





# Cómo hacer meriendas y recreos saludables

No se sabe cuántas veces hay que comer durante el día. Habitualmente se hacen tres comidas principales y dos tentempiés. Parece que hay mejor equilibrio metabólico cuando se reparten las comidas a lo largo del día.

En la etapa infantil es posible que estas dos comidas intermedias tengan más importancia por dos razones muy simples: por un lado, los niños tienen un estómago pequeño, por otro, necesitan bastante energía para su crecimiento.

Por tanto, <u>la merienda y el tentempié del recreo</u> son buenas oportunidades para completar la alimentación de nuestros hijos. Hay que aprovecharlo para darles <u>alimentos sanos</u>.

# **Ejemplos saludables**

#### 1.- Los bocadillos

- Lo mejor es que el pan sea crujiente, como el de las baguetes. Así se <u>fortalecen sus dientes y encías</u>. El relleno se debe alternar y hacer variado, evitando la monotonía: cualquier variedad de queso, atún, tomate, aguacate...
- El jamón cocido y otros embutidos son carnes procesadas y se recomienda evitar su consumo.
- El pan integral tiene la ventaja de aportar más fibra. Así se previene el estreñimiento.
- Untar con un poquito de aceite de oliva contribuye a mantener fresco el bocadillo y lo pone más sabroso.
- Se puede aprovechar para introducir algún vegetal: rodajitas de tomate, hojas de lechuga en tiritas, pepinillo agridulce...
- Se pueden combinar sabores dulces y salados: queso con membrillo...
- El tamaño debe ser proporcional a la edad del niño. A los 3 años puede bastar con 2-3 dedos de *baguette*. Cuando crecen y sobre todo si son muy activos, seguro que quieren uno mucho mayor.

### 2.- Las frutas

- Es una oportunidad de fomentar que las tomen a cualquier hora del día
- Siempre sanas y jugosas. Aportan vitaminas y fibra.
- El plátano y las mandarinas son muy manejables y fáciles de pelar. En la actualidad en todas las temporadas hay mucha variedad para elegir: manzanas, melón, ciruelas, peras, uvas,...
- Dependiendo de la edad habrá que llevarlas troceadas en una cajita o enteras.
- Se pueden ofrecer también dátiles o pasas. Los frutos secos son también buena alternativa, ya que aportan muchas calorías, pero hay que evitarlos en los menores de 3 años por el <u>riesgo de atragantamiento</u>.

#### 3.- Los lácteos

- Hay envases muy manejables de leche sola. Los batidos, en cambio, contienen demasiado azúcar o colorantes. En casa: un vaso de leche caliente o fría, sin cacao ies muy fácil!
- El yogur natural sin azúcar es otra alternativa.

## 4.- ¿Bollería, galletas, magdalenas y dulces?

• Los cereales "de desayuno" comerciales, las <u>galletas, bollería</u> (cruasán, palmera, donuts, magdalenas...) suelen tener demasiado azúcar añadido, sal y grasas malas (saturadas y trans). Son alimentos de baja calidad nutricional y alta densidad energética. Mejor, evitarlos.

## 5.- ¿Y para beber? ¡Agua!

- Puede ser de la fuente del patio de recreo. El agua corriente siempre es sana y segura.
- Embotellada también vale pero... los envases contaminan.

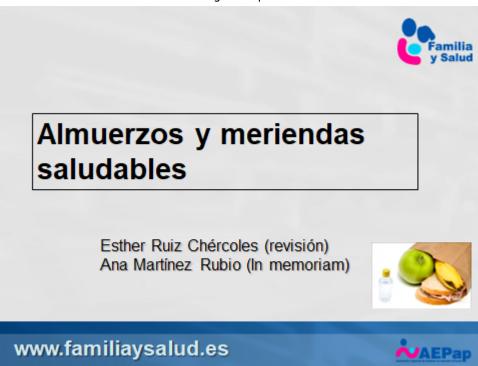
#### Recuerden:

- La comida que <u>los escolares</u> toman en el recreo de media mañana y en la merienda puede complementar a la alimentación del día y debe ser muy sana.
- El recreo es para jugar. No es obligatorio comer a esa hora si se hizo un desayuno completo.
- En la merienda y en el recreo: siempre es un buen momento para tomar fruta.
- Masticar un buen bocadillo es muy sano para los dientes y las encías.
- En el recreo deben tener acceso libre a beber agua.

Autora del artículo original:

• Ana Martinez Rubio (In memoriam)

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Fecha de publicación: 24-05-2013

Última fecha de actualización: 01-08-2019

## Autor/es:

• Esther Ruiz Chércoles. Pediatra. Centro de Salud "María Jesús Hereza". Leganés (Madrid)

• Grupo de Gastroenterología y Nutrición. AEPap.

