

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.



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,
¡compártela con amigos!



ecnt.cordoba



ECNTCordoba

Programa Provincial de Alimentación Saludable

Dirección General de Enfermedades Crónicas

Maestro López s/n, Pabellón Eva Perón, Complejo Pablo Pizzurno - Córdoba

www.cba.gov.ar/dec - Email: promocion.ecnt@gmail.com

Tel: 0351-156321490 / 0351-152465075

Ministerio de
SALUD



GOBIERNO DE LA PROVINCIA DE
CÓRDOBA



**ENTRE
TODOS**