

# 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 fiambra 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 té 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.

Podrá encontrar información en "Bouger au quotidien":  
[www.promotionsante.ch/recommandations](http://www.promotionsante.ch/recommandations)

# Ideas para tentempiés equilibrados



agua



infusiones



manzana



pera



uva



cereza

## BEBIDAS

## FRUTAS



ciruella



nectarina



mandarina



naranja



kiwi



albaricoque



higo



mora



melón



tomate



zanahoria



pepino



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