

MERIENDAS SALUDABLES; ¿CÓMO DEBERÍAN SER?



Nancy Castro Perez
Nutricionista
Sede Regional San Carlos.

La merienda suele ser la gran olvidada dentro de las comidas del día, pues solemos restarle importancia a la ingesta que realizamos entre comidas.

Saltar la merienda implica pasar un largo tiempo sin comer alimentos, lo cual reduce los nutrientes en sangre y las fuentes de energía para el cerebro y otros órganos. Además de que aumenta considerablemente la sensación de hambre, lo que a su vez provoca llegar a la siguiente comida con deseos de ingerir todo lo que este servido en la mesa y consumimos gran cantidad de alimentos. La merienda, es fundamental si queremos controlar los niveles de hambre, mantener la energía del cuerpo y la actividad del metabolismo.

Es importante considerar que las meriendas deben corresponder a una fracción pequeña de las calorías del día (10 a 15%) logrando una óptima combinación de nutrientes, vitaminas y minerales que fomenten un combustible de primera calidad. Todo lo anterior debe estar en pos de favorecer el desarrollo de nuestras actividades diarias.

Pero la gran pregunta que salta es: ¿Cómo debe ser una merienda saludable?

Ejemplos de meriendas Saludables:

- Vegetales crudos tales como apio, zanahorias, coliflor, brócoli, se pueden servir con una salsa baja en grasa.
- Frutas fresca de la estación, cortadas en rodajas o en trozos
- Panes bajos en grasa. Evite la repostería hecha a base de hojaldre.
- Cereales no azucarados, o barras de cereal.
- Yogurt bajo en grasa.
- Licuados de leche o yogurt bajos en grasa con frutas.

Para que la merienda sea realmente saludable y conserve su función permitiéndonos mantener activo el organismo y llegar con menos hambre a la próxima comida, lo aconsejable es que se componga de algo de proteínas (Las proteínas deben estar muy presentes en las meriendas) los alimentos integrales serán vitales ya que contienen carbohidratos de absorción lenta necesarios para ganar energía para afrontar el día, además que dan gran saciedad. Por último, haremos hincapié en las frutas. Lo recomendable es ingerirlas todos los días ya que nos aportan vitaminas, son bajas en calorías, ricas en fibra y son fáciles de adquirir.

Verifique la etiqueta de datos nutricionales cuando compre meriendas. Observe que los alimentos sean bajos en calorías, grasas y azúcar y compre los que son altos en fibra, vitamina A, vitamina C, calcio y hierro. Para satisfacer el consumo recomendado de los diferentes nutrientes, piense en las formas en que puede combinar los alimentos de los otros grupos de alimentos. Lo recomendable es que cada merienda tenga al menos dos de los grupos de alimentos. Trate de incorporar alimentos de todos los grupos en las meriendas que sirve durante la semana.

Consejos acerca de las meriendas:

- Planee las meriendas como parte del plan de comida diario

- Evite las meriendas con contenidos altos en azúcar, grasa y sal, tales como los dulces y las bebidas gaseosas.
- Planee las meriendas de tal manera que sean equivalentes a las porciones recomendadas en la Pirámide de la Guía de Alimentos: 6 a 11 porciones de harinas (pan, cereal, arroz, pasta) 2 a 4 porciones de fruta, 3 a 5 porciones de vegetales; 1 a 2 porciones de lácteos (leche, queso y yogurt) y 2 a 3 porciones de carne (pollo, pescado, huevos, nueces y frijoles secos).

