Meriendas saludables para niños

05 dic 2023

La merienda también ocupa un papel fundamental en la alimentación de los niños y niñas, no permitas que el poco tiempo te haga ofrecer alimentos poco saludables. Aquí tienes ideas fáciles, divertidas y nutritivas para cumplir con una merienda saludable

¿Qué es una merienda saludable?

Para preparar una merienda saludable, debes tener en cuenta que durante la infancia se produce el desarrollo físico y psicomotor más significativo. Por lo tanto, es importante seleccionar alimentos nutritivos y equilibrados para garantizar la energía y los nutrientes necesarios.

Los ganchitos, patatas fritas, bollería industrial o refrescos son los alimentos que se deberían evitar en las meriendas, ya que son altos en azúcares añadidos y grasas saturadas.

Qué incluir

Los grupos de alimentos que se pueden incluir en la merienda son frutas enteras, frutos secos, lácteos, encurtidos, pan integral o granos enteros. ¡Recuerda que la fruta es mejor comerla entera que exprimida o licuada, para no desechar la fibra ni cargar la merienda de azúcar!

5 snacks saludables para niños

Aquí tienes 5 ejemplos de merienda saludable para que puedas tener una idea de combinaciones saludables y equilibradas.

Plátano y cacahuetes

El plátano es una fruta muy versátil, fácil de transportar y de pelar, barato y saludable, además que se puede comer durante todo el año. Esta fruta destaca por el potasio, pero también aporta hidratos de carbono, fibra, vitamina B6 e inulina.

Si lo acompañas de unos cacahuetes enteros o crema de cacahuete, estarás añadiendo a la merienda proteína, grasa, fósforo, magnesio y zinc.

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados

Jamón york, picos y una fruta

El jamón york, jamón dulce o jamón cocido es un embutido elaborado con carne de pierna de cerdo que aporta mucha proteína a la merienda. Como tiene casi nulos hidratos de carbono, puedes añadirle unos picos en aceite de oliva, picos integrales, integrales con sésamo o sin gluten para equilibrar. Puedes agregar una fruta fresca como uvas, manzana o pera para darle el aporte de fibra a la merienda.

Almendras y kéfir

El kéfir, sobre todo el bebible, es una opción mucho más saludable que otras versiones de yogures bebibles o de sabores, porque no contiene azúcar, sino que está elaborado con levaduras y bacterias fermentadas sin azúcares ni edulcorantes. Este formato bebible es mucho más cómodo de transportar y consumir.

En Caprabo podrás encontrar kéfir y almendras crudas Eroski BIO [https://www.capraboacasa.com/es/productdetail/23486673-almendra-cruda-eroski-bio-bolsa-100-g/], procedentes de la agricultura ecológica, como opción saludable de acompañamiento. Esta combinación es muy nutritiva para la merienda, porque aporta probióticos, proteínas, grasas saludables, calcio, magnesio, vitamina E y B.

Frutas en brochetas de colores

Merendar solo fruta tampoco es mala opción porque es un alimento saciante, ligero y nutritivo, pero hay que tener en cuenta que algunas piezas de fruta apenas tienen contenido calórico, dependiendo del deporte o de las necesidades calóricas de cada niño necesitarán combinarlas con otras frutas.

Las combinaciones son infinitas y puedes jugar a favor de los gustos de los niños. Por ejemplo, puedes combinar una rodaja de mandarina con kiwi, plátano y uva roja; plátano con fresa o naranja, kiwi, piña y uvas verdes.

Frutos rojos con yogur

Otra alternativa para que los niños coman fruta fresca de temporada es agregar la fruta troceada que más le guste en un yogur bajo en grasa.

El yogur puede ser un buen aliado en la salud, porque aporta proteínas, hidratos de carbono, grasas saludables, vitaminas A, D, E, B2, B12, calcio y fósforo.

Para que la merienda no sea aburrida, la clave es ir variando la combinación, teniendo siempre en cuenta los alimentos, con el fin de asegurar una merienda saludable y equilibrada.

ALIMENTOS SALUDABLES Y NO SALUDABLES PARA NIÑOS [/shared/.content/blog-frescos/salud-y-sostenibilidad/caparticulo-00011.xml]

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados

Aprende cuáles son los alimentos de uso diario, semanal u ocasional para mejorar la alimentación de los más pequeños.

© 2021 Caprabo, S.A. Todos los derechos reservados