

14. LA MERIENDA

Un placer muy saludable

Sales del cole y te espera: ¡la merienda! Aprovecha este momento para tomar un bocadillo con un vaso de leche, o una pieza de fruta. Has estado trabajando mucho y necesitas reponer fuerzas. Además, ¿te imaginas con qué apetito llegarías a la cena?

La merienda es imprescindible, porque nos aporta la ración diaria de nutrientes que necesita nuestro organismo, y que no nos dan el resto de comidas. Una buena merienda tiene que aportar **el 10% de la comida** que tomamos a lo largo del día.

¿POR QUÉ HAY QUE MERENDAR?

Toma nota de las ventajas de una buena merienda:

- **Repertes mejor la comida** a lo largo del día.
- Te ayuda a **recuperar energía**.
- Te permite hacer una **pausa a media tarde** y relajarte; desconectar del cole, descansar y coger nuevas fuerzas para hacer los deberes.

¿Y QUÉ DEBEMOS MERENDAR?

Tienes suerte, porque las combinaciones para conseguir una **merienda sana** son muchísimas. Si te gusta el dulce, puedes tomar pan con chocolate y un vaso de leche. Si prefieres lo salado, puedes optar por un bocata de jamón seguido de un yogur. Si lo que te apetece es un zumo, lo puedes acompañar con unos frutos secos...

Lo importante es que tu merienda incluya algún alimento de cada uno de estos tres grupos:

Cereales (pan o galletas, por ejemplo): aportan la energía que necesitas. Hacen que tus músculos se fortalezcan y que tu mente funcione mejor.

Lácteos (leche, yogur o queso): te ayudan a crecer y refuerzan tus huesos.

Fruta y zumos (naturales, por supuesto): te aportan vitaminas.



PERO...

▶ **¡No meriendes demasiado!** Si te pasas, cuando llegue la hora de cenar no tendrás apetito. Además, si meriendas en exceso, podrías caer en el sobrepeso.

▶ Respetar una **dieta sana y variada**: así evitarás ponerte enfermo.

▶ **No abuses del azúcar**: es malo para tus dientes (provoca caries) y puede hacer que engordes más de la cuenta.

