Una merienda **rica y saludable**

Almuerzos y meriendas deben representar un 20% del valor energético de la dieta diaria, la planificación e imaginación son las claves para conseguirlo

A menudo, tendemos a pensar que con desayunar, comer y cenar, la dieta de los más pequeños ya está resuelta. Pero, ¿qué sucede con el almuerzo y la merienda? Ordenar la alimentación infantil requiere tiempo, esfuerzo y atención si se es consciente de la influencia que tiene la dieta en el desarrollo físico, intelectual y emocional de los más pequeños. Las comidas principales suelen estar resueltas con mayor facilidad si los niños comen en el comedor escolar, donde los menús se planifican por semanas. E incluso las cenas pueden requerir menos atención por parte de la familia si se atiende a la propuesta elaborada por la empresa que gestiona la comida del colegio. Pero el asunto se complica a la hora de pensar y preparar los almuerzos y meriendas.

Lista de meriendas: sabia costumbre

Improvisar la meriendas no es tan buen hábito. El conjunto de todos los alimentos ingeridos cada día permite estimar la calidad dietética y nutricional de la alimentación que siguen los niños. Y los almuerzos y las meriendas deberían representar un 20% del valor energético y nutricional de la dieta diaria, un porcentaje estimable para considerar saludable la dieta infantil. Un buen plan de meriendas y almuerzos no pasa por enumerar necesariamente los días de la semana en que se toma un tipo de bocadillo, fruta o lácteo, sino que se debe contar con una amplia oferta de alimentos con el fin de acostumbrar a los niños a probar distintos sabores, texturas, mezclas y combinaciones alimentarias.

Bocadillos: más allá de los tradicionales

El bocadillo tradicional se ha sustituido en muchos hogares por bollos o por panes especiales. Así, los de barra comparten protagonismo con los de molde y los panes más sencillos con otros más elaborados y con más ingredientes (pepitas de chocolate, chocolate fundido...) que resultan poco recomendables para un consumo habitual por ser demasiado dulces o grasos. El bocadillo en pan –mejor integral, de cereales o semillas- es acertado para reforzar la masticación de los niños y porque su composición constituye un aporte de hidratos de carbono, los nutrientes con mayor presencia en la alimentación infantil. El relleno de los bocadillos influye mucho en la calidad nutricional de la dieta infantil, así como en la educación del gusto y las preferencias de los más pequeños. Un niño sano y activo no tiene por qué experimentar grandes limitaciones alimentarias; es bueno acostumbrarle a distintos sabores y texturas.

- **Dulces.** Existen alternativas gustosas a los típicos bocadillos dulces con ingredientes para untar como los de pan con chocolate, mantequilla y mermelada, miel o crema de cacao. Propuestas menos azucaradas y más naturales, además de fáciles de preparar, como por ejemplo, las compotas concentradas de fruta y los purés de frutas desecadas.
- **Salados.** Los embutidos (chorizo, salchichón, fuet, sobrasada...) y los patés, por su alto contenido en sal y grasas saturadas conviene tomarlos con moderación. Las mejores opciones saladas son un buen jamón serrano o el jamón cocido más natural y de mayor calidad, por ser los productos que menos aditivos e ingredientes extras diferentes a la materia prima original llevan añadidos.
- **De pescado.** Las conservas de atún, bonito, sardinas, anchoas y caballa sirven de delicioso y nutritivo relleno para los bocadillos. Además, con conservas o restos de pescado cocinado se elaboran sabrosos patés caseros de forma simple: basta mezclar o batir el pescado con queso cremoso o tofu y una pizca de zumo de limón.
- **La novedad.** Bocatas o sándwiches vegetales o rellenos con patés vegetales. Acostumbrar al niño a que el bocadillo se acompañe con algo vegetal (tomate, lechuga, aros de cebolleta fresca o rehogada, pisto, escalibada...) es una idea saludable. Un niño habituado desde pequeño a comer de todo, y al que no se le han limitado las posibilidades a las comidas típicas de su edad, no tendrá reparo en probar cosas diferentes de gran calidad nutricional. Los patés vegetales como el de humus o paté de garbanzos, de champiñones, de olivas, de berenjenas, etc. son otras ideas novedosas que ayudan a ampliar el gusto de los niños, al tiempo que compensan el exceso de proteína animal del que 'pecan' los más pequeños.
- **Panes especiales.** Son una manera sana y original de diversificar la oferta de desayunos, almuerzos y meriendas infantiles. Algunos panes son tan gustosos que resulta delicioso comerlos solos: de muesli, con frutas desecadas (pasas, orejones, manzana, plátano o coco), con frutos secos, tostadas de pasas...
- **Cereales.** Muesli con fruta y zumo, con yogur, con leche o con bebida vegetal; arroz con leche, crema de avena... Los cereales en grano como el arroz o en copos (muesli, avena, maíz...) admiten ser cocidos con agua, zumo, leche o bebida vegetal y mezclarlos con frutas desecadas o cocidas (manzanas, peras...). El resultado es un plato energético y nutritivo, perfecto tentempié de meriendas y una alternativa a los bocadillos.

+ www.consumer.es

¿PRIMERO LA FRUTA?

Dos piezas de fruta es la cantidad mínima que se aconseja que coman los niños a diario. Se les puede ofrecer fruta fresca y alternar con compota, fruta asada o cocida o zumos naturales. Un buen momento para que los más pequeños coman fruta es ofrecérsela entre horas como un recurso para calmar el hambre. Se pueden idear diferentes formas de presentación. "Piensa en pequeño: a los niños a veces les gusta más la fruta si se la das en trozos pequeños y de distintos colores", sugiere Marta Garaulet en su libro "Niños a comer", que pretende incentivar el consumo de fruta fresca y al natural entre los menores. Ofrecer la fruta como primera opción de la merienda ofrece mayores probabilidades de que se la coman. Después de comer el bocadillo, los niños están más saciados y con menos apetencia por la fruta, en particular si esta no es un alimento de su agrado.