber, vitamins, and minerals.
 - Fresh, canned or dried fruit
 - Vegetables with dip
 - Whole grain breads, crackers or cereals

- Lácteos descremados que provean calcio
- Alimentos ricos en proteínas, como nueces, mantequilla de cacahuete o rodajas de pavo

Tenga meriendas sanas al alcance para cuando sienta hambre.

Cuando Merendar

Si tiene hambre, coma una merienda pequeña baja en calorías (unas 100 a 200 calorías), pero asegúrese de no comer una comida durante una hora. Algunas opciones son:

- ◆ Una pieza mediana de fruta o ½ taza de fruta enlatada o cortada y una rodaja pequeña de queso
- ◆ Un poco de pretzels o palomitas de maíz y ½ taza de jugo de fruta
- ◆ Jugo vegetal (6 onzas) y una rodaja de pan integral tostado
- ◆ Vegetales cortados con salsa para mojar
- ◆ Una taza de leche descremada y dos galletas de jengibre
- ◆ Dos cucharadas de nueces

Si su próxima comida será en un par de horas y se siente hambriento, elija una merienda mayor.

- Lowfat calcium providing dairy products
- Protein-rich foods, such as nuts, peanut butter or sliced turkey

Keep healthy snacks handy for when you begin to feel hungry.

When to Snack

If you are hungry, but will not eat a meal for an hour, have a small low-calorie snack (about 100 to 200 calories) such as:

- ◆ One medium piece of fruit or ½ cup canned or cut up fruit and small slice of cheese
- ◆ One handful of pretzels/popcorn and ½ cup fruit juice
- ◆ Vegetable juice (6 ounces and one slice of whole wheat toast
- ◆ Cut vegetables with dip
- ◆ One cup lowfat milk and two graham crackers
- ◆ Two tablespoons nuts



If your next meal is a few hours away and you feel hungry, choose a little larger snack.

Las meriendas saludables ayudan a estar más alerta y a pensar más claramente. Si ve que durante el día se siente cansado, evite postres como tortas, anillos de chocolate y gaseosas, sustitúyalos por meriendas saludables.

Las Meriendas de los Niños

Los niños también necesitan meriendas saludables durante el día. Cuando sea posible, es mejor planificar las meriendas con los nietos o con los niños de los vecinos. A los niños en general les gustan las frutas porque son naturalmente dulces y coloridas, y son una buena merienda de vez en cuando. Pueden ser cortadas en pedazos para ser comidas con las manos, como rodajas de banana y manzana o granos de uvas. Un batido de fruta con leche descremada, les proporcionará el calcio necesario. Lo ideal es hacer que los niños participen en la preparación de las meriendas porque después querrán comerlas.

Esta es una receta deliciosa que se mantiene durante un tiempo. Hágala y sítvala con leche descremada a los vecinos y amigos.

Healthy snacking can help you stay more alert and think more clearly. When you find yourself getting tired during the day, avoid desserts like cake, doughnuts and soft drinks. Instead reach for a healthy snack.

Snack with Kids

Children also need healthy snacks during the day. When possible plan to snack with grandchildren or neighbor children. Kids usually like fruit because it is naturally sweet and colorful. This makes a good snack for you and them. Fruit cut into finger foods such as sliced bananas, apple slices or grapes make great snacks. A fruit smoothie made with lowfat milk gives them needed calcium. If possible get the kids involved with making snacks; they are more likely to eat them.

Here is a tasty recipe that will keep well. Make and serve it with lowfat milk to neighbors and friends.



Galletas de Mantequilla de Cacahuete y Chocolate

- 4 tazas de copos de cereales, machacados en 1 taza
- 2 ½ tazas de harina común
- ¼ taza de cacao sin azúcar en polvo
- ½ cucharadita de sal
- 1 ½ cucharaditas de bicarbonato de sodio
- 1 taza de salsa de manzana sin azúcar
- 1 taza de mantequilla de cacahuete crujiente
- 2 ½ tazas de azúcar morena
- 1 huevo
- 2 cucharaditas de vainilla
- Aceite vegetal en aerosol

Precalentar el horno a 375° F. Mezclar el cereal machacado, la harina, el cacao en polvo, la sal y el bicarbonato, y dejar aparte.

En un recipiente grande, batir la salsa de manzana, la mantequilla de cacahuete, el azúcar morena, el huevo y la vainilla.

Agregar la mezcla con el cereal. Colocar cucharadas grandes de la mezcla sobre un molde de horno untado con aceite vegetal en aerosol. Hornear unos 12 minutos o hasta que los bordes se doren. Enfriar en una rejilla.

Rinde 4 ½ docenas.

Información Nutricional por galleta: 90 calorías, 2.5 g grasa, 1 g fibra



UNIVERSITY OF ILLINOIS
EXTENSION
FOOD STAMP NUTRITION EDUCATION

Chocolate Peanut Butter Cookies

- 4 cups flaked cereal, crushed to 1 cup
- 2 ½ cups all-purpose flour
- ¼ cup unsweetened cocoa powder
- ½ tsp salt
- 1 ½ tsp baking soda
- 1 cup unsweetened applesauce
- 1 cup crunchy peanut butter
- 2 ½ cups packed brown sugar
- 1 egg
- 2 tsp vanilla
- Vegetable cooking spray

Preheat oven to 375° F. Stir together crushed cereal, flour, cocoa powder, salt, and baking soda and set aside. In large mixing bowl, beat together applesauce, peanut butter, brown sugar, egg and vanilla. Stir in cereal mixture. Drop by rounded tablespoonfuls onto baking sheets coated with cooking spray. Bake about 12 minutes or until lightly browned. Cool on wire racks. Makes 4 ½ dozen.

Nutrition Facts per 1 cookie: 90 calories, 2.5 g fat, 1 g fiber

Preparada por:
Barbara Farner
Extension Educator
Nutrición y Salud
Centro Matteson

Traducido por:
Beatriz Padilla

