



LA IMPORTANCIA DE LAS MERIENDAS SALUDABLES

“Papá, mamá... ¿Qué me mandas para la merienda del cole hoy?; ¿Puedo llevar plata para comprarme en la cantina?; ¿Puedo llevar los alfajores que compramos ayer?; Si no tengo hambre para la merienda yo se la regalo a mi amigo; No me lleves merienda para el recreo de hoy porque voy a jugar al futbol; ¿Qué hay para merendar hoy de tarde?; ¿Me compras bizcochos a la salida del cole para merendar en casa?;

Sin duda te sientes identificado con alguna de estas situaciones, son algunas de las preguntas que muchos de nuestros hijos suelen hacernos diariamente. Es por este motivo, que los invito a conocer o a recordar la importancia de la merienda en la vida y en la rutina de cada uno de ellos.

Una dieta equilibrada debe repartir sus calorías diarias en varias comidas al día. La merienda es el aporte nutritivo que un niño necesita durante un intervalo de tiempo. Ésta es necesaria para un adecuado crecimiento y desarrollo ya que brinda las vitaminas y los minerales necesarios para que nuestros hijos tengan la energía y los nutrientes que necesitan en relación a la gran cantidad de actividades que realizan a diario, evitando los lapsos de tiempo demasiado extensos sin alimentarse.

Los niños tienen estómagos muy pequeños y necesitan comer pocas cantidades de comida con una mayor frecuencia que los adultos, por lo que deben realizar varias meriendas diarias. El hecho de que pasen varias horas sin comer puede provocar períodos de ayuno, lo que genera alteraciones metabólicas más severas que en los adultos, produciendo un nivel de estrés que afecta significativamente el aprendizaje, disminuye la concentración, la habilidad para resolver problemas y la coordinación muscular.

Sin embargo, la importancia de comer la merienda no radica solo en cumplir con el hábito sino también en qué elegimos para comer. Es fundamental enseñarles a nuestros hijos qué alimentos son saludables y aportan nutrientes esenciales para su crecimiento, sus habilidades de juego, de aprendizaje, de deporte, etc.; y qué otros alimentos son “vacíos”, es decir, que no aportan más que calorías. Asimismo, Los hábitos adquiridos en la edad escolar son el molde que se reproducirá en la edad adulta, es por esto que desde pequeños debemos ayudarlos a elegir los alimentos adecuados.

A continuación, les brindo ciertos aportes acerca de algunos pasos que les pueden ser útiles a la hora de armar una merienda nutritiva:

