

# ¡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 demasiado azúcar, grasa o sal añadidos. Sólo meriendan galletitas, pasteles y dulces a veces, y en poca cantidad. De esta forma ingieren 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:

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



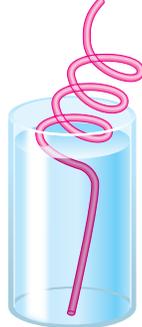
# ¡El agua es maravillosa!

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 un sorbeto divertido



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 añadidos	Calorías
Agua	0 cucharaditas	0
Jugo de naranja 100% natural	0 cucharaditas	122
Leche descremada	0 cucharaditas	83
Leche chocolateada descremada	3 cucharaditas 	140
Bebida deportiva	3 cucharaditas 	65
Refresco (soda)	5 ¼ cucharaditas 	91
Mezcla en polvo de bebida con sabor a fruta (con azúcar)	5 ½ cucharaditas 	88
Limonada	5 ½ cucharaditas 	114
Cerveza de raíz	6 ¼ cucharaditas 	101
Bebida de fruta (alta en vitamina C)	7 ¼ cucharaditas 	128

\*Fuente: *MiPlato* SuperTracker <https://www.supertracker.usda.gov>.