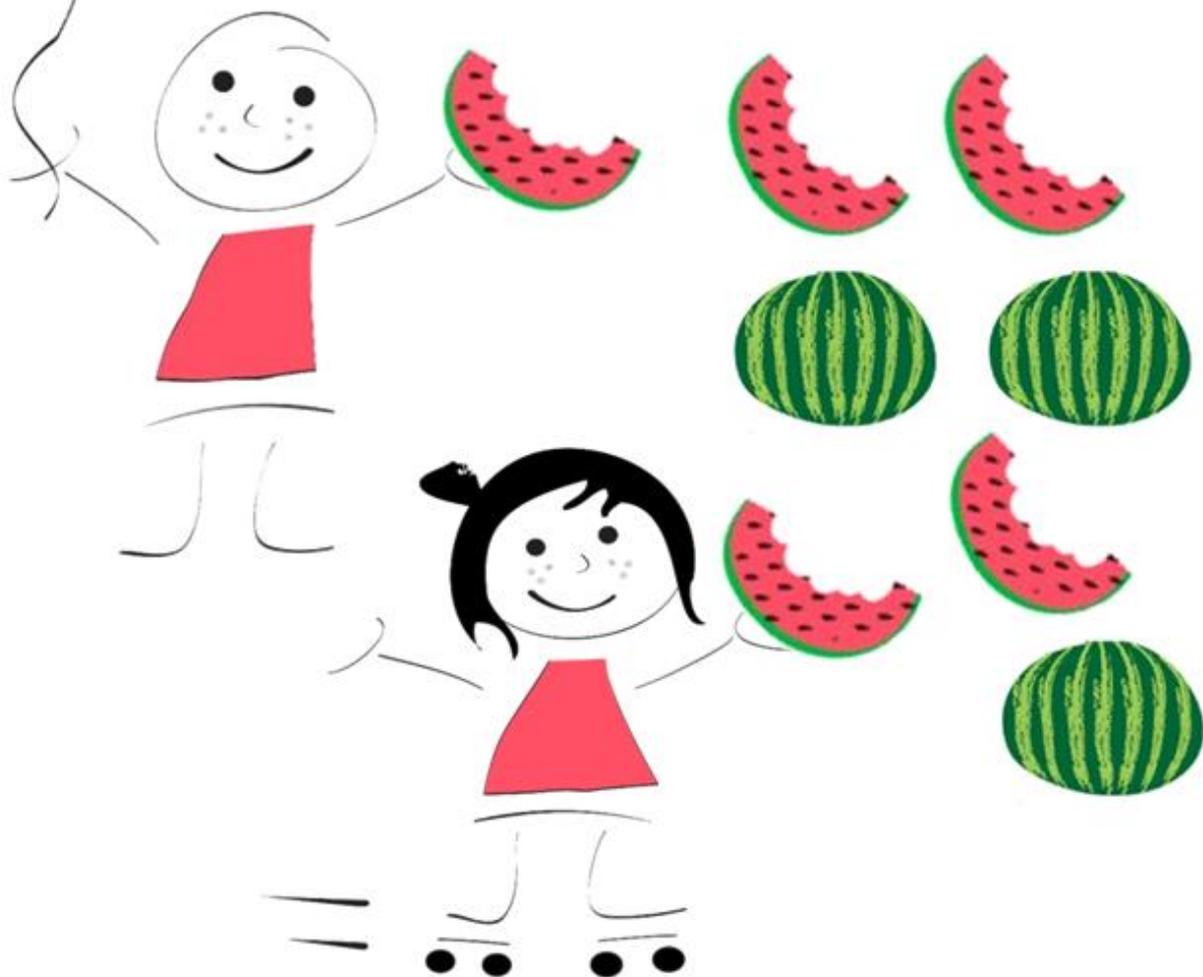


¿qué hay de merendar?

Guía para facilitar las meriendas saludables



¿Qué hay de merendar?

Guía para facilitar las meriendas saludables

Autoría

Inmaculada Domínguez Arias. Enfermera de Familia
Sonia Fernández Villalón. Psicóloga. Técnica de Promoción de Salud
Pilar Hernández Cubero. Enfermera de Familia
Ana Morilla García. Médica del Equipo de Orientación Educativa
M^a del Mar Robles Viaña. Psicóloga. Técnica de Promoción de Salud
Antonia M^a Suárez-Bárcena Gómez. Psicóloga. Técnica de Promoción de Salud

Colaboración

Icía García Escobar. FEA Pediatría

Coordinación

Antonia M^a Suárez-Bárcena Gómez. Psicóloga. Técnica de Promoción de Salud

Revisión

Begoña Gil Barcenilla. Directora Plan Integral Obesidad Infantil Andalucía
M^a Reyes Sagrera Perez. Técnica Promoción de Salud
Amparo Lupiañez Castillo. Técnica Salud Pública



Edita: Escuela Andaluza de Salud Pública

ISBN: 978-84-09-17405-8

Diseño y maquetación: Escuela Andaluza de Salud Pública



Esta obra está bajo una Licencia de Creative Commons Reconocimiento-NoComercial-SinObraDerivada 4.0 Internacional.

Usted puede: distribuir y comunicar públicamente la obra, bajo las condiciones siguientes:

Reconocimiento — Debe reconocer los créditos de la obra de la manera especificada por el/la autor/a o el/la licenciador/a (pero no de una manera que sugiera que tiene su apoyo o apoyan el uso que hace de su obra).

No comercial — No puede utilizar esta obra para fines comerciales.

Sin obra derivada — No se permite la generación de obras derivadas a partir de este original.



Índice



1. Presentación...



2. ¿Conocemos lo que comemos?

3. ¿Para BEBER? la mejor opción AGUA.



4. Meriendas SALUDABLES

5. ¿Y para los cumpleaños y celebraciones?



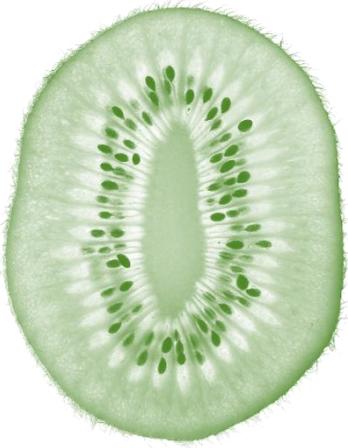
6. Recuerda

7. Enlaces de interés



8. Bibliografía básica





1. Presentación

*¡La merienda!
Oh..., bonita palabra
que recuerda a la infancia,
a juego en la calle y
a nuestros padres,
que siempre están ahí...*



La merienda suele ser la comida preferida de la población infantil. Puede ser muy saludable si hacemos buenas elecciones y tenemos algunas precauciones como evitar las bebidas azucaradas (zumos, batidos, refrescos, etc.), y otros productos envasados de escaso valor nutricional.

Es una de las cinco comidas diarias recomendadas, que, aunque es más informal que el resto de las comidas, también requiere una elección cuidadosa por parte de las familias.

Porque preparar una merienda es muy fácil: elige productos frescos, no procesados y como bebida utiliza el agua. Basta por ejemplo con coger un plátano y un puñado de nueces.

Además, existen opciones que facilitan la tarea, como botellas para el agua y fiambreras para llevar la fruta lavada y lista para comer.

La merienda:

- *Es FÁCIL de preparar y transportar.*
- *Debe ser LIGERA pero suficiente en cantidad y adaptada a la edad y actividad de los menores.*
- *Tiene que ser SALUDABLE: elige productos frescos, no procesados*
- *Como BEBIDA utiliza el agua.*
- *Se puede hacer con AMIGOS y acompañarla de JUEGOS.*

*Para AYUDAR A LAS FAMILIAS a hacer de las
MERIENDAS una ACTIVIDAD SALUDABLE Y SENCILLA,
te presentamos a continuación esta práctica
GUÍA....*

Confía en esta guía, pretende ofrecer recomendaciones basadas en las buenas prácticas, no está patrocinada por ninguna marca comercial, y ha sido realizada por profesionales sanitarias que son madres y abuelas, que tienen los mismos problemas y presiones que tú puedas tener a la hora de hacer la merienda y el resto de las comidas del día.

2. ¿Conocemos lo que comemos?

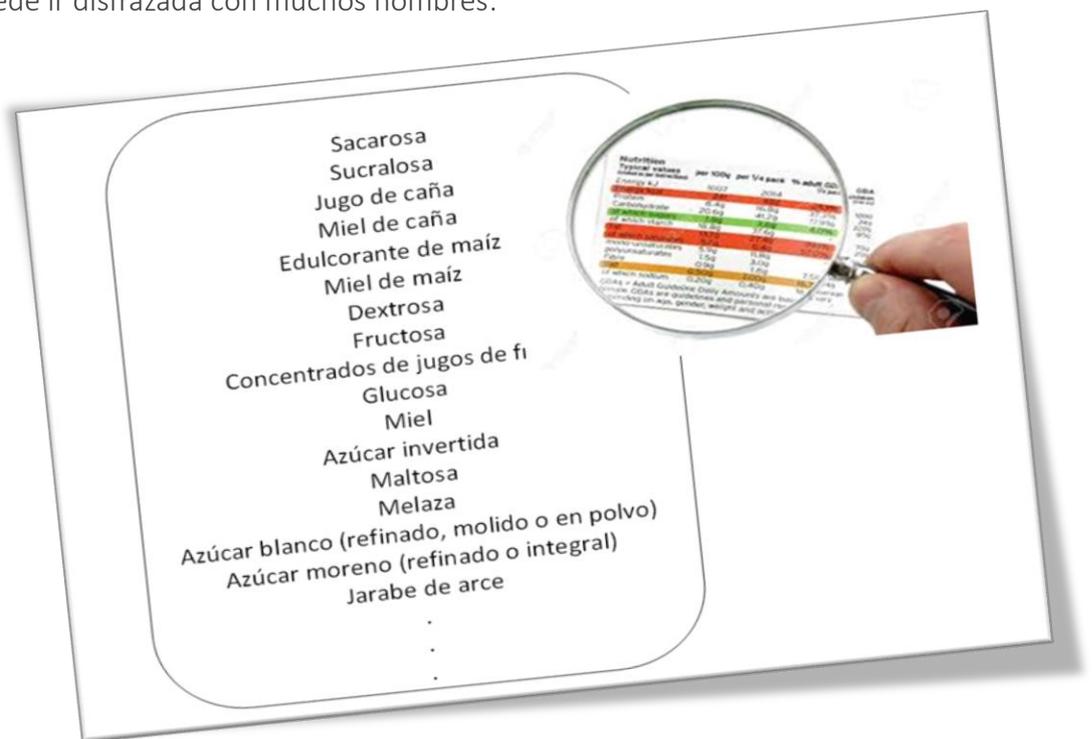
En los envases de los productos aparecen dos listados: la información nutricional y el listado de ingredientes.

La información nutricional incluirá el valor energético y las cantidades de grasa, grasas saturadas, hidratos de carbono, azúcares, proteínas y sal.

Nos vamos a centrar en el listado de ingredientes, que nos ayudará a tomar la mejor decisión. Los ingredientes aparecen de mayor a menor proporción en el producto.

De este listado, tendremos que prestar especial atención a la cantidad de:

1. **Grasas:** Evitar grasas industriales tipo trans, también llamadas hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas. Así como aceites refinados tipo coco, palma y palmiste.
2. **Azúcares:** descartaremos los alimentos que en sus tres primeros ingredientes aparezca el azúcar: Puede ir disfrazada con muchos nombres:



3. **Sal:** El 80% de la sal que consumimos procede de los alimentos que fabrica la industria (embutidos, quesos, latas, snacks, salsas...). Sólo el 20% lo vemos y controlamos con el salero. Mantener el consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios ayuda a prevenir la hipertensión y reduce el riesgo de enfermedad cardiaca y de accidente cerebro vascular en la población adulta.

COMPOSICIÓN NUTRICIONAL DE LOS ALIMENTOS DE USO HABITUAL EN NUESTRAS MERIENDAS:

En este apartado se trata de tomar conciencia sobre lo que estamos ofreciendo a nuestros hijos e hijas. Para ello describiremos productos que solemos utilizar en la merienda, y los compararemos con alimentos que son más beneficiosos para la salud.

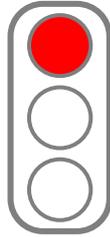
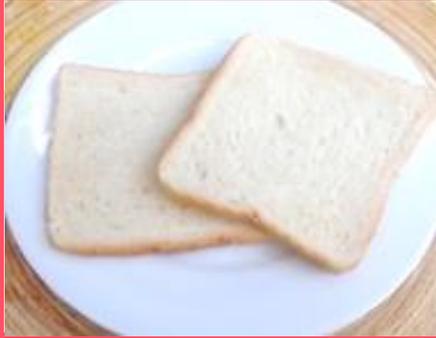
A continuación se presentan algunos ejemplos de alimentos y bebidas valorándolos según los colores del semáforo, verde, amarillo y rojo:

Verde: son los alimentos más recomendados ya que tienen muy pocas calorías y sacian nuestro apetito, se pueden consumir todos los días, incluso en raciones dobles.

Amarillo: son saludables si se usan de forma moderada. Consumo ocasional.

Rojo: los que no son saludables y deben reducirse al mínimo en la dieta. Intentar evitar.

Pan de molde



Listado ingredientes:

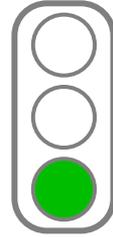
Harina de trigo, agua, levadura, azúcar, aceite de girasol, harina de habas, emulgentes, (E-472e y E-471), corrector de acidez (E-341 iii), antioxidante (E-300), conservantes (E-282 y E-202).
Trazas de semillas de sésamo y soja.

Consumo: Evitar

Beneficios: Ninguno

Elaboración industrial. En sus ingredientes principales podemos encontrar harina de trigo refinada y azúcar.

Pan tradicional integral



Listado ingredientes:

Harina integral trigo, agua, levadura y aceite

Consumo: Diario

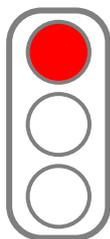
Beneficios: Mejora el funcionamiento del tracto intestinal.

Evita productos de más de 5 ingredientes.

¡QUE EL AZÚCAR NO ESTÉ ENTRE LOS TRES PRIMEROS!

Los mejores alimentos no tienen lista de ingredientes, plátano, nueces, tomates....

Margarinas



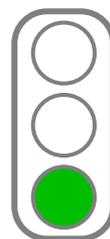
Listado ingredientes:

Aceites vegetales (68%) y grasas vegetales (60%), agua, leche desnatada, sales de calcio, sal, (0.3%), emulgentes (mono y diglicéridos de ácidos grasos, lecitina de girasol, acidulante (ácido Láctico), conservador (sorbato potásico), estabilizador (goma Santana), aroma, vitaminas (A D), colorante (beta-caroteno).

Consumo: No recomendable

Beneficios: Muy cuestionados

Aceite de oliva



Listado ingredientes:

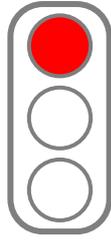
Aceite de oliva virgen extra

Consumo: Diario

Beneficios: Cuida tus arterias y aporta vitaminas

“A DIARIO se puede tomar, ACEITE DE OLIVA Y FRUTOS SECOS SIN SAL Y SIN FREÍR, aguacate en temporada y mantequilla de vaca una vez a la semana”

Zumo de frutas



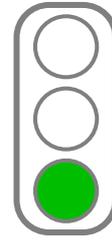
Listado ingredientes:

Agua, leche desnatada (10%), zumo de frutas (7%) piña y mango a partir de concentrado), Azúcar, Estabilizante (pectina), Aroma, Acidulante (ácido cítrico), Vitaminas A, C y D, Edulcorantes (Sucralosa) y Colorante (E-160 a i).

Consumo: Evitar

Beneficios: Ninguno, ya que favorecen la aparición de picos elevados de azúcar en la sangre.

Pieza de fruta



Listado ingredientes:

Manzana
Hidratos de carbono: azúcares "atrapados" en la matriz de la fruta.
Liberación lenta.
Fibra alimentaria.
Vitaminas y minerales.

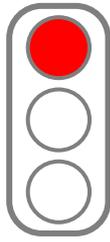
Consumo: Diario 2-3 piezas mínimo al día.

Beneficios: Favorece la masticación.
Absorción lenta de los azúcares.
Se evitan picos elevados de azúcar en la sangre.
Son saciantes.

TAMPOCO ES RECOMENDABLE EL ZUMO NATURAL HECHO EN CASA, pierde los beneficios de la fruta entera natural.

Como cualquier zumo, sus azúcares están asociados con el hígado graso, la diabetes y la obesidad abdominal.

Bizcocho con baño de cacao



Listado ingredientes:

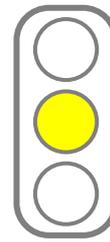
Cobertura vegetal con cacao (22%) (azúcar, aceites y grasas vegetales (palma, palmiste y girasol),cacao desgrasado en polvo, emulgentes: (E492, lecitina de girasol),aroma), huevo liquido pasteurizado, harina de trigo, azúcar, aceite refinado de girasol, agua, humectante: sorbitol, gasificantes: (pirofosfatos ácido de sodio, bicarbonato sódico),emulgentes: (E471, E477, E470a, E1520),espesante: goma xantana, enzimas, conservador: sorbato potásico, sal, aromas. Trazas de leche y/o derivados, soja y frutos de cáscara.

Consumo: Evitar

Beneficios: Ninguno

Elaboración industrial. En su etiqueta aparecen 17 ingredientes entre ellos diferentes tipos de azúcares y grasas no saludables

Trozo bizcocho casero



Listado ingredientes:

3 zanahorias grandes
4 huevos
3 tazas de harina de trigo integral
2 tazas de azúcar moreno
Media taza de aceite de oliva
1 sobre de levadura

Consumo: Ocasional

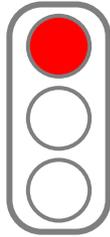
Beneficios: Los propios de las grasas provenientes del aceite de oliva virgen que aportan vitaminas y minerales.

Al ser de elaboración casera eliges los ingredientes y proporción de los mismos.

“DULCES A DIARIO, NO”

Evitar tomar a diario desde la galleta más simple hasta la tarta más sofisticada.

Chucherías



Listado ingredientes:

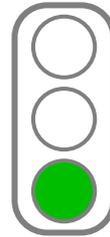
Besitos de fresas: jarabe de glucosa, azúcar, gelatina, acidulantes: ácido cítrico y ácido láctico, gelificante: pectina, aromas, zumo concentrado de fresa, colorantes: carmín cochinilla

Tronkitos: Azúcar, jarabe de glucosa-fructosa, harina de trigo (contiene glúten), agua, coco desecado, almidón de maíz, grasa vegetal hidrogenada, gelatina, acidulantes: E-330, E-270, E-296, correctores de acidez: E-331, E-326, aromas, sal, emulgente: E-471, conservador: E-202, colorante: E-120. Agentes de recubrimiento: E-901, E-903, E-904.

Consumo: Evitar

Beneficios: Ninguno

Frutos secos



Listado ingredientes:

Nueces: nuez
Avellanas: avellana
Almendras: almendra

Consumo: Diario

Beneficios: Son una buena fuente de fibra en la dieta.

“A los más PEQUEÑOS

los FRUTOS SECOS se les pueden dar MOLIDOS”.



¿Qué **ASPECTOS** hay que tener en cuenta a la hora de hacer una **COMPRA SALUDABLE**?

1. Si vas a elegir un **PRODUCTO PROCESADO** fíjate en estos aspectos:

 el **ORDEN** en el que aparecen los **INGREDIENTES**,

 el **TIPO DE GRASAS** que utiliza para la elaboración del producto,

 la cantidad de **AZÚCARES**,

 y el contenido en **SAL**.

2. **COMPRAR PREFERENTEMENTE PRODUCTOS FRESCOS:**

fruta, verdura y hortalizas, huevos, frutos secos, aceite de oliva virgen extra (AOVE), leche fresca o yogures naturales sin edulcorar.

3. ¿Para BEBER? La mejor opción, AGUA

El agua es un elemento indispensable para la vida y el más abundante del organismo. Es necesaria la ingesta continua de agua para reponer las pérdidas inevitables.

Por tanto, es importante que los niños y las niñas tengan agua a su disposición en todos los entornos (en casa, colegios, parques...), así como educarles para que sean conscientes de la necesidad de beber agua de forma sistemática durante el día, incluida la hora de la merienda, para asegurar una adecuada hidratación.

*Somos afortunados de poder beber
AGUA DEL GRIFO
con GARANTÍA DE CALIDAD*



Por lo tanto, nuestro consejo



Si tu hijo/a tiene sed: dale **AGUA POTABLE**



No es necesario que sea embotellada, se puede usar botella o cantimplora rellenable. Reduce la contaminación ambiental por plásticos y es más barata



Puedes ofrecer también agua saborizada con frutas naturales (limón, naranja,...) y/o hierbas aromáticas (menta o hierbabuena) sin azúcar añadido

A. LOS ZUMOS DE FRUTA

Aunque sean naturales no son equivalentes nutricionalmente a las frutas naturales enteras, al carecer de fibra y no estimular la masticación. No tienen ninguna ventaja nutricional ni suponen una mejora de los hábitos dietéticos sobre la fruta natural. Es aconsejable ofrecer fruta natural desde el primer año de vida, primero como puré o triturada y después troceada o entera.

*La merienda es uno de los mejores momentos del día
para TOMAR FRUTA.*

Dale fruta FRESCA, ENTERA, VARIADA y DE TEMPORADA



Los zumos, aunque provienen de la fruta, no equivalen a tomar una ración de fruta, aun siendo naturales, por varios motivos:

- Al beber el zumo, se ingieren más calorías, porque para lograr un vaso de zumo o licuado son necesarias dos o tres piezas de fruta.
- Los zumos están desprovistos de la fibra que contiene la fruta consumida entera. La fibra es la que aporta mayor sensación de saciedad.
- Así mismo, al tomar la fruta en zumo, el azúcar se metaboliza mucho más rápido, es decir, se comporta como azúcar libre pudiendo producir alteraciones metabólicas.

B. ZUMOS ENVASADOS Y OTRAS BEBIDAS AZUCARADAS

La OMS recomienda en niños y niñas, que se reduzca la ingesta de azúcares libres a menos del 5% de la ingesta calórica total, lo que equivale a un máximo de 6 terrones de azúcar al día.

Por azúcar libre se entienden todos los azúcares que la industria, la hostelería o los propios consumidores añaden a los alimentos o las bebidas que se van a consumir, así como azúcares presentes de forma natural en la miel, los jarabes, y los zumos industriales o caseros y concentrados de frutas.

Esta recomendación de la OMS no se refiere a los azúcares de las frutas enteras, verduras frescas o a los presentes de forma natural en la leche.



Terrones de azúcar
Zumó con leche



Terrones de azúcar
Zumó envasado



Terrones de azúcar
Lácteo azucarado

Ideas clave



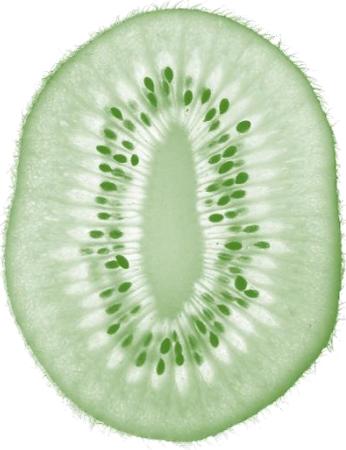
Si tu hijo/a tiene sed: dale
AGUA DEL GRIFO



Si quieres darle un lácteo, dale
LECHE o YOGUR NATURAL NO AZUCARADO



Si quieres darle fruta, mejor dale
FRUTA FRESCA ENTERA



4. Meriendas SALUDABLES

“¿QUÉ QUIERES MERENDAR?”

(esta pregunta, casi seguro, puede traer conflicto)

Mejor, dale a elegir entre **dos o tres opciones cerradas** que **tú** hayas decidido por ser buenas para su salud

“¿QUÉ QUIERES MERENDAR: BOCADILLO DE QUESO, DE CABALLA O FRUTA EN TROCITOS CON NUECES Y YOGUR?”



*Combate con **creatividad y empatía** la **presión de la publicidad** sobre tus hijos e hijas.*

En las siguientes páginas encontrarás algunas fichas con ideas de meriendas saludables para tomar tanto dentro como fuera de casa y propuestas de juegos activos con los que combinarlas.

Contenido de las fichas

Raciones

Tamaño orientativo
(usar tamaño de la
mano del niño/a)



Ingredientes

Productos saludables, frescos y poco procesados

Símbolos



El agua es la mejor opción para acompañar tus meriendas



Busca una fuente para beber



Utiliza una cantimplora o botella rellenable

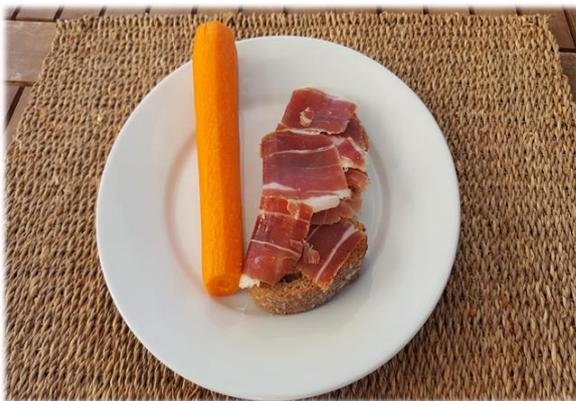


Para merendar fuera de casa

Acompaña la merienda con juegos populares.



Bocadillo de jamón serrano, acompañado de zanahoria



Ingredientes:

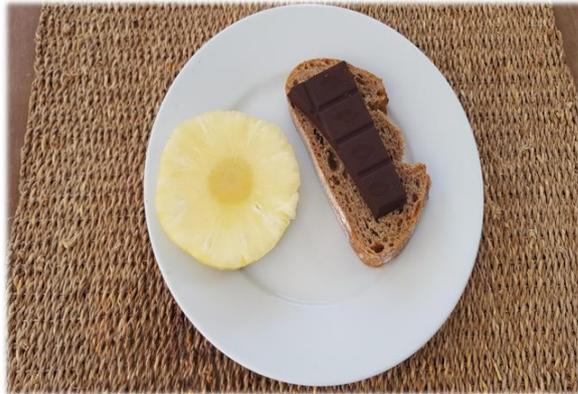
- Pan integral
- Jamón serrano cortado en finas lonchas
- Zanahoria pelada



La comba: "Saltar es uno de los juegos populares que más han gustado a los niños/as. Fomenta las relaciones con los demás, mientras fortalece su musculatura y sobre todo se divierten"



Bocadillo de chocolate y piña



Ingredientes:

- Pan integral
- Chocolate (Mejor negro)
- Piña natural



La pelota: "Bota, bota... la pelota bota...bota, bótala sin parar"



Bocadillo de mantequilla y naranja



Ingredientes:

- Pan integral
- Mantequilla de vaca
- Una naranja



La rayuela: "Mis pies saltan al compás de los números...1, 2, 3,..."



Bocadillo de queso tierno con membrillo y manzana



Ingredientes:

- Pan integral.
- Queso tradicional.
- Membrillo.
- Una manzana (opcional)



El elástico: "Mis pies se enredan y se desenredan sin parar de reír y saltar"



Bocadillo de sardinas con sabroso melocotón



Ingredientes:

- Pan integral.
- Sardinas en lata.
- Melocotón.



La bicicleta: "Pedaleando mi corazón late, se hace fuerte y mis pulmones se alimentan de oxígeno"



Bocadillo de tomate y huevo duro y mandarina



Ingredientes:

- Pan integral.
- Tomate.
- Huevo duro.
- Una mandarina



El corro de la patata: Cogidos de las manos, dando vueltas sin parar y cantando una canción



Bocadillo de tomate, queso y aceite acompañado de pera



Ingredientes:

- Pan integral
- Tomate
- Queso tradicional
- Una pera



El gato y el ratón: "Ratón que te pilla el gato, ratón que te va a pillar.."



Bocadillo de tortilla francesa y zanahoria



Ingredientes:

- Pan integral
- Tortilla francesa
- Zanahoria



El pañuelo: "El número...3"... "Sal corriendo, coge el pañuelo y corre otra vez"



Bizcocho de zanahoria casero



Ingredientes:

- 3 Huevos
- 1 Yogur
- 3 -4 zanahorias medianas crudas ralladas.
- Aceite de oliva o de girasol (1 medida del vasito de yogur).
- Harina integral (3 medidas del vasito de yogur).
- 1 sobre de levadura
- Azúcar morena (1 medida y media de vasito de yogur).
- Frutos secos (opcional)
- Mezclar con robot de cocina o batidora.
- Al Horno, 180-190º, 30 minutos.



Pollito inglés: Un, dos, tres pollito inglés, a la pared...



Trozos de coco y plátano



Ingredientes:

- Un plátano
- Coco troceado



La Gallinita ciega: "Gallinita ciega, gallinita ciega, a que no me encuentras..."



Yogur natural con miel y frutos secos



Ingredientes:

- Yogur natural
- Miel
- Un puñadito de frutos secos sin freir ni salar (nueces, almendras, piñones,..)



Patines: "Sólo/a o en compañía con mis patines me muevo todos los días"



Deliciosos helados de frutas del tiempo



Ingredientes:

- Fruta del tiempo (mejor maduras): sandía, melón, plátano,...triturada y congelada en vasitos



Las Chapas: "Lanza tu chapa con habilidad para pronto a la meta llegar"



Humus de garbanzo con palitos de zanahoria con una naranja



Ingredientes:

Humus de garbanzo:

- 250 gr. Garbanzo cocido
- 30 gr. Aceite de Oliva
- Un diente de ajo crudo
- El zumo de un limón
- Sésamo tostado
- 2 cucharadas de ajonjolí tostado en sartén seca (sésamo)

Mezclar con robot de cocina o batidora.

Palitos de zanahoria



Hula hoop: "El aro y tu cadera se mueven al compás ..."



Macedonia de frutas con yogur natural



Ingredientes:

- Un vasito con frutas del tiempo: uvas, melocotón, melón,...
- Un yogur natural con un poco de miel (opcional)



Petanca: "¡Vaya puntería..!"



Manzana al horno con yogur natural



Ingredientes:

- Manzana al horno
- Yogur natural
- Canela, pasas



Los Bolos: "¿Cuántos lograste tumbar?"

Ideas clave



Hay que tener claro que el **tamaño de las raciones** debe **adecuarse a la edad**, considerando que a lo largo de la infancia las necesidades varían en función de los años y de los ritmos individuales de crecimiento y de actividad física. Una forma de guiarse es usar el tamaño de la palma de la mano de cada niño/a para las rebanadas de pan y lo que se le quiera añadir.



Nunca obligues a un niño o niña **a comer**. Ellos aprenden a regular su apetito y es muy importante respetarlo.



Si se **queda con hambre**, ofrécele una pieza de **fruta, verdura u hortaliza**.

5. ¿Y para los cumpleaños y celebraciones?

Nos ha parecido necesario introducir en esta guía un capítulo especial dedicado a las celebraciones. Hace bastantes años las celebraciones eran algo extraordinario, que se daban cita una o dos veces en el año, e incluso había años tristes sin nada que celebrar, en la actualidad las celebraciones han pasado a ser algo que se repite con mucha frecuencia. Por este motivo os ofrecemos opciones saludables para estas habituales ocasiones.

Para que lo puedas observar de una manera clara, la ingesta de un niño o niña en un cumpleaños tipo sería:

Cumpleaños tipo	
330 ml Refrescos y batidos	150-250
30 g Gominolas	106 Kcal
20 g Crema de cacao y avellanas	109 Kcal
30 g Patatas fritas de bolsa	161 Kcal
118 g Hamburguesa con queso	339 Kcal
Porción Tarta de chocolate	371 Kcal
más de 1.300 calorías	

Se acumulan más de 1.300 calorías de productos alimenticios con un perfil nutricional inadecuado.

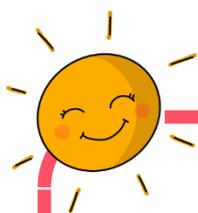
Si además consumiera alguna bebida más, repitiera una porción de tarta, y si a esto le sumamos las chucherías de la piñata, etc.... podrá llegar fácilmente a 1500 o 2000 Kcal a base de refinados, azúcares y grasas de mala calidad.

Esta cantidad supera el total recomendado para el día de un niño o niña.

*Si utilizamos **DIVERSOS FORMATOS** y somos **CREATIVOS**, ellos no lo olvidarán.*

1. SALIDA AL CAMPO O PARQUES URBANOS.

Preparar actividades como: recoger moras, juegos tradicionales (pilla pilla, juego del pañuelo, las cuatro esquinas...) encontrar el tesoro, juegos de orientación, concurso de chistes, el rey de la montaña, guerra de globos de agua. etc.



Para los días más calurosos...

Si saltar a la comba es divertido, ¡imagínate hacerlo con agua! Rellena vasos de plástico con agua y entrégale uno a cada jugador o jugadora y, con la comba dando vueltas, cada uno tendrá que saltar 4 veces seguidas **evitando que el agua del vaso se caiga**. Al final, el jugador o jugadora con más agua en el vaso será quien gane.

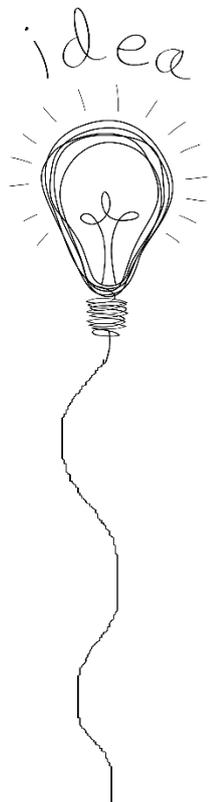


Para los días de invierno...

Se puede ir al campo, la montaña, el parque... Si se prevé lluvia también existen muchas actividades en un local cerrado o en la propia casa. Acompaña de juegos de mesa, pintura (pintura de dedos, maquillaje de cara,...), juegos tradicionales (sillas musicales, sillas solidarias...), talleres de cocina...

PROPUESTA DE MENÚ PARA FIESTAS Y CUMPLEAÑOS

Se trata de compartir un día especial. Te presentamos propuestas saludables para celebrar fiestas:



- Filetitos de pechuga de pollo, pavo o lomo. Esto es mejor que embutido, que es carne muy procesada y la OMS recomienda consumo esporádico.
- Queso.
- Caballa con huevo cocido.
- Hamburguesitas caseras.
- Tortilla de patata.
- Jamón serrano con aceite, tomate y ajo.
- Tomate picado con aceite y orégano.
- Ensaladilla rusa.
- Gazpachos.
- Brochetas y figuras de frutas. Podrás encontrar en Internet, miles de ejemplos sencillos para presentarlas a los niños y niñas. Simplemente abrir uno o dos cocos puede ser un juego divertido.

Las fiestas deben ser una fuente de salud para nuestras familias, donde cobren protagonismo la diversión y la buena comida elaborada y elegida por nosotros, con el convencimiento de que les estamos dando lo mejor.



6. Recuerda...

1. *Preparar una merienda saludable para nuestros niños y niñas no sólo es posible, sino que también es FÁCIL y puede ser tan creativo como quieras.*

- ✓ Elige productos frescos (fruta, verdura y hortalizas, huevos, frutos secos, aceite de oliva virgen extra (AOVE), leche fresca o yogures naturales sin edulcorar), no procesados y como bebida utiliza el agua.
- ✓ Debe ser ligera pero suficiente en cantidad y adaptada a la edad y actividad de los menores.
- ✓ Si tus hábitos son diferentes a los que te planteamos en la guía, no te preocupes, los cambios pueden ser graduales, poco a poco puedes conseguir una merienda saludable para tus hijos e hijas.

2. *Está en nuestras manos elegir alimentos más sanos y nutritivos, sólo tienes que contar con una información fiable y adecuada.*

- ✓ No les des dulces a diario. Ni galletas, ni bollería, ni tartas caseras.
- ✓ Si tu hijo tiene sed, dale agua potable del grifo.
- ✓ Si quieres darle un lácteo, dale leche.
- ✓ Si quieres darle fruta, dásela fresca y entera mejor que exprimida.
- ✓ El pan integral es más saludable que el pan blanco.
- ✓ El chocolate, mejor negro por contener más cacao y menos azúcar.
- ✓ El yogur, mejor natural y sin azúcar.

3. *Recuerda que la industria alimentaria tiene intereses puramente económicos y competitivos.*

Por ese motivo es importante que cuentes con esa información y puedas tener una actitud crítica al hacer la compra y elegir lo que vas a comer y cocinar para los tuyos.

Si vas a elegir un producto procesado fíjate en estos aspectos:

- ✓ **ORDEN** en que aparecen los ingredientes: Aparecen de mayor a menor proporción en el producto. Debemos observar las grasas, azúcares y sal.
- ✓ **TIPO DE GRASAS** que utiliza para la elaboración del producto. Evitar grasas industriales tipo trans (hidrogenadas o parcialmente hidrogenadas) así como aceites de coco, palma y palmiste.
- ✓ **CANTIDAD DE AZÚCARES.** Recuerda que el azúcar puede ir disfrazada con muchos nombres. Evita que el azúcar esté entre los tres primeros ingredientes.
- ✓ **CONTENIDO EN SAL.** Debemos mantener el consumo de sal por debajo de 5 gramos diarios.
- ✓ **EVITA** productos de **MÁS DE 5 INGREDIENTES.**

4. *A ser posible elige preferentemente alimentos de producción ecológica y local*

Opta por alimentos que respeten la naturaleza, el trato animal y que eviten el uso abusivo de agua o la tala indiscriminada de árboles: Elige productos frescos, de proximidad preferiblemente sin envasar o con envases reciclables.

5. *En la merienda puedes aplicar algunas pautas educativas con tus hijos e hijas:*

✓ **DALES A ELEGIR** entre **DOS O TRES OPCIONES** de merienda que tú hayas decidido por ser más saludables.

✓ **NO LES OBLIGUES A COMER SI NO QUIEREN**, ellos aprenden a regular su apetito y es muy importante respetarlo.

✓ **SI SE QUEDAN CON HAMBRE, FRUTA, VERDURA U HORTALIZA.**

✓ **NO LOS PREMIES CON CHUCHERÍAS.**

6. *No sólo es importante el hecho de merendar sino también el juego en la calle, la compañía de los amigos y amigas, la preparación con esmero y cariño como lo hacían nuestras abuelas.*

Como se ha querido transmitir en la guía, la merienda tiene que llenarse de bonitos y cotidianos momentos para compartir no sólo con los más pequeños sino con los mayores también: olores que no se olvidan, sabores que cuando sean mayores no dejarán de buscar...

7. *Aprende a merendar disfrutando y a disfrutar merendando, con alimentos saludables y frescos que cuidan de la naturaleza y de tu mayor tesoro... LA FAMILIA*



7. Enlaces de interés

Arguelles, L. (2017). DIME QUE COMES (Blog de nutrición). [online] Dimequecomes.com. Available at: <http://www.dimequecomes.com> [Accessed 3 Feb. 2017].

Mi dieta cojea. (n.d.). Retrieved February 06, 2017, from <https://midietacojea.com/>

Juan Revenga. (2017). El nutricionista de la General – Juan Revenga. [online], Available at: <http://www.juanrevenga.com> [Accessed 6 Feb. 2017].

C. (1970, January 01). Juegos infantiles casi desaparecidos. Retrieved February 06, 2017, from <http://nostalgiaadelos70.blogspot.com.es/2014/02/juegos-infantiles-casi-desaparecidos.html>

G. (2014, December 19). Juegos tradicionales para niños y niñas. Retrieved February 06, 2017, from <https://www.guiainfantil.com/articulos/ocio/juegos/juegos-clasicos-para-ninos/>

Aquellas canciones para saltar a la cuerda. (n.d.). Retrieved February 06, 2017, from <http://yofuiaegb.com/aquellas-canciones-para-saltar-a-la-cuerda/>

Juegos Populares y Tradicionales - Madridejos (Toledo España)-. (n.d.). Retrieved February 06, 2017, from <http://www.madridejos.net/juegos.htm>

Plataforma de la red de la sandía del Plan Integral de Obesidad Infantil de Andalucía (PIOBIN) Available at: <http://lareddelasandia.org> [Accessed 6 Feb. 2017]

8. Bibliografía básica

Aditivos-alimentarios.com. (2017). *Lista de Aditivos Alimentarios*. [online] Available at: <http://www.aditivos-alimentarios.com/p/listado-de-aditivos.html> [Accessed 3 Feb. 2017].

A Guide to Smart Snacks in School. Help make the healthy choice the easy choice for kids at school. U.S. Department of Agriculture Food and Nutrition Service. Julio 2016.

Arguelles, L. (2017). *SI LAS GALLETAS SON MALAS ¿QUÉ LE DOY DE DESAYUNAR AL NIÑO?*. [online] *Dimequecomes.com*. Available at: <http://www.dimequecomes.com/2015/05/si-las-galletas-son-malas-que-le-doy-de.html> [Accessed 3 Feb. 2017].

Arguelles, L. (2017). *LEER EL ETIQUETADO: GRASA MALA, GRASA BUENA (y grasa regular)*. [online] *Dimequecomes.com*. Available at: <http://www.dimequecomes.com/2014/05/leer-el-etiquetado-grasa-mala-grasa.html> [Accessed 3 Feb. 2017].

Asociación Española de Pediatría. Retrieved February 06, 2017, from <http://www.aeped.es/>

Basulto, J. (2017). *El tamaño de las raciones condiciona la cantidad que comemos*. [Blog] Julio Basulto. Available at: <HTTP://JULIOBASULTO.COM/> [Accessed 3 Feb. 2017].

Basulto, J. and González, C. (n.d.). *Se me hace bola*. 1st ed.

Berghöfer, A., Pischon, T., Reinhold, T., Apovian, C., Sharma, A. and Willich, S. (2008). *Obesity prevalence from a European perspective: a systematic review*. *BMC Public Health*, 8(1).

Casabona, C. (n.d.). *Tú eliges lo que comes*. 1st ed.

Centers for Disease Control and Prevention. School health guidelines to promote healthy eating and physical activity. *MMWR Morb Mortal Wkly Rep*. 2011;60(RR-5):1-76.

Centers for Disease Control and Prevention. Components of the Whole School, Whole Community, Whole Child (WSCC) website. <http://www.cdc.gov/healthyschools/wscs/components.htm>. Accessed September 21, 2015.

Centers for Disease Control and Prevention. Components of the Whole School, Whole Community, Whole Child (WSCC) website.

<http://www.cdc.gov/healthyschools/wscs/components.htm>. Accessed September 21, 2015.

Consenso sobre las grasas y aceites en la alimentación de la población adulta. (n.d.). Retrieved February 06, 2017, from <http://www.sennutricion.org/en/2015/04/01/consenso-sobre-la-grasas-y-aceites-en-la-alimentacin-de-la-poblacin-adulta>

