

# Ataque de Meriendas

**Cuando necesite una merienda, considere estos alimentos bajos en calorías para controlar su peso y hambre.**

## Meriendas de 0-50 Calorías

- Té verde helado hecho en casa con endulzante artificial si así lo quiere (0 calorías)
- 1 pepinillo kosher (10 calorías)
- ½ taza de gelatina sin azúcar (10 calorías)
- 2 paletas de agua sin azúcar (30 calorías)
- 1 rodaja de queso tipo Americano sin grasa (30 calorías)
- ¾ taza de soda con ¼ taza de jugo de arándanos y una rodaja de lima (33 calorías)
- 1 helado de caramelo sin azúcar (35 calorías)
- 1 sardina mediana en agua con una rodaja de cebolla roja (35 calorías)
- 8 onzas de sopa de miso (36 calorías)
- 1 barra de pretzel – 7 pulgadas – (37 calorías)
- ½ taza de yogur griego sin grasa con 1 cucharadita de mermelada de fresa sin azúcar (43 calorías)
- 1 tomate grande, en rodajas, con una cucharada de queso parmesano, asado. (44 calorías)
- 1 pastel de arroz integral con 1 cucharada de mermelada sin azúcar. (44 calorías)



- ½ taza de zanahorias con una cucharada de aderezo ranch ligero. (45 calorías)
- ¾ taza de leche de almendras (45 calorías)
- 1 pepino mediano en rodajas mezclado con ¼ taza de cebolla en rodajas, ½ taza de apio picado, 4 cucharadas de vinagre, y sal al gusto (45 calorías)
- ½ manzana mediana más 1 cucharada de yogur bajo en grasa con canela espolvoreada (45 calorías)
- ½ plátano pequeño, congelado (45 calorías)
- 1 caja miniatura de uvas pasas (45 calorías)
- 1 ½ tazas de palomitas de maíz en aire caliente (46 calorías)
- 1 paquete de chocolate caliente sin azúcar con ¼ taza de leche descremada y ¾ taza de agua (47 calorías)
- ½ taza de fresas con 2 ½ cucharadas de yogur sin grasa (47 calorías)
- ½ taza de melón con 2 cucharadas de requesón / requesón al 1% (47 calorías)
- 1/3 de taza de arándanos azules con 1 cucharada de crema agria ligera (47 calorías)
- 1.3 oz. de atún en agua con 1 cucharadita de mostaza tipo Dijon (48 calorías)
- 12 cerezas (48 calorías)
- 14 uvas rojas sin semillas (48 calorías)
- 4 oz. de puré de manzana sin endulzar con canela espolvoreada (49 calorías)



## Meriendas de 50 a 100 calorías

- 1 porción mediana de fruta fresca o ½ - 1 taza de fruta picada.
- 1 taza de vegetales crudos con 2 cucharadas de hummus o aderezo para ensalada sin grasa
- 2 galletas saladas o apio con 2 cucharaditas de mantequilla de maní.
- ½ taza de puré de manzana sin adicionar azúcar
- 8 oz. de jugo de ocho vegetales
- 3 (cuadrados de 2 ½ pulgadas) galletas integrales
- 4 besitos de chocolate
- 6 pretzel twists miniatura cubiertos de chocolate
- 1 huevo cocido duro
- ½ papa pequeña horneada con 3 cucharadas de salsa
- 2/3 de taza de Cheerios con ¼ de taza de leche sin grasa
- 1 bagel miniatura con 1 cucharada de queso crema de cebollino y cebolla reducido en grasa
- 1 rebanada de tostada francesa con 1 cucharada de almíbar reducido en calorías.
- 1 rebanada de tostada de pasas-canela con 1 cucharadita de miel
- 1 muslo de pollo rostizado, sin piel
- ½ muffin inglés con 1 rebanada de tomate y 1 cucharada de queso mozzarella semidescremado.
- ½ taza de pudín de chocolate sin azúcar (hecho con leche sin grasa) y una oblea de chocolate
- 3 galletas wafer de vainilla y ½ taza de leche sin grasa (descremada).



### Meriendas de 100 and 150 calorías

- 1 taza de yogur sin grasa (ligero) con ½ taza de bayas frescas o congeladas, sin endulzar
- 1 pastel de arroz simple con ½ cucharada de mantequilla de maní y ½ plátano en rodajas
- ½ taza de requesón sin grasa o al 1% con ¼ de taza de bayas
- 1 rebanada de tostada integral con ¼ de taza de requesón sin grasa y una pizca de canela.
- Batido de frutas con ¾ taza de yogur sin grasa y ½ taza de fruta
- 1 oz. de pretzels (pequeñas bolsas empacadas comercialmente)

### Meriendas de 150 a 200 calorías

- ½ pita integral pequeña con 1 oz. de queso bajo en grasa y ½ taza de vegetales
- 1 tortilla de maíz pequeña con 1 oz. de queso en barra bajo en grasa y 1 cucharada de salsa
- 1 rebanada de pan con mostaza, 2 rebanadas de pechuga de pavo, y una tajada de tomate.
- 1 manzana mediana o pequeña con 1 cucharada de mantequilla de maní
- 1 barra de cereal o una barra de granola reducida en grasa

Hoy en día hay muchas opciones pre-cocidas y comercialmente disponibles para las meriendas. Fíjese en la etiqueta de los alimentos para asegurarse de elegir opciones saludables, y bajas en calorías.

