

¿Qué debe tener una merienda saludable?

A tu niño le encantará ver cosas ricas y diferentes en su loncherita, así evitarás que se aburra o coma comida chatarra. Aquí te damos unas ideas de meriendas saludables que le darán la energía necesaria para que logre un buen rendimiento académico.

Di Presente
este Regreso
a Clases

MERIENDA 1

- 1 taza de melón en cuadritos
- Un sándwich de jamón en pan integral, queso blanco y tomate
- Leche

MERIENDA 2

- Zanahoria con mantequilla de maní
- 1 mandarina
- Agua

MERIENDA 3

- Palito de queso
- 1 barrita de granola
- Jugo de china

MERIENDA 4

- Surtido de nueces
- Yogurt de fresa con granola
- Agua

Es bueno que involucres a tu niño al momento de comprar y preparar las meriendas, así te aseguras de comprar alimentos de su agrado. Recuerda dejar los alimentos listos la noche antes y a la mano para que ahorres tiempo en tu rutina mañanera.



CENTROS COMERCIALES DE DDR



Fondos Unidos de PR