MERIENDAS

Ministerio de SALUD

Dirección General de la Salud | Área Programática Nutrición

Te proponemos preparar meriendas saludables.

¿Por qué?

Porque una adecuada alimentación de niñas, niños y adolescentes, además de favorecer un crecimiento saludable, permite el máximo desarrollo de sus capacidades y habilidades intelectuales, lo que contribuye a un mejor aprendizaje.
El sobrepeso y la obesidad afectan cada vez más desde edades tempranas: 1 de cada 10 niños en la primera infancia presenta sobrepeso u obesidad y esta cifra se eleva a 1 de cada 3 al llegar a la adolescencia. El sobrepeso y la obesidad, además de ser un factor de riesgo para enfermedades tales como diabetes y enfermedades cardiovasculares, también afectan el proceso de aprendizaje.

La merienda del recreo es una comida pequeña que en general complementa otras comidas, aunque no es indispensable. Por lo tanto debe ser nutritiva, evitando el exceso de calorías.

¿Qué elegir?

La mejor opción siempre será una fruta. Elegí la que más le guste a tu hija o hijo y aprovechá las de estación. Otras opciones son frutos secos sin agregado de sal, lácteos sin exceso de grasas o azúcar, o meriendas caseras y saludables.

La ley N° 19.140 tiene por finalidad proteger la salud de la población infantil y adolescente que asiste a establecimientos escolares y de educación media, públicos y privados, a través de la promoción de hábitos alimenticios saludables en el ámbito educativo.

Elegí tu merienda saludable

Alimentos y bebidas naturales o mínimamente procesados

Frutas sin azúcar agregada

Frutos secos y semillas

Bebidas

Agua

Hecho en casa

Refuerzos o sándwiches
Preferentemente elaborados con pan integral.

Bizcochuelos y tortas caseras
Elaboradas con aceite, sin manteca ni margarina.

Galletitas caseras y scones
Elaborados con aceite, sin manteca ni margarina.

Cuando tenés sed, la mejor opción es el agua.

Es importante tomar agua durante el horario escolar, especialmente los días calurosos, cuando se realiza ejercicio o se juega activamente.

Los refrescos, los jugos artificiales, las aguas saborizadas, los jugos de fruta industrializados y las bebidas para deportistas contienen exceso de azúcares y aportan calorías innecesarias, favoreciendo el aumento de peso.

Recordá que debemos evitar en el día a día:

Alfajores, galletitas dulces y particularmente rellenas, *snacks* con exceso de grasa y sal, bebidas azucaradas, helados y golosinas.

Con este código QR podés acceder a más ideas para variar las meriendas:

¡INCORPORANDO HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN SALUDABLES, TAMBIÉN INVERTIMOS EN UN FUTURO MEJOR!

Recetas

DISFRUTÁ DE UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE

Granola

- 6 porciones
- Porción: ½ taza o 50 g
- Elaboración: 5 min.
- Dificultad: Baja

Ingredientes

- **½ t. (50 g) de nueces.**
- **⅔ t. (80 g) de maní sin sal tostado.**
- **½ t. (50 g) de pasas (uvas, ciruelas,damascos o duraznos).**
- **1 ½ t. (80 g) de pan francés desecado al horno y triturado.**
- **1 cda. (15 g) de semillas de lino.**
- **1 cda. (15 g) de semillas de sésamo.**

Preparación

- Mezclar los ingredientes y conservar en frasco de vidrio tapado en un lugar seco y fresco.
- Servir la porción en cono de papel.

Tips

Podés utilizar frutas de estación como melón, durazno, frutilla, kiwi, banana. Podés agregar coco.

Bizcochitos de zanahoria

- 10 porciones
- Porción: 3 unidades
- Elaboración: 30 min.
- Dificultad: Baja

Ingredientes

- **3 (300 g) de zanahorias**
- **1 ⅔ t. (200 g) de harina**
- **2 cdas. (10 g) de polvo de hornear**
- **¾ t (150 g) de azúcar**
- **½ t (100 cc) de aceite**
- **1 huevo**
- **Ralladura de 1 limón**

Preparación

- Lavar las zanahorias y el limón.
- Rallar finas las zanahorias, incorporar azúcar y reservar.
- Mezclar los ingredientes secos.
- Colocar en el centro el aceite, huevo, ralladura de limón, y zanahorias ralladas y formar una masa.
- Colocar por cucharadas formando los bizcochitos en asadera previamente aceitada y enharinada.
- Llevar a horno precalentado. Hornear 15 minutos.

Pan de zapallo

- 10 porciones
- Porción: 1 rebanada
- Elaboración: 30 min.
- Dificultad: Baja

Ingredientes

- **¾ t. (100 g) de puré de zapallo.**
- **1 ½ t. (180 g) de harina.**
- **3 cdas. (45 cc) de aceite.**
- **¾ t. (150 g) de azúcar.**
- **2 ctas. (5g) de polvo de hornear.**
- **½ cta. (3 g) de canela.**

Preparación

- Mezclar el puré de zapallo con el aceite y el azúcar.
- Agregar al puré los ingredientes secos cernidos.
- Verter en molde de pan (11 x 27 cm) previamente aceitado.
- Hornear en horno moderado.
- Servir la porción en papel manteca.

Tips

Puede agregarse ralladura de naranja a la mezcla y espolvorear con azúcar impalpable una vez cocido o un glacé de naranja o limón.

Galletitas crocantes

- 15 porciones
- Porción: 2 unidades
- Elaboración: 30 min.
- Dificultad: Media

Ingredientes

- **2 unidades (100g) de huevos.**
- **½ t. (100 cc) de aceite.**
- **1 cda. (15 cc) de vainilla.**
- **1 cda. (15 g) de ralladura de limón.**
- **¾ t. (150 g) de azúcar.**
- **1 ¼ t. (150 g) de harina.**
- **1 ⅔ t. (150 g) de avena.**
- **2 unidades (300 g) de manzana rallada.**
- **2 ctas. (6 g) de polvo de hornear.**
- **½ cta. (2,5 g) de sal.**

Preparación

- Batir ligeramente los huevos.
- Agregar aceite, vainilla, ralladura de limón y azúcar.
- Mezclar harina, polvo de hornear, avena, manzana rallada y sal.
- Agregar esta mezcla, gradualmente, a la preparación anterior.
- Verter la mezcla por cucharitas sobre chapa aceitada.
- Hornear 20 minutos en horno moderado (180 °C).
- Conservar en frasco de vidrio.
- Servir la porción en cono de papel.

Mix crocante

- 10 porciones
- Porción: ½ taza o 45 g
- Elaboración: 5 min.
- Dificultad: Baja

Ingredientes

- **1 t. y 2 .cdas (100 g) de pasas de uva.**
- **2 t. (200 g) de copos de maíz.**
- **1 ¼ t. (150 g) de maní sin sal tostado.**

Preparación

- Mezclar los ingredientes y almacenarlo en frasco de vidrio tapado en lugar seco y fresco.
- Servir la porción en cono de papel.

Scones sabrosos

- 20 porciones
- Porción: 3 unidades
- Elaboración: 30 min.
- Dificultad: Media

Ingredientes

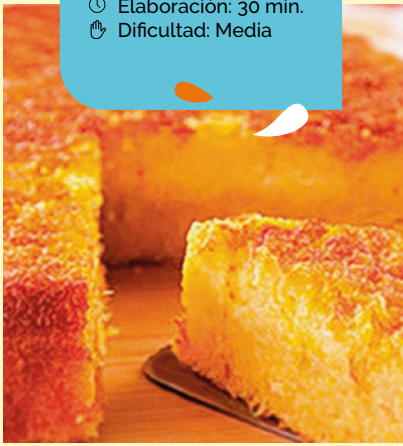
- **2 t. (240 g) de harina.**
- **⅓ t. (70 cc) de aceite.**
- **4 cta. (10 g) de polvo de hornear.**
- **½ cta. (2,5 g) de sal.**
- **1 cda. (15 g) de hierbas aromáticas a gusto: romero, tomillo, orégano, albahaca (uno o mezcla).**
- **1 unidad (50g) de huevo.**
- **½ t. (100 cc) de leche.**

Preparación

- Mezclar aceite, huevo y leche.
- Incorporar hierbas aromáticas.
- Cernir ingredientes secos.
- Mezclar.
- Formar una masa tierna.
- Estirarla hasta que quede de aproximadamente 2 cm de espesor.
- Cortar en círculos de 4 cm de diámetro.
- Colocar sobre chapa aceitada y hornear a 230 °C por 12 minutos.
- Servir la porción en papel.

Torta de mandarina

- 12 porciones
- Porción: 1 unidad
- Elaboración: 30 min.
- Dificultad: Media



Ingredientes

- **3 t. (360 g) de harina.**
- **2 cdas. (10 g) de polvo de hornear.**
- **¾ t. (150 g) de azúcar.**
- **2 unidades (100 g) de huevos.**
- **6 unidades (300 g) de mandarinas peladas y sin semillas.**
- **Cáscara de 1 mandarina.**
- **¼ t. (50 cc) de aceite.**

Preparación

- Lavar las mandarinas.
- Licuar huevos, azúcar, aceite, mandarinas y cáscara.
- Cernir harina y polvo de hornear.
- Mezclar los ingredientes secos con los húmedos hasta formar una masa homogénea.
- Colocar en tortera (35 x 25 cm) previamente aceitada y enharinada.
- Cocinar en horno precalentado (180 °C) por 30 minutos.

Magdalenas de la Abu

- 20 porciones
- Porción: 1 unidad
- Elaboración: 40 min.
- Dificultad: Media

Ingredientes

- **2 t. (240 g) de harina.**
- **2 ctas. (6 g) de polvo de hornear.**
- **¾ t. (150 g) de azúcar.**
- **¼ t. (50 cc) de aceite.**
- **½ t. (100 cc) de leche.**
- **3 unidades (150 g) de huevos.**
- **1 cta. (10 cc) de vainilla.**
- **1 pizca de sal.**
- **¾ t. (100 g) de fruta fresca picada (banana, pera manzana, durazno, frutilla).**

Preparación

- Precalentar el horno a 190 °C.
- Mezclar y batir ligeramente: huevos, aceite, leche y vainilla. Cernir ingredientes secos.
- Agregar a los ingredientes secos la fruta picada y revolver para que se cubra de harina.
- Incorporar la mezcla líquida a la seca.
- Colocar la mezcla de a cucharadas en moldecitos previamente aceitados y enharinados o en pirotines de papel, llenando hasta la mitad.
- Hornear durante 15 o 20 minutos, o hasta que al presionarlos ligeramente regresen a su posición normal.

Tips

Podés utilizar frutas de estación como melón, durazno, frutilla, kiwi, banana. Podés agregar coco.

Scones de vainilla

- 20 porciones
- Porción: 3 unidades
- Elaboración: 40 min.
- Dificultad: Media

Ingredientes

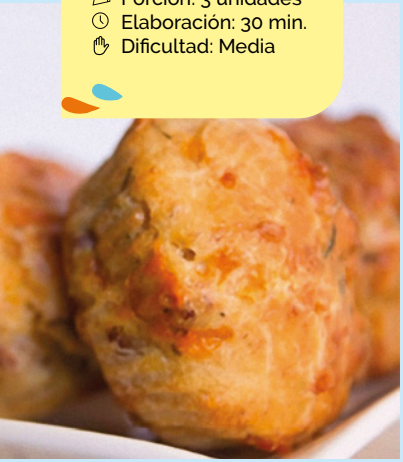
- **1 y ⅔ t. (200 g) de harina.**
- **½ t. (100 g) de azúcar.**
- **⅔ t. (70 cc) de aceite.**
- **4 ctas. (10g) de polvo de hornear.**
- **¼ cta. (2,5 g) de sal.**
- **¾ t. (150 g) cc de leche descremada.**
- **1 cta. (10cc) de vainilla.**

Preparación

- Cernir ingredientes secos.
- Mezclar leche, aceite y vainilla.
- Mezclar ambas preparaciones.
- Formar una masa bien tierna.
- Estirar hasta que la masa alcance aproximadamente 2 cm de espesor.
- Cortar en círculos de 4 cm de diámetro.
- Colocar sobre chapa aceitada y hornear en horno precalentado a 230 °C por 12 minutos.
- Servir la porción en papel.

Muffins salados

- 20 porciones
- Porción: 3 unidades
- Elaboración: 30 min.
- Dificultad: Media



Ingredientes

- **2 ½ t. (300 g) de harina.**
- **2 ctas. (5 g) de polvo de hornear.**
- **½ t. (100 cc) de aceite.**
- **1 t. (200 cc) de leche descremada.**
- **2 unidades (100 cc) de huevos.**
- **1 pizca de pimienta.**
- **¼ cta. (1,25 g) de sal.**

Preparación

- Batir ligeramente los huevos.
- Agregar el aceite y la leche.
- Cernir en un bol la harina, el polvo de hornear y los condimentos.
- Incorporar la variación.
- Agregar gradualmente los líquidos a los secos.
- Verter la mezcla en los moldes hasta las ⅔ partes.
- Hornear 15 minutos aproximadamente a 190 °C.

Variantes

Jamón y queso: ⅔ t. (100 g de jamón) y ½ t. (45 g) de queso parmesano, 1 rodaja (25 g) tomate.
Espinaca y queso: ½ atado (150 g) de espinaca cruda cortadas y 1 t. (90 g) de queso parmesano.
Zanahoria, calabaza o brócoli y queso: (150 g) verdura y 1 t. (90 g) de queso parmesano.

Tips

Los muffins de espinaca y queso se cubren con una rodaja de tomate.

Torta cítrica

- 8 porciones
- Porción: 1 triángulo
- Elaboración: 60 min.
- Dificultad: Baja

Ingredientes

- **2 ½ t. (300 g) de harina.**
- **4 ctas. (10g) de polvo de hornear.**
- **¾ t. (150 g) de azúcar.**
- **3 unidades (150 g) de huevos.**
- **½ t. (100 cc) de leche descremada.**
- **2 cdas. (30 cc) de aceite.**
- **1 unidad (60 cc) de pomelo (jugo).**
- **1 unidad (60 cc) de naranja (jugo y ralladura).**
- **Ralladura de 1 limón.**

Preparación

- Cernir ingredientes secos.
- Batir los huevos con el azúcar hasta que estén espumosos.
- Agregar leche, aceite y jugos. Mezclar con los ingredientes secos.
- Incorporar en forma envolvente con la mezcla anterior. Añadir las ralladuras.
- Verter en tortera de 24 cm aceitada y enharinada.
- Hornear a 180 °C durante 40 minutos.
- Dejar enfriar y desmoldar.
- Servir espolvoreada con azúcar impalpable.

OPS Organización Panamericana de la Salud | Organización Mundial de la Salud Américas

unicef

Ministerio de SALUD

PRESIDENCIA
REPÚBLICA ORIENTAL DEL URUGUAY

Para saber más sobre una alimentación saludable, compartida y placentera entrá a

msp.gub.uy

desde cualquier dispositivo y descargate la guía alimentaria para la población uruguaya.