

¿Sabías que?: Refrigerios

¿SABÍAS que merendar puede ser parte de tu estilo de vida activo y saludable?

Tu cuerpo necesita un suministro estable de energía para funcionar bien y las meriendas pueden ayudar a estabilizar tu energía a lo largo del día, lo cual es especialmente importante cuando hay intervalos largos entre comidas. Además de aportar energía adicional, muchas meriendas también pueden ayudarnos a satisfacer los requerimientos de grupos alimenticios, según las Recomendaciones Nutricionales, y aportar nutrientes que benefician nuestra salud. De hecho, las meriendas juegan un papel importante en nuestra nutrición y aportan una recarga energética entre comidas.

Tanto los adultos como los niños se pueden beneficiar de las meriendas. Las meriendas ayudan a los pequeños con poco apetito a obtener la energía y los nutrientes que necesitan para crecer. Los años de la adolescencia son una etapa en la que el cuerpo requiere más energía y más nutrientes para crecer. Incluso los adultos pueden necesitar meriendas durante el día para ayudarlos a mantener la energía entre comidas.

Además de ayudar a recargarnos, muchas meriendas aportan nutrientes importantes como fibra, carbohidratos, proteínas, vitaminas y minerales que benefician nuestra salud de manera positiva. Puedes leer la tabla de información nutricional para ver qué nutrientes contienen tus meriendas favoritas. Las meriendas también son una buena manera de satisfacer los requerimientos diarios, según las Recomendaciones Nutricionales, para cada grupo de alimentos. A veces puede ser difícil satisfacer los requerimientos para cada grupo de alimentos, según las Recomendaciones Nutricionales, en solo tres comidas; por eso, las meriendas pueden ayudar a complementar nuestras comidas. Algunas meriendas, como los nachos con salsa, las galletas saladas de queso o integrales, los tallos de apio con mantequilla de maní y las mezcla de nueces y frutas secas nos ayudan a satisfacer los requerimientos para varios grupos de alimentos.

Como ocurre con todas las comidas, es importante recordar el equilibrio, la variedad y la moderación al elegir las meriendas. Equilibra las meriendas con un surtido de diferentes grupos de alimentos. Trata de merendar a conciencia para suplir cualquier vacío que haya en el menú diario y entretener el hambre entre comidas, prestando atención al tamaño de las porciones. Evita picar compulsivamente sin tener hambre o comer como respuesta al estrés. Prueba muchos tipos distintos de meriendas; ¡entre cientos para elegir, debería ser fácil! Come con moderación las meriendas con pocos nutrientes, consumiéndolas con menor frecuencia, en cantidades menores o en porciones más pequeñas. La buena noticia es que todas las meriendas pueden aportar energía y ajustarse a una dieta equilibrada y saludable. Lo más importante es asegurarte de que tus meriendas quepan dentro del límite de consumo diario de calorías para ayudarte a mantener un peso saludable.

La próxima vez que te provoque una merienda, ¡hazlo sin remordimiento! Después de todo, merendar puede ayudarte a recargar la energía, satisfacer los requerimientos de grupos de alimentos, ¡y aportar nutrientes importantes para una buena salud!