

Consejos para un tentempié o una merienda sanos



Un tentempié o una merienda sanos:

- ✓ contendrá siempre agua o infusiones de hierbas o de frutas no azucaradas.
- ✓ deberá contener una fruta o verdura.
- ✓ será de colores vivos y no llevará azúcar añadida.
- ✓ podrá completarse, dependiendo de la actividad y del apetito, con un producto lácteo, oleaginoso o de cereales.

Un tentempié adecuado

- ✓ completa de forma óptima la comida principal, en el colegio y en casa.
- ✓ calma el apetito entre las comidas.
- ✓ idealmente se compone de productos de la región y de temporada.
- ✓ deberá guardarse en una fiambarrera que conserve los alimentos frescos y permita economizar material de embalaje.

El placer va ligado a la diversidad y al surtido

- ✓ los alimentos de la primera página podrán combinarse imaginativamente, por ejemplo:



No con regularidad, sino de vez en cuando

- ✓ con frutos exóticos, tales como plátanos, mangos, piñas, papayas (cuando compre frutas exóticas dé preferencia a las biológicas y a las de comercio justo).
- ✓ con frutos secos.
- ✓ con carne y derivados de la carne.
- ✓ con zumos de frutas diluidos en agua.

No son recomendables

- > las barras chocolateadas, a base de leche o de cereales.
- > los cruasanes.
- > los cereales azucarados para el desayuno.
- > las galletas.
- > las bebidas azucaradas, tales como téis fríos, jarabes, bebidas de cola, bebidas energéticas o edulcoradas artificialmente (light/cero), etc.
- > las bebidas lácteas aromatizadas y azucaradas.
- > los productos grasos o muy salados, tales como galletas saladas, patatas fritas y frutos oleaginosos salados.

Promoción de la Salud – Suiza:
www.promotionsante.ch/

Ideas para tentempiés equilibrados



agua



infusiones



manzana



pera



uva



cereza

BEBIDAS

FRUTAS



ciruela



nectarina



mandarina



naranja



kiwi



albaricoque



higo



mora



melón



tomate



zanahoria



pepino

VERDURAS



pimiento



rábano



hinojo



colinabo



apio



pan integral



pan medio-blanco



copos de cereales no azucarados



pan crujiente



tortas de arroz



queso



queso fresco

PAN Y CEREALES

PRODUCTOS LÁCTEOS



requesón natural



yogur natural



leche



nuez



avellana



almendra

FRUTOS SECOS OLEAGINOSOS



Riesgo de asfixia en niños



REPÚBLICA
Y CANTÓN
DE GINEBRA

POST TENEBRAS LUX



Promoción de la Salud
Suiza