



# MERIENDA SALUDABLE CON "5 al día"

caprabo ●●●

Así de bueno



## INTRODUCCIÓN

El horario de trabajo, el tiempo entre la comida y la cena o la actividad física que se realiza por la tarde, son factores que influyen en el tipo de alimentos que debemos incluir en la merienda, una de las comidas del día más olvidadas en los tiempos que corren. Desde "5 al día" queremos dar algunas ideas para que las meriendas sean divertidas y, sobre todo, muy nutritivas y saludables.

Para mantener una alimentación equilibrada es muy importante distribuir bien la ingesta de alimentos durante el día. Aunque es un aspecto que podría cambiar de una persona a otra, la evidencia disponible indica que es prudente hacer tres comidas principales como el desayuno, la comida y la cena, y dos intermedias entre ellas, la merienda de la mañana y la de la tarde. La merienda y la toma de media mañana son las ingestas necesarias cuando pasan más de 4-5 horas entre el desayuno y la comida o entre ésta y la cena, y especialmente cuando se realiza un actividad física importante ya sea en el trabajo o practicando un deporte. Su aporte será más o menos calórico, dependiendo de estos factores. Sin embargo, estas tomas intermedias, son en ocasiones el momento en el que se ingieren alimentos poco saludables como los aperitivos fritos y salados (ganchitos, patatas fritas, etc.), bollería, golosinas, refrescos, etc. Esto no sólo ocurre con los adultos, sino que la infancia y adolescencia son edades en las que esta práctica es muy habitual. Para ello, lo mejor es que padres y cuidadores ofrezcan ejemplos saludables en la elección de alimentos no solo en las meriendas, sino también en el resto de comidas del día.

# IDEAS PARA CREAR UNA merienda saludable



Desde "5 al día" queremos ofrecer algunas ideas sencillas, divertidas y nutritivas para animar a niños, jóvenes y adultos a apuntarse a la merienda saludable:



Lo más sencillo y saludable, es la **fruta fresca de temporada**. Uvas, plátanos, mandarinas, fresas o fruta cortada para los niños siempre es una opción fácil, económica y muy nutritiva. También una buena opción es la combinación de frutas fresca o desecadas con frutos secos sin sal (almendras, nueces, avellanas, etc.)



**Snacks de uva y queso fresco.** Podemos preparar muy fácilmente unas "minibrochetas" saludables, insertando en un palillo un taquito de queso y una uva, o la fruta que más os guste y esté de temporada. Una receta rápida y divertida, en la que podemos involucrar a los más pequeños de la casa. **También se pueden insertar hortalizas como tomates Cherry, tallos de apio, pepino fresco, etc.**



Algo salado. Por ejemplo **bocadillo de pan integral** con queso tierno, atún, salmón, sardinillas o una loncha de embutido magro junto con brotes tiernos de lechuga, tomate en rodajas o pimiento y unas gotas de aceite de oliva, o incluso una tostada con verduras asadas, o aguacate con humus de legumbres, etc. Muy saludable y ligero. Para acompañar, nada mejor que una fruta fresca y un vaso de agua.



**Batido de frutas frescas**, por ejemplo fresas. Aunque la opción preferente será siempre tomar las frutas sin triturar o licuar, ocasionalmente se puede preparar un sencillo batido de fresas, para el que solo necesitamos triturar 5-6 fresas grandes junto con medio vaso de leche baja en grasa. Este batido se puede hacer con la fruta que más os guste.



**Yogur con frutas**. Otra opción muy adecuada es añadir a un yogur bajo en grasa, la fruta troceada que más nos guste: manzana, pera, piña, fresas, etc.

## ¿SABÍAS QUÉ...

...las meriendas son ingestas que contribuyen a equilibrar la dieta diaria y su composición tiene una relación directa con nuestro estilo de vida, de modo que a más actividad, más energéticas deben ser y al contrario.

En todo caso, la fruta fresca y el agua son elementos básicos en una merienda saludable. Vale la pena planificar nuestras comidas durante la semana para conseguir una alimentación equilibrada.

Todo es cuestión de ponerle imaginación y apostar por la vitalidad.





caprabo ●●●●

Así de bueno

## **MERIENDA SALUDABLE con "5 al día"**

Para más información:

**Asociación para la Promoción del  
Consumo de Frutas y Hortalizas "5 al día"**

**Avda. Villa de Vallecas esq. Calle 52,  
Parcela J4, Mercamadrid  
28053 – Madrid**

**Tel: 902 365 12 5  
[www.5aldia.org](http://www.5aldia.org)**