

7 ideas de meriendas saludables

16 oct 2024



Si por la tarde te asaltan el hambre y la ansiedad, estás en el lugar correcto. Aquí te dejamos 7 ideas de meriendas fáciles y saludables como salvavidas para quedarte satisfecha y mantenerte activa hasta la cena.

¿Por qué es importante merendar?

La opinión popular de que al hacerse mayor hay que eliminar la merienda para reducir la ingesta de calorías no siempre es la mejor opción. La realidad es que hay que elegir bien la merienda y no saltársela, porque

refuerza la energía hasta la hora de la cena y así no se llega con tanta hambre ni ansiedad.

Características de una merienda saludable

La clave para que una merienda sea saludable sería eliminar todos aquellos alimentos que contengan azúcares añadidos, refinados o grasas poco saludables como galletas, patatas fritas, bebidas energéticas, bollería industrial, mermelada industrial o los zumos embotellados.

Otra de las características para una merienda perfecta sería consumir una porción adecuada que combine proteína, carbohidratos y grasas saludables.

7 Ideas para merendar sano

Aquí tienes 7 ideas de meriendas saludables tanto dulces como saladas que puedes preparar fácilmente:

1. Yogur natural con frutas y semillas

La combinación de yogur con frutas y frutos secos o semillas es muy práctica y rápida de preparar. Además, a nivel nutricional es una opción muy nutritiva, porque la mezcla aporta proteínas de alta calidad, calcio, vitamina B2 y B12, fibra, antioxidantes, probióticos y omega-3.

Como fruta, puedes añadirle mango, kiwi, fresas o arándanos para darle el toque de vitamina C que le falta a la mezcla.

2. Palitos de verduras con hummus

El hummus con palitos de zanahoria, apio, pepino y pimiento rojo o verde sería una buena merienda salada y fitness. Esta propuesta tiene un aporte elevado en proteína vegetal, hierro, magnesio, potasio y fósforo de base. Dependiendo de las verduras que añadas, puedes aportar a la merienda: vitamina A y carotenoides de la zanahoria y vitamina C del pepino y el pimiento.

3. Batido de frutas y verduras

El batido de frutas y verduras es muy saludable y más ligero, sobre todo si le añades verdura de hoja verde como espinacas, porque el resultado tendrá menos azúcares y menos calorías.

Para que el batido sea más equilibrado, faltaría añadirle algo de proteína, por ejemplo, hacer el batido con leche de vaca o de soja en lugar de agua, agregarle semillas o alguna crema de frutos secos.

4. Tostada integral con aguacate y pavo

Si por horarios cenas tarde o prefieres cenar algo ligero, merendar una tostada integral con aguacate y pavo es una buena opción, porque es una merienda muy saciante, llena de grasas saludables, proteínas magras y fibra.

5. Frutos secos y fruta deshidratada

Si no tienes tiempo para una preparación, estás fuera de casa o a punto de entrar al gimnasio, una buena opción de merienda son los frutos secos y la fruta deshidratada. Si los combinas, sería perfecto, porque juntos tienen un buen aporte nutricional a nivel de grasas saludables, proteínas vegetales, fibra y carbohidratos.

Una mezcla perfecta sería un puñado de almendras con nueces y arándanos deshidratados.

6. Queso fresco con miel y nueces

En un minuto puedes tener listo para merendar la clásica tarrina con queso fresco de burgos, un puñado de nueces y 2 cucharadas de miel. Este trío es una opción muy saludable, ya que el queso fresco es muy bajo en calorías y grasas, mientras que las nueces y la miel le aportan mayor saciedad, textura y grasas saludables.

7. Barrita de avena casera

Existen varias recetas para poder elaborar barritas de avena caseras, tanto si las quieres cocinar en airfryer como en horno o sartén. Cualquier opción es saludable, con productos naturales, sin azúcares añadidos ni productos químicos. Además, puedes personalizarla con los productos que más te gusten: avellanas, nueces, sésamo, linaza, miel, pasas, dátiles, chocolate negro, etc.



Qué comer entre horas sano [

</shared/.content/blog-frescos/mas-variedad/caparticulo-00028.xml>]

Si eres de los que siempre tiene hambre, pero está intentando mantener la línea, aquí te damos una lista de alimentos clave para un picoteo saludable.