



## 5 MERIENDAS SALUDABLES

PARA REPONER FUERZAS

**Después** del esfuerzo físico e intelectual realizado en el cole, toca reponer fuerzas en la merienda.

**La merienda** nos ayuda a mantener la energía necesaria hasta la hora de la cena; y no es solo cosa de niños; es recomendable para toda la población.

Puesto que muchas veces la merienda se realiza de forma rápida; debemos de evitar en la tentación de consumir tentempiés poco saludables.



Aquí van algunas **IDEAS**:

- Plátano y queso de burgos
- Manzana y bocadillo de jamón
- Naranja, 15 almendras y yogurt
- Pera y bocadillo de atún
- Macedonia de frutas con nueces y vaso de leche

## 5 HEALTHY MEALS

TO GET ENERGIES BACK

**After** physical and mental effort at school, it's time for getting your energies back.

**After school meals** help us to keep energetic until dinner time; it's not just recommended for kids but for everyone else.

Considering that many times we have a fast after school meal; you must avoid eating unhealthy snacks.

Here are some tips:

- A banana and 'queso de burgos'
- An apple and a roll of cured ham
- An Orange, 15 almonds and yoghurt
- A pear and roll of tuna
- Fruit salad with walnuts and a glass of milk