

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, [la merienda y el tentempié del recreo](#) son buenas oportunidades para completar la alimentación de nuestros hijos. Hay que aprovecharlo para darles [alimentos sanos](#).

Ejemplos saludables

1.- Los bocadillos

- Lo mejor es que el pan sea crujiente, como el de las baguetes. Así se [fortalecen sus dientes y encías](#). 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 agri dulce...
- 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 [riesgo de atragantamiento](#).

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 es muy fácil!
- El yogur natural sin azúcar es otra alternativa.

4.- [¿Bollería, galletas, magdalenas y dulces?](#)

- Los cereales “de desayuno” comerciales, las [galletas, bollería](#) (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 [los escolares](#) 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 Martínez Rubio \(In memoriam\)](#)

Descárgate la presentación con los PUNTOS CLAVE:



Almuerzos y meriendas saludables

Esther Ruiz Chércoles (revisión)
Ana Martínez Rubio (In memoriam)



www.familiaysalud.es



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.

