

# Meriendas Saludables

Las meriendas saludables son una parte importante de una dieta saludable. Pueden ayudar a mantener el nivel de azúcar en la sangre y evitar los antojos de alimentos poco saludables.

Frutas

Verduras

Yogur

Nueces

Semillas



## Frutas

Las frutas son una excelente opción para una merienda saludable. Son bajas en calorías y grasas, y están llenas de vitaminas, minerales y fibra.



## Verduras

Las verduras también son una excelente opción para una merienda saludable. Son bajas en calorías y grasas, y están llenas de vitaminas, minerales y fibra.



## Yogur

El yogur es una excelente opción para una merienda saludable. Es una buena fuente de proteínas y calcio, y puede ayudar a mantener el nivel de azúcar en la sangre.



## Nueces

Las nueces son una excelente opción para una merienda saludable. Son una buena fuente de proteínas, fibra y grasas saludables.



## Semillas

Las semillas son una excelente opción para una merienda saludable. Son una buena fuente de proteínas, fibra y grasas saludables.

## Consejos para meriendas saludables

Para una merienda saludable, elige alimentos que sean bajos en calorías y grasas, y que estén llenos de vitaminas, minerales y fibra. Algunas buenas opciones incluyen frutas, verduras, yogur, nueces y semillas.