



Consideraciones para preparar meriendas saludables y atractivas

¿Sabes qué tener en cuenta a la hora de preparar la merienda para tu hija o hijo?

Aquí tienes algunas consideraciones a tomar en cuenta para asegurar que sea una opción saludable, nutritiva y adecuada para la edad y las necesidades.

- **Nutritiva y equilibrada:** incluye una combinación de carbohidratos, proteínas y grasas saludables para mantenerles saciados y brindarles la energía necesaria para sus actividades.
- **Tamaño de las porciones:** ajusta el tamaño de las porciones según la edad y el apetito de la niña o el niño, asegúrate de que no sea una porción grande, especialmente si la merienda está cerca de la hora de la comida.
- **Hidratación:** incluye bebidas saludables para mantener a las niñas y los niños bien hidratados, evita aquellas con mucha azúcar.

Al seguir estas consideraciones, podrás preparar meriendas saludables y atractivas para las niñas y los niños, contribuyendo a su bienestar, desarrollo y hábitos alimentarios saludables a lo largo del tiempo.

- **Variada:** ofrece una variedad de opciones como: frutas, verduras, lácteos, nueces, granos enteros y proteínas magras, intentando experimentar con nuevos sabores y texturas.
- **Alimentos saludables:** evita alimentos poco saludables, como por ejemplo, aquellos altos en azúcares añadidos, grasas saturadas y sodio.
- **Higiene:** presta mucho cuidado e higiene al manipular y almacenar los alimentos para evitar la contaminación.
- **Seguridad:** además debes estar al tanto de las alergias alimentarias y restricciones dietéticas para evitar alimentos que puedan afectarles.
- **Presentación atractiva:** toma en cuenta que la merienda sea visualmente atractiva, recuerda que una presentación divertida puede hacer que estén más dispuestos a probar nuevos alimentos.
- **Horario adecuado:** asegura una rutina en la alimentación, la merienda debe programarse entre las comidas principales para evitar que lleguen con demasiada hambre al momento de comer y para mantener su energía y concentración durante el día.