

LA MERIENDA DEL MENOR



Al Alba Empresa de
Servicios Educativos



Para los niños es fundamental realizar cinco comidas al día, incluyendo una buena merienda por la tarde. Esta comida resulta fundamental en el crecimiento y desarrollo adecuado de los pequeños. Es

muy importante saber qué alimentos son los más adecuados, evitando la bollería industrial y apostando por la fruta, la leche y los bocatas de toda la vida.

A medida que nos hacemos mayores, se va perdiendo la costumbre de merendar y almorzar a mediodía, reduciendo las comidas a tres, a pesar de que todos los nutricionistas recomiendan cinco tomas de comida diaria. Pero cuando tenemos hijos, es fundamental recordar cuánto disfrutábamos de las meriendas de pequeños y lo bien que nos sentaban después de una agotadora tarde jugando y corriendo con los amigos o, simplemente, tras un día de colegio.

Además, la merienda resulta fundamental en la alimentación de los niños. Éstos tienen estómagos pequeños y grandes necesidades de energía, lo que significa que necesitan comer cantidades más pequeñas de comidas y con mayor frecuencia que los adultos. Repartiendo la comida, garantizas la asimilación de los nutrientes y el adecuado desarrollo del organismo de tu hijo a nivel físico y psíquico. Es curioso que hasta los niños que comen mal, a la hora de la merienda suelen tener hambre, por tanto, debemos aprovechar estos momentos ofreciéndole una buena alimentación.

Para los expertos en nutrición, la comida del mediodía y la cena no deben suponer más del 60% del aporte energético y el 40% restante tiene que proceder de las otras tres ingestas. En este sentido, **la merienda deberá representar el 15%** del aporte energético total diario.

1. La merienda ideal

Según los expertos en nutrición, lo más importante es que sea variada, que no demos de merendar todos los días lo mismo a nuestros hijos, aunque a veces cueste organizarse para elaborar una merienda sana y diferente cada día. Proporcionar a los niños alimentos genuinos y nutritivos es algo fundamental, pero en ocasiones las prisas hacen que les proporcionemos alimentos no del todo adecuados. Por lo tanto:



- Debe incluir alimentos ricos en nutrientes.
- Debe moderarse el consumo de alimentos excesivamente calóricos o ricos en grasas saturadas y azúcares refinados que pueden resultar perjudiciales si se toman en exceso, ocasionando sobrepeso, obesidad, así como otras patologías.
- Esta ingesta a media tarde puede ser una buena oportunidad de completar las raciones diarias recomendadas de frutas, cereales y lácteos. Una opción saludable puede ser un combinado de alimentos representativos de estos tres grupos, por ejemplo, un vaso de leche acompañado de una fruta o cereales, pan con chocolate y una fruta.
- Los frutos secos son extraordinarios, siempre que no se coman en exceso porque son muy calóricos, pero también muy nutritivos (no debemos proporcionar frutos secos a menores de 4 años por el riesgo de atragantamiento).
- El yogur o un zumo de naranjas no deberían faltar nunca. El primero porque aporta proteínas de calidad y calcio necesario para desarrollar el esqueleto; y el zumo, porque es una fuente de vitaminas, sobre todo la C, conveniente para prevenir resfriados.
- También es recomendable alternar el zumo con un vaso de leche, que aporta las mejores proteínas, grasa, y el indispensable calcio.

- Es conveniente evitar en lo posible la bollería industrial. No obstante, hay que tener en cuenta que no toda la bollería es perjudicial y que cualquier bollo se puede tomar de vez en cuando. Lo más importante es controlar el tipo de grasa que presenta el producto. Las grasas vegetales hidrogenadas son peores que las que están elaboradas con aceite de maíz o semillas.

2. La merienda de los españoles

En España, la merienda de los escolares se compone mayoritariamente de bocadillo (65%), bollería (20%), pan con chocolate (20%), yogur y fruta (20%), siendo el 81% de los niños quienes consumen habitualmente algún tipo de merienda.



3. Reglas para una buena merienda

No debe interferir negativamente en el proceso de digestión de la comida del mediodía. Para ello, debe estar lo suficientemente alejada de la misma y no tomarse demasiado tarde para impedir la cena. Ejemplo: comer a las 14-merendar a las 17-cenar a las 20.

Hay que cuidar no sólo el tipo de alimentos a incluir, a los que ya se ha hecho mención, sino la ración de los mismos. Las cantidades a ingerir no deben ser desorbitadas para evitar el exceso de calorías o anular el hambre para la cena. No obstante, las cantidades dependerán de la persona y de cada menor, además del nivel de actividad que lleve a cabo.

Bocadillos, lo mejor para recuperar fuerzas	A pesar de la creencia popular de que los bocadillos engordan, lo cierto es que aportan una gran cantidad de hidratos de carbono que ayudan a prevenir posibles enfermedades cardiovasculares y la diabetes
	El pan es una fuente rica de energía y sin duda ayuda a que los más pequeños puedan aguantar la actividad diaria.
	Es importante que el pan sea parte habitual de la dieta del niño, ya que algunos estudios revelan que el sobrepeso y la obesidad están relacionados con una menor ingesta de pan y un mayor consumo de grasas.
	Uno de los secretos de un bocadillo es el relleno que contiene. Éste debe llevar siempre ingredientes sanos y saludables como el jamón o el queso y procurar olvidarnos de untar margarinas o mantequillas que aportan un exceso de grasa y que no son recomendables si se usan continuamente.

4. IDEAS PARA LA MERIENDA.

LUNES	Bocadillo de quesitos y una manzana	
MARTES	Sándwich de jamón y queso, mandarina y yogurt	
MIÉRCOLES	Bocadillo de chocolate, plátano y un vaso de leche	
JUEVES	Cereales y un yogurt natural	
VIERNES	Sándwich de pavo con yogurt bebido y pera	

5. BIBLIOGRAFÍA

<http://www.todopapas.com/ninos/alimentacioninfantil/una-merienda-perfecta-394>

<http://cuidadoinfantil.net/la-merienda-del-nino.html>

<http://www.mibebeyyo.com/alimentacion/ninos/merienda-484>