

Una de las claves principales para conseguir alimentarse de manera saludable consiste en distribuir el aporte energético y de nutrientes en cuatro o cinco ingestas diarias: a la hora del desayuno, a media mañana, al mediodía, a la hora la merienda y en la de la cena. Se recomienda que el aporte energético del desayuno sea entre un 20% y un 25%, el de la comida, entre

Una correcta nutrición contribuye a conseguir un crecimiento y un desarrollo adecuado.

un 30% y un 35%; el de la merienda, de un 10% a un 15% y el de la cena,

de un 25%.

La merienda es muy importante en niños y adolescentes en plena etapa de crecimiento y desarrollo. El aparato digestivo de los niños no es lo suficientemente maduro, por lo que no es conveniente que pasen demasiadas horas sin comer. Además, en edades infantiles, la merienda es especialmente importante porque aporta la energía necesaria para compensar el desgaste derivado de la actividad intensa que suele

caracterizar a los niños y adolescentes.

Una merienda ideal es el

El colectivo infantil y juvenil es el grupo de población en el cual se ha identificado un riesgo superior de alimentación inadecuada.

que incluye alimentos variados, ricos en nutrientes, como la leche o derivados, la fruta o los cereales. La merienda también puede ser una buena oportunidad para completar las raciones diarias recomendadas de estos nutrientes

Se recomienda moderar el consumo de alimentos excesivamente calóricos o ricos en grasas saturadas y azúcares refinados, como los productos de repostería, cosas para picar, lácteos muy azucarados o refrescos. Estos alimentos pueden resultar perjudiciales si se toman en exceso y pueden ocasionar sobrepeso, obesidad y otras enfermedades.

Una buena merienda debe estar bastante alejada de la comida, pero sin que saque el hambre para la cena. Para que la merienda sea apropiada, hay que considerar el tipo y la ración de alimentos que incluirá, que no debe ser excesiva para evitar el exceso de calorías o anular el hambre para la cena.

La merienda tiene que suponer entre un 10% y un 15% del aporte energético del día.

En el colegio hablemos de la MERIENDA

LAS MERIENDAS SALUDABLES EN LA PRÁCTICA

Como ya hemos mencionado, una merienda saludable debería incluir idealmente un cereal, un lácteo y una fruta. De esta manera ayudaremos a que la alimentación diaria de nuestros niños y niñas contenga energía suficiente, calcio y vitaminas.



Recuerde que la bollería no es una opción alternativa en el grupo de los cereales por su elevado contenido en grasas saturadas. Del mismo modo ni los zumos de frutas industriales ni las mermeladas de fruta se pueden considerar en ningún caso alternativa a la fruta fresca. Por otra parte, los zumos de fruta recién exprimidos sí pueden sustituir la pieza de fruta.

AL SALIR DEL COLEGIO: MERIENDAS PRÁCTICAS

Os proponemos a continuación algunos ejemplos de meriendas saludables para tomar nada más salir del colegio

Leche (envase individual)	Galleta de arroz con chocolate	Cerezas
yogurt	Bocadillo de jamón	Ciruela
Batido de leche y cacao	Barrita de cereales	Fresas
Leche (envase individual)	Pan con chocolate	Mandarina
Yogurt líquido	Bocadillo de queso	Plátano

Con estas propuestas, los niños y niñas pueden merendar cada día al salir del colegio. No hay excusa ya que se puede hacer todas las variaciones que os vayan bien, siempre que combinéis un alimento de cada franja de color. En cuanto a las frutas, os recomendamos que elijáis las de temporada que consideréis más fáciles de tomar fuera de casa. Teniendo en cuenta que las meriendas no deben llenar excesivamente a los niños, es conveniente ajustar el tamaño de los bocadillos al hambre de cada uno.

Puedes consultar las recomendaciones para una alimentación saludable en la infancia y la adolescencia a través del móvil



Información proporcionada por www.infermeravirtual.com

