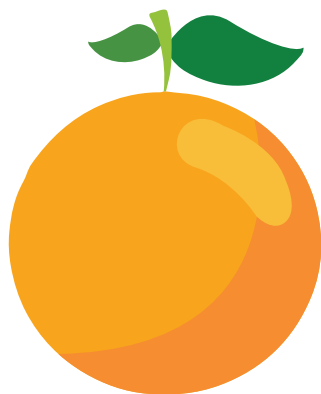


¿POR QUÉ ES IMPORTANTE QUE LOS NIÑOS CONSUMAN MERIENDAS SALUDABLES?

Según la Encuesta Nacional de Nutrición de Costa Rica (2008-2009), 1 de cada 5 niños en edad escolar tiene sobrepeso, lo que hace que enfrenten problemas en su desarrollo motor, que crezcan con más riesgo de desarrollar diferentes enfermedades y se aislen del resto de compañeros.

Según los especialistas en nutrición, la alimentación es responsable del 80% del estado nutricional de las personas y un 20% corresponde al ejercicio, por lo tanto, de nada sirve que los niños hagan mucha actividad física, si no cuidamos su ingesta de alimentos saludables y nutritivos, empezando por reducir el azúcar y las grasas y aumentar el consumo de fibra.



ORGANIZACIÓN DE LAS NACIONES UNIDAS
PARA LA ALIMENTACIÓN Y LA AGRICULTURA
REPRESENTACIÓN FAO EN COSTA RICA

Correo Postal: P.O. Box 8198, 1000 San José
Teléfono: +506 2220-0511 Fax: +506 2232-8848
Correo electrónico: fao-cr@fao.or.cr



Organización de las Naciones Unidas
para la Alimentación y la Agricultura

CONSEJOS PARA PREPARAR MERIENDAS SALUDABLES

Cuando nos planteamos el menú diario de nuestros hijos podemos cometer el error de pensar únicamente en el desayuno, la comida y la cena, olvidando la merienda. Sin embargo, la merienda es parte esencial de una alimentación sana y por eso debemos cuidar su composición con el mismo interés que dedicamos a las tres comidas principales, sobre todo en el caso de los niños, debido al elevado gasto de energía que suponen sus juegos y actividades y a que su sistema digestivo aún no está preparado para pasar muchas horas seguidas sin comer.

Por esa razón, te damos algunos consejos útiles para preparar meriendas saludables y atractivas para tus hijos:

- Incluir diferentes grupos de alimentos en la merienda, por ejemplo frutas, vegetales, lácteos y carbohidratos.
- Las frutas frescas enteras y crudas, que abundan en nuestro país, son más saludables que los jugos envasados no perecederos.
- La ingesta de lácteos debe ser en forma de leche o yogur.
- Cuando le prepares a tu hijo un sándwich, debes utilizar varios tipos de pan para que varíes la merienda. Usa tu creatividad!
- Mantener el interés de los niños, incluyendo diferentes colores, texturas y formas. Además tienes que enseñarle a tu niño qué tipo de alimentos son los más importantes de consumir todos los días y otros que pueden comer ocasionalmente.
- Involucrar a los niños en el momento de planear, comprar y preparar las meriendas.
- Dejar los alimentos listos y a la mano la noche antes, para preparar la merienda con tiempo por la mañana.
- Al preparar la merienda de tu hijo recuerda que debe aportarle el 15% de las calorías que necesita al día (230 calorías).

COMBO SALUDABLE:

- 1 taza de melón en cuadritos (o cualquier fruta de temporada)
- 1 sándwich de jamón, queso blanco y tomate
- 250 ml de leche descremada

TORBELLINO DE SABOR:

- Helados caseros de frutas 100% naturales de diferentes formas
- También se puede mezclar yogur y el jugo de fruta

DELI-ESTRELLA:

- Jugo de papaya en agua
- Sándwich de atún con mayonesa light en forma de estrella
- 1 fruta de temporada

BATIDOS LOCOS:

- 250 ml de batido de frutas de temporada en agua o leche
- 2 bizcochos caseros

FESTIVAL DE FRUTAS:

- 1 taza de frutas picadas (piña, papaya, banano, etc.)
- 1 taza de yogur natural
- Cubierta (topping) de granola

RAPI-MERIENDA:

- Barrita de cereal de diferentes sabores
- 250 ml de leche descremada
- 1 fruta de temporada

LA FORMACIÓN DE HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLE COMIENZA EN CASA!