





## ¿POR QUÉ ES IMPORTANTE OFRECERLES UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE A LOS NIÑOS?

Alimentar a los niños de manera **saludable**, incorporando productos variados y ricos en nutrientes y, además, generando hábitos en torno al **"buen comer"**, es fundamental para su salud presente y futura, porque durante la infancia se establecen las bases de una buena conducta alimenticia para toda la vida.

- 1 Nos permite tener un estilo de vida saludable desde pequeños y disminuye las probabilidades de adquirir enfermedades en nuestra edad adulta. En este punto, los hábitos juegan un papel muy importante.
- 2 Nos enfermamos menos porque nuestro cuerpo se regula naturalmente, nos defiende mejor y nos da los nutrientes necesarios para protegernos.
- 3 La obtención de vitaminas y minerales nos permite tener una mejor concentración, mejorar nuestro estado de ánimo, previene el estrés y el deterioro cognitivo

## CONSEJOS A TENER EN CUENTA PARA LOGRAR UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE:

1. El desayuno, es la comida más importante del día. Es por eso que tendrá que ser lo más *nutritivo posible* (proteínas y fibras naturales) para dotar de energía a los niños.
2. Además, es recomendable reemplazar las galletas, chocolates, etc. que se suelen consumir a media mañana o a la tarde por alimentos más saludables como *lácteos y frutas frescas*.
3. La alimentación debe ser equilibrada, conteniendo vitaminas, minerales, hidratos de carbono complejos y proteínas que proporcionarán un *buen crecimiento*, una *óptima capacidad de aprendizaje* y un *correcto desarrollo psicomotor*.
4. La buena alimentación también reduce factores de riesgo que influyen en la aparición de algunas enfermedades como la *obesidad*, *anemia*, *caries dental* y *problemas de aprendizaje escolar*.
5. Una alimentación variada y saludable siempre va de la mano de la actividad física. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda que los niños realicen *1 hora diaria de algún tipo de actividad recreativa*.

# PROPUESTA:

¿TE APETECE UNA  
MERIENDA DIVERTIDA?



Podemos hacer que la merienda sea un momento agradable , compartiéndolo en familia y añadiendo imaginación para comer de forma variada y saludable.

Aquí os ponemos algunos ejemplos de meriendas que podéis hacer con l@s niñ@s.

# SANDWICH CON FORMAS

## INGREDIENTES:

- ❖ Pan de molde.
- ❖ Fiambre.

## UTENSILIOS DE COCINA:

- ❖ Cortapastas.

## ELABORACIÓN:

1. Con los cortapastas se cortan las rebanadas de pan de molde.
2. Dentro...podéis poner pavo, chorizo, queso o....lo que más os guste.



# FRUTAS MOLONAS

## INGREDIENTES:

- ❖ Frutas.
- ❖ Imaginación. 😊

## UTENSILIOS DE COCINA:

- ❖ Un cuchillo.

## ELABORACIÓN:

1. Primero tenemos que lavar y pelar bien la fruta.
2. La cortamos.
3. Ahora tenemos que imaginar qué queremos crear.



# BATIDOS SABROSOS

## INGREDIENTES:

- ❖ Fruta.
- ❖ Yogur bebible.
- ❖ Avena.
- ❖ Canela (es opcional).



## UTENSILIOS DE COCINA:

- ❖ Un cuchillo.
- ❖ Una jarra.
- ❖ Una batidora o licuadora.

## ELABORACIÓN:

1. Lavamos y pelamos bien la fruta.
2. La cortamos.
3. Añadimos la fruta con el resto de ingredientes en el vaso de la licuadora. *Daaaaale caña!!!*



# YOGUR CON FRUTAS

## MATERIALES:

- ❖ Yogur griego natural.
- ❖ Miel.
- ❖ Fruta.
- ❖ Semillas de chía (es opcional).



## UTENSILIOS DE COCINA:

- ❖ Un cuchillo.
- ❖ Un bol.
- ❖ Una cuchara.

## ELABORACIÓN:

1. Echamos en un bol el yogur griego natural (tiene el doble de proteínas que el tradicional, así como calcio, vitaminas A y B12, y potasio).

2. Le echamos una cucharada de miel.
3. Lavamos, pelamos y cortamos la fruta que más le guste a los niños.
4. Mezclamos la fruta con el yogur y la miel.
5. Por último espolvoreamos con semillas de chía (opcional), mezclamos todo y... *a disfrutar de la merienda!*

# COMPOTA DE MANZANA

## INGREDIENTES:

- ❖ 4 manzanas.
- ❖ 250 ml de agua.
- ❖ Canela (opcional).
- ❖ Unas cucharadas de zumo de limón (opcional)



## UTENSILIOS DE COCINA:

- ❖ Un cuchillo.
- ❖ Una olla.
- ❖ Batidor de mano.

## ELABORACIÓN:

1. Lavamos, pelamos y cortamos las manzanas en trozos pequeños.
2. En una cacerola ponemos la manzana y añadimos el agua, la canela y el zumo de limón.
3. Movemos bien para que no se pegue.
4. Dejamos que hierva unos 35 minutos, removiendo de vez en cuando.
5. Cuando ya lo tenemos, dejamos enfriar.
6. Podemos machacarlas con un tenedor o si lo queremos más finito lo trituramos.
7. Ya tenemos nuestra compota de manzana para merendar y podemos guardarla en un tarro de cristal en el frigorífico para conservar unos días.



# TORTITAS DE PLÁTANO

## INGREDIENTES:



- ❖ 1 plátano maduro.
- ❖ 2 huevos.
- ❖ 120 gramos de harina.
- ❖ Mantequilla.

## UTENSILIOS DE COCINA:

- ❖ Batidora.
- ❖ Sartén.
- ❖ Espátula.

## ELABORACIÓN:

1. Pelamos y cortamos un plátano en rodajas.
2. Juntamos el plátano, la harina y el huevo.
3. Batimos todo junto.

4. Consejo: si la mezcla queda muy densa se puede añadir un chorrito de leche.
5. Untar la sartén con mantequilla.
6. Cuando esté caliente verter porciones de la mezcla en forma circular.
7. Cuando esté dorada por los dos lados retirar de la sartén.
8. Espolvorear con azúcar glass y a comer!



# BOCADITOS DE QUESO

## INGREDIENTES:

- ❖ Los quesos que más le gusten a l@s niñ@s.
- ❖ Barra de pan, crackers, palitos de pan, etc.

## UTENSILIOS DE COCINA:

- ❖ Cortapasas.
- ❖ Cuchillo.
- ❖ Palillos para aperitivos.

## ELABORACIÓN:

1. Podemos preparar una pequeña tabla de quesos, intentando escoger aquellos quesos preferidos.

2. Resultará más divertido si probáis a cortar el queso con formas o crear alguna figura:

- con cortapasas podéis cortar lonchas.

- podéis elegir quesos con diferentes formas como los quesitos en porciones o los babybel.

3. Y por último combinamos también diferentes tipos de pan como: crackers, palitos de pan, tostadas de barra.

4. Si añadís un poco de mermelada o membrillo...la merienda será riquísima y completa.

