

Meriendas Nutritivas: Mejorando la alimentación de las niñas y los niños

Elaborado por: M.Sc. Laura Meza Altamirano - Asesora de Educación Preescolar
Dpto. de Diseño, Producción y Gestión de Recursos Tecnológicos

La buena nutrición y una dieta balanceada ayudan a las niñas y a los niños a crecer en forma saludable. Lo más importante en nuestra contribución como encargados de las niñas y niños, es formar buenos hábitos alimenticios y dar nuestro ejemplo.

Consideremos las siguientes recomendaciones a la hora de elegir las meriendas de las niñas y niños:

- **Facilite las opciones para que la niña y el niño escojan meriendas saludables**, manteniendo a mano frutas, vegetales, quesos y yogurt listos para comer.
- **Incluya frutas y vegetales en la rutina diaria**, tratando de servir cinco porciones diarias.
- **Cambie el pan blanco por pan integral y cereales**, para la ingesta de más fibra.
- **Limite el consumo de la grasa**, evitando comer comidas fritas y cocinando los alimentos en el horno, asándolos en la parrilla o cocinados a vapor.
- **Limite las bebidas dulces** como las gaseosas y las bebidas con sabor a fruta endulzadas con azúcar extra. Sirva agua, leche o frescos de frutas naturales en su lugar.

Cómo dar un buen ejemplo

Como adultos, la mejor manera de estimular a las niñas y a los niños a comer saludablemente es dándoles el ejemplo. Ellos imitan a los adultos que ven diariamente. Al comer más frutas y vegetales y consumir menos alimentos con poco valor nutricional, se les envía el mensaje correcto.



Otra buena estrategia, es limitando el tamaño de las porciones y evitando comer en exceso. Comente que se está satisfecho, especialmente a los más pequeños. Se puede decir: "esto está riquísimo, pero estoy satisfecho y no voy a comer más". Trate de mantener una actitud positiva en lo que se refiere a la comida.

Es importante involucrar a las niñas y a los niños en la elección y preparación de las meriendas, ya que con esto van a adquirir buenos hábitos en la selección de los alimentos que comen. Es un cambio de mentalidad que se realiza progresivamente; no quiere decir que repentinamente van a preferir una ensalada a las papitas o hamburguesas, pero los hábitos alimenticios que usted le ayuda a formar en el presente pueden encaminarlo hacia decisiones más saludables por el resto de su vida.

Algunas Recetas Fáciles y Prácticas

Emparedados con formas

Corte las tajadas de pan, utilizando cortadores de galletas, en figuras geométricas simples (triángulos, diamantes y cuadrados, entre otros) o en formas de animales, luego, esparza mantequilla y agregue el relleno favorito de los niños, puede ser queso, huevo duro con mayonesa, jamón; y decorarlos con tiritas de chile dulce, u otros vegetales en forma de flores, por ejemplo.



Tajaditas de Banano con Dip de Yogurt y Miel

Ingredientes:

- 4 bananos cortados en tajadas delgadas a lo largo.
- 2 cucharadas de azúcar mezclada con canela en polvo y yogurt natural endulzado con miel.

Preparación:

1. Coloque las tajadas de banano en un molde con papel encerado y homee a 225° por una hora.
2. Saque del horno, deje enfriar y despegue las tajaditas de banano del papel encerado. Espolvoree con el azúcar y la canela, y sirva con el yogurt.

Referencia:

Karmel Annabel. 1999. First Meals. A DK PUBLISHING BOOK. Estados Unidos.

Mini Pizzas

Ingredientes:

- 2 pancitos redondos pequeños.
- 4 ctas. de salsa de tomate natural.
- ½ taza de queso rallado (cheddar, mozzarella, o el de su elección).

1 cta. de mantequilla, sal y pimienta. Puede elegir entre los siguientes ingredientes extras: hongos, zucchini, tiritas de chile dulce y zanahoria, aceitunas, maíz dulce y quesos en formas diferentes, entre otros.

Preparación:

1. Caliente la mantequilla en un sartén, cocine los vegetales por un minuto hasta que suavicen.
2. Divida la salsa de tomate para ambos pancitos, agregue el queso sobre la salsa y tuéstelos un poco. Coloque los diferentes vegetales, ya cocinados, sobre el pan tratando de decorarlos en forma de diferentes caras de animales para que llame la atención de los niños.

