

ORIENTACIONES PARA LA MERIENDA SALUDABLE

Es muy recomendable merendar a casa antes de ir a la escuela. Si no se tiene en cuenta, a veces es por falta de tiempo y otras por desconocimiento.

Si se merienda en casa se contribuye a la adecuada distribución de la energía a lo largo de la jornada, se ayuda a conseguir las necesidades nutricionales y mejorar el rendimiento físico e intelectual.

La merienda se puede repartir en dos ingestas, una primera en casa, y otra a media mañana en la hora del recreo.

Una merienda completa debería tener:

- **Lácteos:** leche, queso, yogurt
- **Farináceos:** pan, tostadas, galletas, cereales...
- **Fruta:** principalmente fresca (entera, troceada o en zumo)

También pueden formar parte otros tipos de alimentos como:

- alimentos **proteicos** (jamón curado, atún...)
- alimentos **grasos** (aceite de oliva, preferentemente, mantequilla y otros, como consumo eventual)
- alimentos **dulces** (azúcar, miel, mermelada, chocolate, cacao...)

Los productos de bollería y pastelería se pueden consumir con moderación siempre que no constituyan la única alternativa de la merienda.

Ejemplos:

Un vaso de leche, pan con jamón york, una pera

Cereales (avena), yogurt natural, frutos secos, una manzana a trocitos

Un zumo de naranja, dos tostadas de pan integral con queso fresco y un poco de aceite de oliva

Macedonia de frutas con cereales y yogurt, una infusión

Un vaso de leche con cacao, dos tostadas con tomate queso y jamón york

Un zumo de naranja, dos tostadas con mantequilla y mermelada

Cereales con leche y fruta fresca

DRA.M LOURDES JULBE I SALLÈS Col. nº 07170412