

¿Qué debe llevar una merienda saludable?

- **Cereales que aporten fibra:** barritas de cereal integrales, emparedados con pan integral, galletas integrales.
- **Frutas y vegetales:** Aportan vitaminas, minerales y fibra, como manzana, uvas, mango, naranja, zanahoria, tomate.
- **Lácteos:** Aportan calcio y proteína, como leche, yogurt, batidos de fruta en leche y queso tierno.

EJEMPLOS DE MERIENDAS SALUDABLES

Lonchera 1

1 paquete de galletas de soda
Media taza de atún en agua
arreglado con media
cucharadita de mayonesa
liviana
1 manzana pequeña

Lonchera 2

2 tortillas de maíz con
2 rollitos de jamón de pavo
bajos en grasa
1 banano pequeño
Yogurt de frutas

Lonchera 3

1 paquete de galletas
integrales
1 tajada de queso tierno
Jugo de manzana sin azúcar



Lonchera 4

1 barrita de cereal baja en
grasa
1 banano pequeño
Yogurt de frutas descremado



Lonchera 5

1 emparedado en pan liviano
con jamón de pavo y queso
tierno, lechuga y tomate
Néctar de pera liviano



Lonchera 6

1 taza de palomitas
reducidas en grasa
1 naranja en gajitos
Gelatina sin azúcar

GRUPO



Elaborado por:

Dra. María Gabriela Romero Sancho
Nutricionista
Departamento de Gestión en Prevención

LÍDERES
DE LA PREVENCIÓN

www.ins-cr.com



GRUPO



ALIMENTACIÓN Y
MERIENDAS
SALUDABLES

**¡COMÉ BIEN,
SENTITE BIEN!**



LÍDERES
DE LA PREVENCIÓN

¡COMAMOS RICO Y SALUDABLE TODOS LOS DÍAS!

Una alimentación saludable es aquella en la que involucramos todos los grupos de alimentos diariamente, en cantidades adecuadas para la conservación de nuestra salud.

¿Cuáles son los grupos de alimentos?

Si miramos el Círculo de la Alimentación Saludable, podemos comprender que se puede comer de todo, pero con el cuidado de utilizar las proporciones adecuadas para cada tipo de alimentos.

CÍRCULO DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE



Guías alimentarias para Costa Rica 2011. Ministerio de Salud



La base de la alimentación la conforman los cereales, leguminosas y verduras harinosas, seguidos por las frutas y vegetales, y en menor cantidad los productos de origen animal, las grasas y los azúcares. Además no debemos olvidar el consumo de agua y la realización de actividad física.

Alimentación en niños y niñas

Durante la infancia, la ingesta de alimentos juega un papel fundamental en el crecimiento y desarrollo de los niños y niñas, por lo que resulta importante que desde edades tempranas ellos vayan conociendo y adquiriendo hábitos de alimentación saludable que perduren hasta su adultez.

En todas las etapas de la vida, incluida la niñez, deben estar presentes todos los grupos de alimentos en lo que comemos día a día.



Pongamos en práctica hábitos de alimentación saludables

Además del tipo de alimentos que consumimos, debemos poner en práctica las siguientes recomendaciones:

- Realizar 5 tiempos de comida al día: desayuno, almuerzo, cena y meriendas.
- Respetar los horarios para cada tiempo de comida.
- Comer en un ambiente tranquilo y sin distracciones.
- Masticar bien los alimentos.

Hablemos de meriendas saludables

Las meriendas son necesarias dentro de nuestra alimentación, ya que nos ayudan a mantener niveles de energía adecuados entre las comidas principales, y a evitar el estar “picando” alimentos poco nutritivos como golosinas y frituras, al darnos saciedad.

Ante el bombardeo de productos poco saludables al que están expuestos los niños y niñas, es importante que aprendan a incluir meriendas saludables en su alimentación.

