

Meriendas SALUDABLES

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

¿Qué son las Meriendas SALUDABLES?

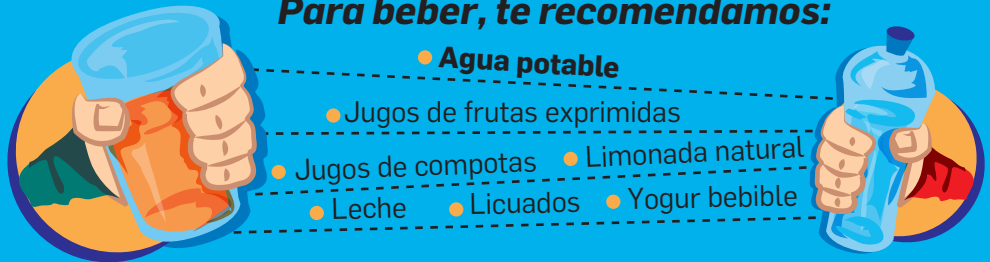
Son pequeñas porciones de comida o colaciones que:

- ➔ 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, 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. Además, puede producir caries.

Meriendas Caseras

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

