

BRONX HEALTHY HEARTS

Getting to the Heart of Healthy Living
Acérquese al corazón de la vida sana



¡Comidas de Merienda Recomendadas para Niños!

Frutas y Vegetales:

(Frescos, secos o congelados)



Manzana

Banana

Brócoli

Fresas,
frambuesas,
moras etc.

Toronja/pomelo

Kiwi

Mango

Melón

Uvas

Nectarina

Naranja

Papaya

Pasas de uvas

Durazno

Pera

Piña

Sandía

Tomates

Apio

Coliflor

Calabaza

Calabazita Italiana
(Zucchini)

Pepino

Zanahorias

Pimiento en

Rodajas

Merienda de productos lácteos:

Yogurt baja en grasa

Cottage cheese baja en
grasa

Queso baja en grasa en
cubitos

String cheese



Bebidas:

Agua

100 % jugo de fruta

Leche baja en grasa

(1%) o skim (sin-
grasa) sin azúcar
agregada (por ejemplo
chocolate, fresa o
vainilla)

Otras comidas de merienda:

Cereal bars (sin dulces o chocolate)

Granola bars (sin dulces o chocolate)

Mini bagels

"Baked" (al horno) pita chips

"Baked" (al horno) bagel chips

Pretzels

Popcorn (baja en grasa)

Soy crisps

Sun Chips

Goldfish Crackers

"Baked" chips de
papas (al horno)

"Baked" tortilla chips
(al horno)

