



# MERIENDA PRÁCTICA Y ACCESIBLE

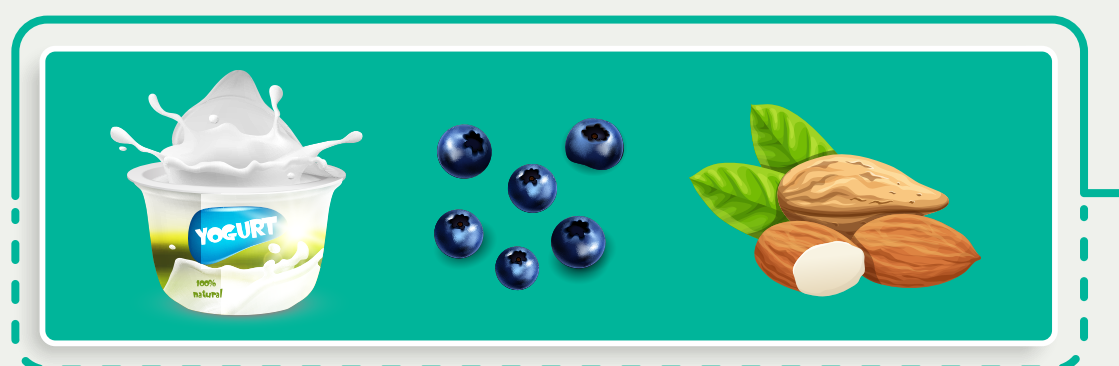
## - PASO A PASO -



### Tener en casa los insumos necesarios



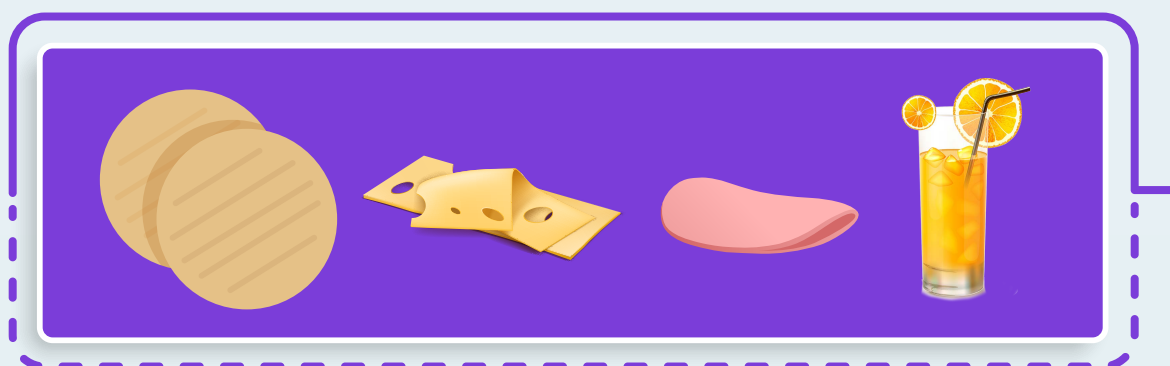
### Ejemplo 1 de preparación



Yogurt con arándanos y almendras



### Ejemplo 2 de preparación



Gallos de queso con jamón y jugo de naranja



### consejos

- Si tiene hambre, coma. No espere a sentir mucha hambre para hacer una merienda.
- Prefiera la variedad de grupos de alimentos en las meriendas para así garantizar variedad de nutrientes.
- También puede incluir vegetales en su merienda si así lo desea.