

## ¿Qué le pongo en la mochila? Ideas para una buena "merendilla" escolar

El [desayuno](#) y el tentempié del colegio son importantes porque ayudan a los niños a concentrarse, mejorar su rendimiento escolar y a [prevenir la obesidad](#), porque evitan que lleguen del colegio a casa hambrientos a comer cantidad de "lo primero que pillan".

Las calorías y nutrientes del menú semanal se deben de repartir en 4 ó 5 tomas. La comida del mediodía y la cena, más elaborados, se han de tomar sentados en la mesa [con toda la familia](#). Al menos la cena, si el niño almuerza en el comedor escolar. Esto hay que completarlo con otras tres tomas: desayuno, merendilla escolar y merienda que, por desgracia, se realizan, cada vez más, con prisas e incluso de pié.

El [desayuno](#) se debe de hacer con tiempo y sentados en la mesa con padres o al menos con los hermanos.

La merendilla escolar se toma en el recreo y es una oportunidad para compartir experiencias y ejemplos de [nutrición saludable](#) con los compañeros.

Estas tres comidas deben de completar, los lácteos e hidratos de carbono, recomendados del día. Y son un buen momento para hacer alguna toma más de fruta.

Algunos niños aceptan bien un desayuno completo, pero otros no quieren tomar nada para desayunar, simplemente no les apetece. Siempre es bueno que tomen algo antes de salir para el colegio pero no es obligatorio un desayuno abundante. Lo importante es completarlo con la merendilla en el recreo. Si el niño desayuna muy bien tampoco es obligado que tome nada en el recreo si no lo desea.

Por eso lo que lleva el niño al colegio depende de lo que haya desayunado, tanto en cantidad como en el tipo de alimentos. Las dos tomas se deben de complementar.

También depende de la edad. En niños más pequeñines pondremos alimentos más blandos y fáciles de tomar (fruta troceada, pan blandito, leche). Y a los niños mayores que necesitan más energía, por la actividad física, una merendilla más abundante que "tengan que morder" (bocadillos, fruta entera...).

En la sección ["Qué le pongo en el desayuno y la merienda"](#) ya comentamos como han de ser los lácteos, el pan y el contenido de los bocadillos....

Hablemos ahora de **"Qué hemos de tener en casa"** para preparar una merendilla saludable.

El mayor enemigo para preparar una buena merendilla es la [PRISA](#). Muchos padres toman rápidamente un brick (cajitas o botellitas de zumo, batido, refrescos ) o bollería y dulces..... ERROR !!!

Tardamos 2 minutos en preparar un bocadillo o trocear una fruta. Lo que más tarda es hervir huevo duro: tardamos 7-8 minutos, y mientras el niño toma el desayuno lo podemos preparar. Pero también lo podemos dejar todo preparado la noche anterior y por la mañana solo tenemos que trocear la fruta.

PONGAMOS EL DESPERTADOR 5 MINUTOS ANTES...

### **SIEMPRE HAY QUE TENER EN CASA:**

En la despensa. Cajitas de leche (solo leche), frutos secos, tortitas de maíz (mejor que de arroz), latas de atún, chocolate (**NEGRO**)

En el frigorífico. Queso, yogurt, jamón, fruta (naranjas, plátanos, manzanas), huevos.

En el congelador. Pan.

### **Y... A COMBINARLOS. ANIMO !!!**

#### **EJEMPLOS: ¡Búscalos en imágenes!**

Bocadillo de atún y pepino / Bocadillo de jamón, tomate y agua/ Bocadillo de queso, Zanahoria y Agua/ Brick de leche y Plátano/  
Brick de leche, Dátiles y Zanahoria/ Huevo duro, Mandarina y Frutos secos/ Pan, aceite, chocolate negro y Anacardos crudos  
Pan, aceite y queso , Manzana y Agua/ Queso fresco y Fresas/ Queso fresco, Nueces y Colines  
Tortitas de maíz, Mandarina y Agua/ Yogurt y Manzana



Puedes descargar nuestras propuestas pinchando aquí en [PDF](#).

También lo tienes disponible en presentación PWP:

**Familia y Salud**

**¿QUE LE PONGO EN LA MOCHILA?  
IDEAS PARA UNA  
BUENA "MERENDILLA" ESCOLAR**

Carmen de la Torre Cecilia. Pediatra

---

**Fecha de publicación:** 1-04-2019

**Autor/es:**

- [Carmen de la Torre Cecilia](#). Pediatra. Centro de Salud 'Santa Rosa'. Córdoba

