

Meriendas SALUDABLES

Para que lleves **al cole** o comas en tu casa

¿Qué son las Meriendas SALUDABLES?

Son pequeñas porciones de comida o colaciones que:

- ➔ Tienen baja cantidad de azúcar
- ➔ Poca cantidad de grasas
- ➔ Aportan nutrientes como vitaminas, minerales, fibra y agua, sin exceso de calorías
- ➔ Tienen la cantidad necesaria de azúcar, brindan sensación de bienestar y contribuyen a que te sientas bien y favorecen la concentración

Para beber, te recomendamos:

● Agua potable

● Jugos de frutas exprimidas

● Jugos de compotas ● Limonada natural

● Leche ● Licuados ● Yogur bebible



El consumo de gaseosas solo aporta "calorías vacías", es decir aquellas que no alimentan y favorecen al sobrepeso y la obesidad.

Meriendas Caseras

Siempre que puedas, prepará en tu casa la merienda para llevar al cole.



ALGUNAS OPCIONES PARA ELEGIR EN EL KIOSCO O LLEVAR DESDE CASA



Sándwiches:

Podés prepararlos con pan integral, queso, verduras, huevo, carnes sin grasa ni piel, aceitunas.



Frutas:

- Frutas enteras de estación
- Ensalada de frutas
- Pinchos de frutas

Otras opciones: frutas picadas con cereales sin azúcar



Lácteos:

- Yogur con frutas o cereales
- Leche espesada con fécula de maíz
- Licuado de frutas con leche

Otras opciones: flancitos, postrecitos de leche, leche chocolatada



Otras opciones:

- Galletitas de granola o semillas
- Porción de bizcochuelo
- Bolsitas de semillas, cereales sin azúcar, tutucas, pochoclo



Elegí o prepará porciones pequeñas.
Si tenés una porción grande,
¡compártila con amigos!



 [ecnt.cordoba](https://www.facebook.com/ecnt.cordoba)  [ECNTCordoba](https://twitter.com/ECNTCordoba)

Programa Provincial de Alimentación Saludable

Dirección General de Enfermedades Crónicas No Transmisibles.

Rosario de Santa Fe 374, 1er piso - Viejo Hospital San Roque - Córdoba

0351-4342437/38 int. 277

promocion.ecnt@gmail.com

Ministerio de
SALUD



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
CÓRDOBA

**ENTRE
TODOS**