Publicado en *Familia y Salud* (https://www.familiaysalud.es)

El bocadillo, ¿cómo hacer que sea lo más sano posible?

El bocadillo es el recurso más usado para una merienda, ya sea a media mañana en el colegio, por la tarde o para una cena rápida sin tener que cocinar en exceso.

Por fácil que parezca, con frecuencia va a formar parte de una de las comidas del día, y por ello debe ser saludable.

Se le suele prestar menos atención a la calidad nutricional de los desayunos y meriendas de los niños. Con las prisas, estas comidas se hacen rápido y no siempre sentados en una mesa. Además, tanto niños y niñas, como sus familias, son bombardeados con publicidad de alimentos insanos.

¿Cómo hacemos que el bocadillo sea una opción sana?

Lo principal es elegir ingredientes que sean sanos.

Pan: en primer lugar, hay que elegir un buen pan y saber distinguir lo que es pan de lo que no. La mejor opción es uno que sea 100% integral, con más fibra (ver las etiquetas, ya que algunos panes integrales sólo llevan una pequeña parte de harina integral o usan salvado de trigo). Cuidado con el pan de molde, hamburguesa o precocinados, ya que suelen tener más cantidad de azúcar y aceites refinados.

Un pan crujiente, también ayudará a fortalecer los dientes.

¿Y qué le pongo de relleno al bocadillo?

Para dar proteína, hay mucha variedad saludable donde elegir.

Se deben evitar los fiambres o embutidos. Son procesados que casi siempre tienen poca cantidad de carne y en su lugar llevan mucha sal, grasas saturadas, dextrina, dextrosa (azúcares), colorantes, aromas, conservantes... El jamón serrano ibérico tiene un perfil graso similar al del aceite de oliva. Además, aporta minerales y vitaminas del grupo B, por lo que es también una opción saludable. Siempre ver las etiquetas, algunos fiambres pueden ser casi toda carne.

Se puede ofrecer en su lugar carne (pechuga de pollo a la plancha) o huevo en forma de tortilla o cocido. El atún en lata es una opción, siempre que sea al natural, pero no más de una vez por semana.

También se puede aportar proteína en forma de queso. Mejor el queso fresco o poco curado, ya que tiene menos sal y grasa. Evitar los quesos procesados tipo tranchete, quesitos o derivados.

Las proteínas no solo están en la carne o pescado, sino también en las legumbres. El hummus de garbanzo (incluso

también de lentejas, judías…) es un untable muy sabroso y fácil de combinar en los bocadillos. Puede sustituir al paté ultraprocesado que está desaconsejado.

Para poner en el bocadillo, no hay que olvidarse de los vegetales. Aquí la variedad es más amplia y siempre saludable. La forma de presentarlo puede hacer que sea más atractivo y apetecible. La lechuga puede aportar un toque crujiente, al igual que el pepino y la zanahoria rallada. El aguacate es una buena opción para aportar grasas saludables y mucho sabor. Se puede poner en rodajas o untado en el pan. El tomate se puede ofrecer también en rodajas o triturado.

Si se dispone de más tiempo para hacerlo, aportar verduras a la plancha es una buena idea, que además da mucho sabor (si ha sobrado de la cena, es una ocasión para aprovecharlas).

Para terminar, se puede añadir otro tipo de condimentos que mejoren aún más el bocadillo. Un chorrito de aceite de oliva hará que esté más sabroso y fresco. También el uso de untables como el aguacate, hummus, tomate rallado o el queso fresco. El queso de untar es una opción siempre que sea saludable y no contenga otros añadidos como almidón, saborizantes… (como siempre, mirar la etiqueta).

Evitar salsas, mayonesas o margarina, que aportan pocos nutrientes, pero sí mucha grasa y sal. También se puede optar por algo dulce como puede ser la crema de cacahuete u otro fruto seco en crema (siempre que sea el fruto seco al 100% sin azúcares ni aceites añadidos).

¿Cómo de grande debe ser el bocadillo?

Es importante que el tamaño del bocadillo sea correcto para el apetito y necesidades del niño, sin olvidar que es un tentempié y no sustituye una comida principal. Para calcular de forma fácil el tamaño del bocadillo, éste debe ser como el puño cerrado del niño o la niña.

¿Con qué se acompaña al bocadillo?

El mejor aliado del bocadillo es el agua. Evitar todo tipo de refrescos, zumos en envase o batidos. Si es zumo natural exprimido en casa puede ser una opción (si es con pulpa, mejor), pero la mejor forma de ofrecer fruta es entera.

¿Desde cuándo puede comer un bocadillo?

Se puede ofrecer desde el inicio de la alimentación complementaria. Siempre se hará con alimentos que ya se hayan dado antes por separado, para así evitar alguna intolerancia o alergia. Habrá que adaptarlo según la edad, ya que, si son más pequeños, se ofrecerá un pan que sea más blando y fácil de masticar. Una opción puede ser que comience a comerlo por partes, e ir progresando a la vez que su alimentación y masticación.

El bocadillo en su correcto lugar.

Hay que recordar que el bocadillo con frecuencia se usa como tentempié en la mañana o en la tarde, o también como alguna cena o comida cuando estamos fuera de casa. No debe usarse con frecuencia como una comida principal, ya que ésta debe ser equilibrada y saludable, y, sobre todo, variada.

Al contener el pan en su mayor parte hidratos de carbono, el consumo de pan puede ser mayor del necesario, con lo que es menor el consumo de otros alimentos como frutas, verduras, legumbres y hortalizas. Lo ideal es que la merienda siga un carácter rotatorio, e incluya unos días piezas de fruta, otros un buen cereal, un lácteo, etc.

La merienda, sobre todo en el colegio, es un momento donde los niños comparten experiencias y sensaciones, y es una buena ocasión para mostrar una alimentación saludable con sus iguales.

Si se hace en familia, mejor.

Por último, los niños deben participar de las comidas y su elaboración. Puede ser un momento divertido donde pueden aportar y decidir cómo prepararlo según sus gustos o ideas, y dentro de la gran variedad de alimentos sanos que se les ofrezca.

Es fácil de preparar, por lo que puede ser de lo primero que hagan solos.

El tiempo no debe ser excusa, ya que son rápidos de preparar, y como mucho en 5 minutos está. Otra opción puede ser prepararlo el día de antes y refrigerar. El pan se puede congelar y cada día sacar uno, de forma que al llegar la hora del recreo ya estará descongelado y listo para poder comer.

Algunas recetas de bocadillos saludables.

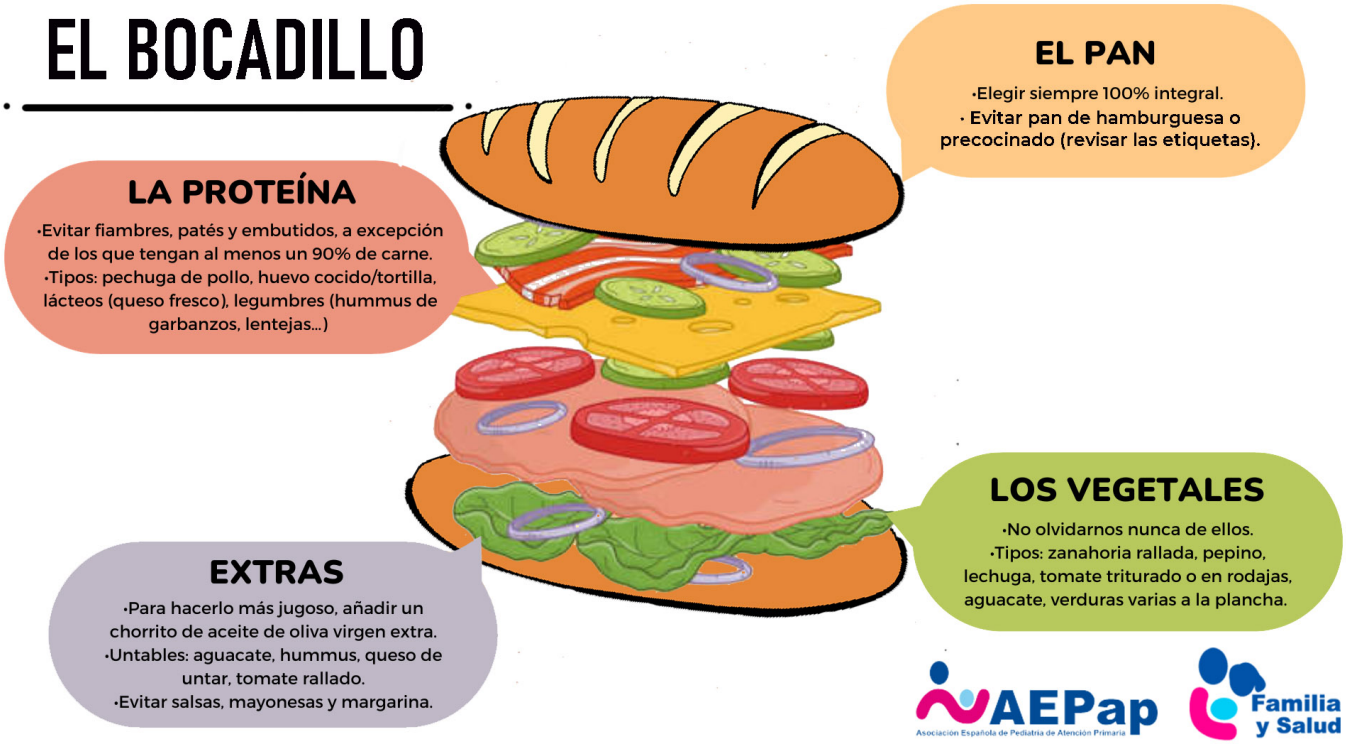
Para terminar, algunas recetas de bocadillos saludables, fáciles de hacer y en poco tiempo, y sanos:

- Tomate en rodajas, jamón serrano y un chorrito de aceite de oliva virgen extra.
- Tortilla con queso fresco y pepino.
- Humus de garbanzo, zanahoria rallada y lechuga.
- Filete de pechuga de pollo a la plancha, hojas de rúcula o lechuga y queso de untar.
- Aguacate con queso fresco.
- Atún al natural con tomate y aceite de oliva.
- Pimientos asados con pechuga de pavo.
- Queso fresco con aguacate y tomate, con un chorrito de aceite de oliva
- Huevo duro con lechuga y aguacate.
- Verduras asadas/plancha con huevo revuelto.

También hay opciones dulces:

- Crema de cacahuetes, plátano y canela.
- Queso fresco con higos.
- Queso de untar con rodajas de pera.

Pinchad en la imagen para verla mejor



Fecha de publicación: 22-12-2023

Autor/es:

- Pablo Alonso Peña. Médico Interno Residente de Pediatría.. Hospital Materno Infantil Virgen de las Nieves. Granada.

CC BY NC ND