



DESAYUNOS DE MEDIA MAÑANA Y MERIENDA

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
				Mamá... ¡Hoy elijo yo!
Bocadillo o sandwich	Fruta	Lácteos	Galletas y zumo	Libre

¿Qué debes saber de los desayunos de media mañana y las meriendas de tu hijo?



COLEGIO HISPANO INGLÉS



Asesoramiento nutricional

CONSEJOS PARA PADRES Y EDUCADORES

¿Por qué los niños deben tomar desayunos de media mañana y merienda?

El hambre es la sensación corporal que nos avisa de cuándo y cuánto debemos comer. Cuando nos falta la energía necesaria para crecer, movernos y sentirnos bien, tenemos un retortijón en el estómago y nos suenan las tripas. Si entonces no comemos, estaremos nerviosos, inquietos o cansados y nos pondremos de muy mal humor. Al comer, aportamos glucosa y otros nutrientes a nuestro organismo y volvemos a sentirnos bien. Una hidratación saludable constituye una parte importante de una dieta equilibrada.

Para poder mantener una dieta sana y equilibrada, es necesario introducir una toma de alimentos entre el desayuno y el almuerzo y otra entre el almuerzo y la cena, dejando aproximadamente hora y media o dos horas el margen que debe existir entre cada comida.

La distribución de alimentos a lo largo del día debe ser de 5 comidas, distribuyendo el total calórico en: **20%** desayuno, **10-15%** desayuno de media mañana, **25-35%** comida, **10-15%** merienda y **25%** cena.

Los niños deben beber una media de 1,8 litros de agua diaria, hasta los 8 años y, a partir de los 9, esta cantidad sube hasta los 2,5 litros en los niños y hasta los 2,2 litros en las niñas.

Es por tanto fundamental y conveniente prestar especial atención a la ingesta diaria de agua de los niños, así como educarles para que sean conscientes de la necesidad de beber agua de forma metódica durante el día, especialmente cuando desarrollan ejercicio físico, cuando acuden al comedor del colegio o cuando pasan muchas horas en recintos cerrados con temperaturas ambientales elevadas.





COLEGIO HISPANO INGLÉS



Asesoramiento nutricional

La hora del recreo y antes de las actividades extraescolares.

Los niños deben “**recargar las pilas**”. Unos buenos hábitos nutricionales para los niños deben incluir una pequeña toma de alimentos a media mañana y antes de las actividades extraescolares, para que el niño pueda recargar sus niveles de glucosa en sangre y poder seguir el resto de las clases con la misma energía.

¿Qué alimentos deben ser destinados a estas comidas?

La ingesta de media mañana y la merienda suelen ser muy bien aceptadas por los niños y puede complementar la dieta, porque permite incluir productos de gran interés nutricional: **lácteos, frutas naturales, productos de cereales, bocadillos diversos...**



¿Como deben enviarse esos alimentos al colegio?

Las necesidades nutricionales de nuestros hijos son importantes, pero debemos entender que la forma de transportar y mantener los alimentos de medias mañanas o meriendas son tan importantes o más, ya que una mala conservación de los mismos pueden provocar una intoxicación alimentaria en sus hijos.

Los alimentos lácteos, por lo general deben conservarse a temperaturas de refrigeración, por lo que no es lógico que enviemos en la mochila para la merienda un **actimel o yogur**, ya que este debe estar conservado a temperatura de refrigeración; lo mismo ocurre con los sándwich de queso y jamón, o cualquier charcutería que requiera conservarse en refrigeración.

Por el bien de nuestros hijos debemos conservar dichos alimentos en condiciones óptimas, por lo que nuestros asesores en Higiene y Seguridad Alimentaria, recomiendan, el uso de pequeñas neveras isotermas con unidades autónomas de hielo, para el transporte y el almacenamiento de estos alimentos, hasta ser ingeridos, no rompiéndose así la cadena de frío.





COLEGIO HISPANO INGLÉS



Asesoramiento nutricional

Alimentos de los que no se debe abusar o deben descartarse de nuestra dieta.

- **Las golosinas.** Contienen muchas calorías vacías desde el punto de vista nutricional. Están hechas de una serie de colorantes que pueden resultar perjudiciales para la salud. De tomarlas, sólo ha de ser de forma muy esporádica y nunca a diario.
- **La sal.** OMS recomienda no sobrepasar los 4 gramos de sal diarios (1,6 gramos de sodio) si el niño tiene entre 7 y 10 años. Si es menor de 7 años, las cantidades se reducen a 3 gramos de sal (1,2 gramos de sodio).
- **Bollería industrial.** Es un recurso fácil y barato, pero la bollería industrial es un almacén de grasas trans, muy perjudiciales para la salud.
- **Barritas energéticas.** Tienen poco valor nutritivo para un niño y, sin embargo, son ricas en azúcar, fructosa y colorantes.
- **Refrescos azucarados.** Las bebidas refrescantes tienen un exceso de azúcar que acaba repercutiendo en la salud del niño en forma de caries, obesidad y pérdida de apetito, entre otras.



Alimentos desaconsejados para los niños.

- Las **bebidas energéticas** están totalmente desaconsejadas para niños. Entre sus ingredientes están la cafeína, la guaraná, la nuez de cola, el mate y el cacao, todos ellos excitantes. Según algunos estudios, estas bebidas pueden provocar daños hepáticos, cardiovasculares y alteraciones del sueño.



REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

- Programa Perseo
- Estrategias NAOS
- www.infoalimentacion.com
- <http://institutoaguaysalud.es/infancia>.

