¿SABEMOS ESCOGER REALMENTE LA MERIENDA DE NUESTROS HIJOS E HIJAS?

Las prisas, las modas, el marketing de la industria alimentaria nos condiciona a escoger productos alimentarios poco saludables. A continuación, os damos una serie de tips para saber escoger una merienda deliciosa y saludable:

ANTONIO ATO PIÑERA
Servicio de Comedor Escolar

OPCIÓN NO SALUDABLE

1 YOGUR DE FRUTAS

UN VASO DE BATIDO DE CHOCOLATE

4 GALLETAS DIGESTIVE

17g azúcar + 22g azúcar + 11g azúcar = **50g de azúcar**

Productos ultraprocesados con gran cantidad de azúcares refinados y con un bajo valor nutricional.
Además, contienen grasas saturadas perjudiciales para la salud.

OPCIÓN SALUDABLE

1 PLÁTANO

UN VASO DE LECHE

4 GALLETAS CASERAS DE AVENA Y DÁTILES SIN AZÚCAR

9g azúcar + = **9g de azúcar**

Productos con poca cantidad de azúcar y con un alto valor nutricional: contienen fibra, vitaminas, minerales y proteínas de alto valor biológico, nutrientes necesarios para el buen crecimiento.

LA OMS RECOMIENDA NO SUPERAR LA CANTIDAD DE **25g** DE AZÚCARES LIBRES AL DIA.

Alimentos para una merienda saludable: fruta, frutos secos, cereales integrales, galletas integrales, lácteos sin azúcar ...