

Meriendas saludables

Dra. Paola Ávila Zúñiga, Nutricionista

Clínica en Especialidades Dietoterapéuticas

La merienda es uno de los tiempos de comida que se deben realizar todos los días y por lo tanto debe aportar sustancias nutritivas, ser suficiente y de buena calidad.

Una merienda saludable está compuesta por:

- 1 Fruta y/o vegetal
- 1 Harina o cereal
- 1 Producto de origen animal



EJEMPLOS POR GRUPOS DE ALIMENTOS

Harinas y cereales: cereal sin azúcar o integral, tortillas de maíz o de trigo, pan blanco o integral, galletas sodas, maría, de avena, integrales o cualquier otra sin relleno, granola molida o en barra, queque seco, palomitas de maíz naturales y sin mantequilla y verduras harinosas asadas (papa, plátano, elote).

Proteínas: huevo duro, en torta o picado, atún en agua, mano de piedra o carne molida, pollo sin piel y asado, queso blanco, yogurt bajo en grasa, leche baja en grasa y jamón de pavo o pollo.

Frutas y vegetales: cualquiera.

Bebidas: jugos naturales, jugos bajos en azúcar o sin azúcar, leche o agua.

¿Cuáles alimentos NO se deben incluir?

- Gaseosas
- Paquetitos
- Comida rápida
- Repostería
- Queso amarillo
- Embutidos
- Frituras
- Confites o chocolates
- Jugos altos en azúcar
- Enlatados o frutas en almíbar



EJEMPLOS DE MERIENDAS SALUDABLES

1. Sándwich de queso blanco o huevo + 1 bebida natural + zanahoria en palitos.
2. Ensalada de frutas + granola + yogurt bajo en grasa + agua.
3. 1 paquete de galletas de avena + 1 fruta + 1 cajita de leche.
4. 2 tortillas de maíz pequeña + media torta de huevo + 1 fruta + bebida natural.
5. 1 empanada horneada de queso, frijol, carne o pollo + 1 fruta + 1 bebida natural.
6. Cereal sin azúcar + leche + 1 fruta.
7. 1 arepa pequeña + 1 fruta + 1 batido de fruta en leche.
8. 1 barra de granola + 1 fruta + 1 yogurt bajo en grasa.
9. 1/2 taza de gallo pinto + 1 rebanada de queso blanco + 1 fruta + 1 bebida natural.
10. 1 taza de palomitas de maíz naturales + 1 fruta + 1 cajita de leche.

TIPS PARA MEJORAR LAS MERIENDAS DE SUS HIJOS

- Incluya siempre una fruta (entera, en trozos o en jugo).
- Incluya leche, yogurt o queso blanco.
- Incluya panes (preferiblemente integrales), frijoles, tortillas o cereales no azucarados.
- Evite refrescos gaseosos o muy azucarados.
- Evite productos de paquete, embutidos, confites, queso amarillo, paté, natilla y mantequilla.
- Sirva en cantidades pequeñas.
- Utilice colores llamativos.
- Puede cortar y preparar los alimentos de diferentes formas.
- No sature la merienda con mucho líquido, es mejor que el niño coma los alimentos enteros para mayor consumo de fibra, minerales y vitaminas.

10 RELLENOS PARA SANDWICH

1. Frijoles molidos con queso rallado
2. Aguacate con tomate y limón
3. Huevo picado, duro en tajadas o en torta
4. Jamón de pavo con queso blanco y hongos
5. Pollo desmenuzado con lechuga, tomate y pepino
6. Queso blanco con zapallo y berenjena
7. Atún arreglado con culantro, tomate y limón
8. Carne mechada con espinaca y tomate
9. Jamón de pollo con lechuga y tomate
10. Queso blanco, tomate y albahaca

