

Criando niños saludables: La función de merendar¹

Julie Martinez y Karla P. Shelnett²



Cada niño adora una merienda sabrosa. Desafortunadamente, muchos padres piensan que todas las meriendas son malas y hacen subir de peso. Aunque este podría ser el caso de comer galletas, meriendas fritas y dulces durante todo el día, merendar *saludable* es una parte importante de la nutrición del niño. La infancia es una época de crecimiento rápido y es esencial satisfacer las necesidades nutricionales asociadas al desarrollo normal para el progreso del niño. Debido a que los niños tienen un estómago más pequeño que los adultos, comer meriendas saludables ayuda a proveer los nutrientes entre las comidas para ayudar a cumplir con los requerimientos nutricionales diarios. La

clave es escoger meriendas saludables y evitar consumir muchas de alto contenido de azúcares añadidos y bajos en nutrientes. Esta publicación enseña a los padres la importancia de merendar para los niños y cómo proveer opciones más saludables.

Cómo las meriendas saludables benefician a los niños

La selección de meriendas saludables puede proveer a los niños con vitaminas, minerales, proteínas, y calorías que ellos necesitan para crecer. También, proveen energía y en general buena salud. De hecho, las meriendas saludables pueden satisfacer la carencia de nutrientes y proveer un cuarto de los requerimientos de energía diarios. Además, pueden satisfacer el hambre entre las comidas, mejorar la concentración y prevenir comer demasiado antes de una comida.

Estrategias para merendar

Una de las claves para promover el éxito en que los niños tomen meriendas saludables es equiparse de estrategias efectivas. Siga estos consejos para proveer meriendas apropiadas* en el momento y lugar adecuado:

1. Este documento, FCS8902-Span, es uno de una serie del Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida. Publicado: diciembre 2011. Traducido del Inglés por Claudia Peñuela. Visite nuestro sitio web EDIS en <http://edis.ifas.ufl.edu>.
2. Julie M. Martinez, dietista practicante, Programa de Maestría de Ciencias Dietéticas con Experiencia Practica, Departamento de Ciencias de Alimentos y Nutrición Humana, y Karla P. Shelnett, PhD, RD, profesora asistente, Departamento de Ciencias de la Familia, la Juventud y la Comunidad, Universidad de la Florida, Gainesville, FL 32611.

El uso de nombres comerciales citados en esta publicación es sólo con el propósito de brindar información específica. El Instituto (UF/IFAS) no garantiza los productos nombrados, y las referencias a ellos en esta publicación no significan nuestra aprobación a la exclusión de otros productos de composición comparable.

The Institute of Food and Agricultural Sciences (IFAS) is an Equal Opportunity Institution authorized to provide research, educational information and other services only to individuals and institutions that function with non-discrimination with respect to race, creed, color, religion, age, disability, sex, sexual orientation, marital status, national origin, political opinions or affiliations. U.S. Department of Agriculture, Cooperative Extension Service, University of Florida, IFAS, Florida A&M University Cooperative Extension Program, and Boards of County Commissioners Cooperating. Millie Ferrer-Chancy, Interim Dean

- Trate de mantener las porciones de las meriendas pequeñas y de menos de 250 calorías. Meriendas grandes incrementan la cantidad de alimentos que un niño comería. Esto es importante para las meriendas que contienen muchos azúcares añadidos y son bajas en nutrición.
- Sirva comidas regulares, y meriendas cada tres a cuatro horas. Deje un tiempo adecuado entre las comidas y las meriendas para asegurar que los niños no están muy llenos antes de las comidas. Comidas y meriendas estructuradas evitará que los niños coman por aburrimiento.
- Evite comprar meriendas de la máquina expendedora y paquetes de papitas o galletas dulces que son altas en calorías y grasa. Esté preparado, tenga a la mano meriendas saludables para hacer más fácil que su niño haga elecciones de meriendas saludables.

*No todas las meriendas son apropiadas para todos. Siempre tenga en mente alergias a los alimentos y posibles riesgos de asfixia en la planificación de aperitivos.

Escoja meriendas saludables

Use la etiqueta de datos nutricionales cuando compre meriendas. Mire 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 diferentes grupos de alimentos. *MiPlato* recomienda 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.

¡Pruebe las siguientes ideas de meriendas de cada grupo de alimentos!

Granos saludables

Los productos del grupo de los granos pueden contener grano integral o grano refinado. El grano integral es más alto en fibra, vitaminas, y minerales y es importante para una buena salud del sistema digestivo. El consumo adecuado de grano integral puede reducir los riesgos de ciertas enfermedades. Se recomienda que por lo menos la mitad de los granos que se sirvan sean integrales. El momento de la merienda es perfecto para servirles a los niños granos integrales. Se enumeran a continuación algunas formas para adicionar granos integrales en la dieta del niño:

- Pruebe pan integral, pasta y arroz integral en cambio de pan blanco, pasta y arroz regular.



Figura 2. Merienda saludable. Foto de Coventry City Council. CC BY-NC-ND 2.0. Fuente: <http://flic.kr/p/akteRA>.

- Pruebe productos de grano integral, como tortillas horneadas o galletas, y baja en grasas barras de granola o cereal.
- Las palomitas de maíz son una merienda saludable para niños grandes si tienen un poquito o nada de sal y mantequilla. Para más sabor, añada especias con ajo o queso parmesano.
- Pruebe cereales de grano integral como hojuelas de trigo, cereales tostados de avena, uvas pasas o avena.
- Tenga cuidado con los azúcares añadidos. Trate de mantenerlos por debajo del 35% del consumo total de azúcar.

Frutas y verduras

Mantenga las frutas y las verduras disponibles y ofrézcalas a menudo. Cómprelas pre-cortadas o córtelas y refrigérelas para más tarde. Trate de comprar las frutas que están en temporada porque usualmente son menos costosas y de mejor calidad. Incluya a sus niños para que le ayuden a comprar, limpiar las frutas y verduras y cortarlas en formas divertidas. Comenzar un jardín es otra forma de incluir a los niños a que se interesen por comer frutas y verduras. Pruebe algunas de las siguientes ideas:

- Sirva frutas como rebanadas de manzana y uvas ó verduras como apio, pepino y zanahorias pequeñas con aderezo

para ensalada bajo en grasa, mantequilla de maní, puré de garbanzos, pudín o yogur bajo en grasa.

- Compre frutas frescas, secas, congeladas y enlatadas (en agua o 100% jugo de frutas). Evite frutas que tengan azúcares añadidos. Enlatados y frutas secas se pueden transportar fácilmente y tienen larga vida útil. Ejemplos de frutas secas comunes son uvas pasas, ciruelas y arándanos rojos. Otras formas de fruta seca son piña, manzana y banana.
- Pruebe una ensalada de frutas con las frutas preferidas del niño. Algunas sugerencias son las fresas, manzanas, bananos, naranjas y uvas. Pruebe sumergir la fruta en una base de yogur ¡bajo en grasa!
- Pruebe barras de jugos congelados como una merienda de bajas calorías. Asegúrese que sea 100% jugo de fruta. Esto mantendrá el azúcar añadido bajo.
- Prepare un batido de frutas que contenga leche descremada o baja en grasa o yogur y varias frutas frescas o congeladas como bananos, fresa y piña. Pruebe añadir frutas como mango y papaya. Su niño podría sorprenderse y ¡gustarle los nuevos sabores exóticos!
- Compre verduras congeladas que puedan fácilmente cocinarse o servirse. Trate de cocinarlas al vapor en el microondas y añádale queso bajo en grasa, aderezos bajos en sodio y mantequilla baja en grasa.
- Pruebe verduras crujientes, crudas o cocidas al vapor con aderezos bajos en grasa o queso bajo en grasa por encima.

Productos lácteos

Meriendas de este grupo son fuentes de calcio y pueden ayudar a formar huesos y dientes fuertes durante el crecimiento de los niños. Trate de escoger productos de este grupo bajos o sin grasa. Los quesos pueden ser altos en grasa, entonces mantenga porciones pequeñas y pruebe quesos reducidos o bajos en grasa.

- Pruebe yogur descremado o bajo en grasa como merienda. Añada varias frutas, cereales y/o granola baja en grasa como algo adicional.
- Sumerja las frutas y las verduras en una salsa a base de yogur.
- Haga batidos de fruta y yogur en la licuadora.
- Use leche baja en grasa para preparar el pudín.

- Use queso bajo o reducido en grasa sobre las verduras.
- Pruebe queso bajo en grasa como merienda.
- Sirva quesos bajos o reducidos en grasa con fruta, galletas integrales o reducidas en sodio y carnes bajas en grasa/magras.
- Consuma leche baja en grasa como bebida en vez de soda para incluir nutrientes que su niño no ha cumplido con las comidas.

Alimentos proteínicos

¿Qué alimentos componen este grupo? Carne de res, aves, pescado, frijoles, guisantes, huevos, nueces y semillas. Todos contienen proteína, la cual es importante para el crecimiento y mantenimiento del cuerpo. Trate de seleccionar carnes y aves magras. Coma pescado rico en ácidos grasos omega-3 como el salmón, al igual que frijoles y guisantes secos, o nueces para añadir variedad de proteínas. ¡A continuación algunas formas de incorporar las carnes en sus meriendas!

- Sumerja verduras en humus, el cual es hecho de garbanzos. Además, ¡pruebe puré de frijoles!
- Merienda de tipos de nueces como almendras, maní y nogales (*walnuts*).
- Escoja carnes magra de jamón, pavo o carne asada.

¡Recuerde! Tenga cuidado con las alergias causadas por alimentos como las nueces, frutas, productos lácteos, huevos y mariscos.

Ideas adicionales

- Sobrantes del almuerzo o la cena puede ser meriendas, puede prepararse un sándwich, sopa o ensalada. Recuerde hacer porciones pequeñas.
- Barritas energéticas con mezcla de nueces sin sal (almendras, maní y anacardos o *cashews*), frutas secas y granos saludables (cereal de grano integral, granola baja en grasa).
- Mini pizzas usando salsa par espaguetis, mufins ingleses y queso mozzarella bajo en grasa.
- Palomitas de maíz con poca mantequilla. ¡Añada queso para un sabor nuevo y diferente!

Meriendas esporádicas

Está bien algunas veces meriendas como galletas, papitas fritas y dulces. ¡Recuerde limitar la cantidad y la frecuencia de estos alimentos!

- Galletas bajas en grasa y leche (1% o sin grasa).
- ¡Chips horneados de varios sabores!
- Chips de granos integrales con salsa o guacamole.
- Nabisco® tiene paquetes de 100 Calorías como *Oreo*, *Wheat Thins*, *Cheese Nips* y *Chips Ahoy thin crisps*.

Más información

Si está preocupado con la dieta de su niño o quisiera más información sobre merendar comuníquese con las siguientes fuentes confiables en su condado:

- Educador de Ciencias de la Familia y el Consumidor (FCS) de la Cooperativa de Extensión (busque en las páginas azules de la guía telefónica). Oficinas de Extensión de la Florida listadas en <http://solutionsforyourlife.ufl.edu> o <http://SolutionsForYourLife.com/map>.
- Nutricionista de WIC del condado del Departamento de Salud (además en las páginas azules de la guía telefónica).

Para referirse a una Dietista Registrada (RD) en su área llame a la Asociación Dietética de la Florida (850)386-8850 o revise las páginas amarillas de su guía telefónica.

Sitios en la web recomendados

U.S. Department of Agriculture. *ChooseMyPlate.gov*. Este sitio contiene información sobre los diferentes grupos de alimentos, cuánto debe consumirse, beneficios en la salud, consejos para incrementar el consumo y proveer otros recursos de salud y nutrición. <http://www.choosemyplate.gov/>

U.S. Food and Drug Administration. *How to understand and use the nutrition fact labels*. 2009. Este es un sitio que explica cómo leer los datos nutricionales de una manera relativamente fácil, pero detallada. <http://www.fda.gov/Food/LabelingNutrition/ConsumerInformation/ucm078889.htm>

TeenHealth Nemours. *Smart Snacking*. Este sitio provee mucha información explicando porque las meriendas son buenas para los niños, si las meriendas son saludables, estrategias para merendar y varias meriendas para

probar. http://kidshealth.org/teen/food_fitness/nutrition/healthy_snacks.html#

KidsHealth Nemours. *When snack attacks strike*. 2008. Este sitio provee información de la realidad de las meriendas y recetas que puede preparar. http://kidshealth.org/kid/nutrition/food/snack_attack.html

Ellyn Satter Associates. *Childhood feeding problems*. Este sitio es de gran ayuda para las familias con niños pequeños. Ella dedica una sección entera de cómo alimentar a los niños y una de las secciones discute comidas y meriendas familiares. Además, tiene recursos valiosos sobre el desarrollo infantiles. <https://ellynsatter.com/children.jsp>