

Consejos para almuerzos y meriendas sanas

Un almuerzo o una merienda saludable

- ✓ siempre contiene agua o té de fruta o hierbas sin azúcar
- ✓ consiste de una fruta y/o verdura
- ✓ es de colores vivos y sin azúcar
- ✓ puede ser complementado por cereales o productos lácteos y nueces dependiendo del esfuerzo físico y el hambre.

un tentempié sensato

- ✓ complementa optimamente las comidas principales – en la escuela y en casa
- ✓ calma el apetito entre comidas
- ✓ da nueva energía, sobre todo en situaciones de mucha actividad en las pausas y el tiempo libre
- ✓ apoya la capacidad de concentración en la escuela
- ✓ idealmente está compuesto de productos regionales y estacionales
- ✓ se empaca preferiblemente en una caja pequeña que conserva el almuerzo o la merienda y ahorra material de embalaje

Combinación y variedad para más placer

- ✓ los alimentos de la parte de atrás pueden ser combinados con mucha fantasía, unos ejemplos:



No diariamente – pero de vez en cuando

- ✓ frutas exóticas como p. ej. Plátanos, mangos, piña, papaya (tenga en cuenta y privilegie en la compra de estas mismas primero las frutas con etiquetas bio y de comercio justo)
- ✓ frutos secos
- ✓ carne y productos cárnicos (como p. ej. Embutidos, jamón y carne deshidratada, etc.) – con preferencia a los productos con bajo contenido de grasa
- ✓ zumo de frutas, mezclado con agua

No recomendados quedan


- > barritas de chocolate, leche y cereales
- > croissants
- > cereales de desayuno azucarados
- > galletas
- > bebidas azucaradas como p. ej. Nestea, almíbar, coca cola, bebidas energéticas, etc. bebidas con azúcar artificial (light / zero)
- > bebidas lácteas azucaradas y aromatizadas
- > productos grasos o muy salados como palitos salados, patatas fritas, nueces saladas



sgs Schweizerische Gesellschaft für Ernährung
ssn Société Suisse de Nutrition
ssn Società Svizzera di Nutrizione

www.sgs-ssn.ch

Ideas para un tentempié equilibrado

 Promozione Salute Svizzera



acqua



tè



mele



pere



uva



ciliegie

BEBIDAS

FRUTAS



prugne



nettarine/
pesche



mandarini



arance



kiwi



albicocche



fichi



bacche



meloni



pomodori



carote



cetrioli

VERDURA



peperoni



ravanelli



finocchio



cavolo rapa



sedano



pane integrale



pane
semibianco



flocchi d'avena
non zuccherati



pane croccante



cialde di riso
soffiato



formaggio



formaggio
fresco

CEREALES

PRODUCTOS LÁCTEOS



ricotta al naturale



yogurt al naturale



latte



noci




nocciole



mandorle

NUECES

 Riesgo de asfixia para niños pequeños