Gesundheitsförderung Schweiz
Promotion Santé Suisse
Promozione Salute Svizzera

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 azúcaradas 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 fiambrera 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.

gsund und zwäg im aargau

Con el apoyo de:

sge Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

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 innocua.

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.