

Consejos para almuerzos y meriendas equilibrados

Comer y beber son experiencias sensoriales placenteras. Las comidas principales y entre horas adaptadas, servidas de forma periódica e imaginativa, sacian a los niños y les permite rendir más. Esta hoja indica cómo componer un almuerzo o una merienda equilibrados.



Un almuerzo o una merienda equilibrados

- ✓ contiene agua o té de fruta o hierbas sin azúcar.
- ✓ constan de fruta y/o verdura.
- ✓ están compuestos de forma colorida e imaginativa.
- ✓ no contienen azúcar.
- ✓ puede ser complementado por cereales o productos lácteos y nueces dependiendo del esfuerzo físico y el hambre.



No diariamente – pero de vez en cuando

- ✓ carne y productos cárnicos, como embutidos, jamón y carne deshidratada, con preferencia por los productos con bajo contenido de grasa.

Tras ingerir estos alimentos debe enjuagarse la boca con agua:

- ✓ frutos secos
- ✓ zumo de fruta (sin azúcares añadidos)
- ✓ frutas exóticas, como plátanos, mangos, piña, papaya – tenga en cuenta y escoja en la compra de estas ante todo la fruta ecológica y de comercio justo.



No recomendados quedan

- ✗ barritas de chocolate, leche y cereales.
- ✗ cereales de desayuno azucarados.
- ✗ galletas.
- ✗ bebidas azucaradas, como Nestea, jarabe, coca cola, bebidas energéticas.
- ✗ bebidas edulcoradas (light/cero).
- ✗ bebidas lácteas azucaradas y aromatizadas.
- ✗ productos grasos o muy salados, como palitos, patatas fritas, frutos secos salados.

Un almuerzo o una merienda razonables

- ✓ calma el apetito entre comidas.
- ✓ da nueva energía, sobre todo en situaciones de mucha actividad en las pausas y el tiempo libre.
- ✓ favorece la capacidad de concentración.
- ✓ idealmente está compuesto de productos regionales y estacionales.
- ✓ se embalan preferiblemente en una práctica fiambreira que conserva el almuerzo o la merienda frescos y ahorra material de embalaje.

Tamaño de una porción

Una porción de verdura y fruta = la que pueda sostener su hijo/a en la mano.



Con el apoyo de:



Ideas para un almuerzo o una merienda equilibrados

Consejo

La combinación y variedad permiten crear comidas entre horas imaginativas y decorativas, como pan con queso fresco granulado o yogur natural con bayas.

Bebidas



Agua del grifo* o aromáticas mineral



Té de fruta/hierbas sin azúcar

* En Suiza, el agua del grifo es sabrosa e higiénicamente inocua.

Frutas



Manzanas
Todo el año



Peras
Agosto-abril



Uvas
Septiembre-noviembre



Cerezas
Junio-agosto



Higos
Junio-septiembre



Bayas
Junio-octubre



Melones
Junio-octubre



Ciruelas
Agosto-octubre



Nectarinas/
melocotones
Junio-agosto



Mandarinas
Noviembre-febrero



Naranjas
Noviembre-febrero



Kiwis
Todo el año



Albaricoques
Junio-agosto

Verdura



Tomates
Junio-septiembre



Zanahorias
Todo el año



Pepinos
Abril-octubre



Colinabo
Marzo-noviembre



Apio
Mayo-septiembre



Pimiento
Julio-octubre



Rabanito
Mayo-septiembre



Hinojo
Mayo-noviembre

Cereales



Pan integral



Pan negro



Copos no
azucarados



Pan crujiente
escandinavo / galletas
saladas



Tortitas de maíz

Productos lácteos



Queso



Queso fresco /
queso fresco granulado



Requesón natural



Yogur natural



Leche

Nueces



Nueces




Avellanas



Almendras



Anacardos

 Riesgo de asfixia para niños pequeños / Se pueden utilizar frutos secos molidos.