



Vida
Sana



Irene García
Pérez

Periodista

Esta comida es fundamental para los más pequeños de la casa

Los niños deben hacer 5 comidas al día ya que sus estómagos son pequeños y necesitan ingerir cantidades moderadas de comida cada 2 o 3 horas. Una buena merienda les ayuda a aguantar la tarde y a completar los nutrientes necesarios para una dieta sana.

Mucha gente piensa que la merienda es una comida prescindible, pero lo cierto es que resulta **fundamental en el crecimiento** y desarrollo de los niños si se compone de los alimentos adecuados.

Asimismo, repartiendo la comida del día en 5 tomas aseguras la asimilación de los nutrientes y un adecuado desarrollo del organismo a nivel físico y psíquico.

Eso sí, la merienda debe representar el 15% del aporte energético total diario e incluir alimentos sanos y equilibrados. Para que la merienda de tu hijo sea sana debes seguir los siguientes consejos:

Incluye alimentos ricos en nutrientes. Intenta que la merienda sea variada, no le des todos los días los mismos alimentos. Evita el consumo de alimentos excesivamente calóricos o ricos en grasas saturadas y azúcares refinados que pueden causar sobrepeso, obesidad, diabetes, etc. Es decir, nada de bollería industrial, refrescos, snacks salados, etc. Los 3 alimentos básicos que deben componer la merienda son frutas, cereales y lácteos. La merienda debe tomarse unas 3 horas después de la comida y unas 3 horas antes de la cena para no interferir en ambas.

Algunas ideas para la merienda

Como decíamos, la merienda debe combinar alimentos ricos en nutrientes de 3 grupos principales:

- 1- **Lácteos** (vaso de leche, yogur o queso).
- 2- **Frutas** enteras o en zumo, pero natural y sin azúcar.
- 3- **Cereales** o frutos secos (en cantidad moderada).

En base a esto, puedes darle a tu hijo las siguientes meriendas:

Lunes: Mini bocadillo de pan integral o medio sándwich, con pavo o jamón cocido y una loncha de queso, y un vaso de leche.

Martes: Manzana, quesitos y un puñado de almendras crudas.

Miércoles: Mandarina y yogur con cereales.

Jueves: Mini bocadillo de pavo, plátano y vaso de leche.

Viernes: Sándwich de pavo con yogur bebido y una pera.

EXPERTO:
Irene García Pérez
Periodista

Licenciada en Periodismo por la Universidad Complutense de Madrid.

