

# ALMUERZOS Y MERIENDAS SALUDABLES

EDUCACIÓN  
INFANTIL Y PRIMARIA



PROMOVIENDO LA SALUD  
EN LA ESCUELA Y LA FAMILIA



La Rioja



ESCUELA  
DE SALUD

## Recomendaciones para el almuerzo de media mañana.

“Un almuerzo saludable aumenta la energía y la capacidad de atención de los niños y niñas.”

- ▶ **Una pieza de fruta fresca** de temporada; **tres o más días a la semana**.  
A los más pequeños se les pueden preparar troceadas.
  - Frutas de primavera-verano: albaricoque, cereza, fresa, higo, melocotón, melón, nectarina, paraguay, pera, sandía.
  - Frutas de otoño-invierno: caqui, granada, kiwi, mandarina, manzana, naranja, pera, plátano, uva.
- ▶ Bocadillo de **pan integral** o tetra brik de leche entera (200ml) **2 días a la semana**, por ejemplo:
  - Queso solo, con tomate o pimiento.
  - Tomate con aceite de oliva virgen extra.
  - Sardinillas (en aceite de oliva o de girasol).
  - Bonito con lechuga y tomate, con pimiento.
- ▶ **Tetra brik de leche entera** (200ml) 2 días a la semana.

### EJEMPLO PARA LOS DÍAS ESCOLARES

LUNES



Fruta

MARTES



Bocadillo o  
Tetra brik 200 ml  
de leche entera

MIÉRCOLES



Fruta

JUEVES



Bocadillo o  
Tetra brik 200 ml  
de leche entera

VIERNES



Fruta

Se aconseja utilizar **materiales de embalaje reutilizables** (portabocadillos de tela, táper, cantimploras, etc.) y **evitar los de un solo uso** (bolsas de plástico, servilletas de papel, papel de cocina, papel de aluminio, botellas de plástico)

La mejor bebida para acompañar el almuerzo o la merienda es el agua.



# Recomendaciones para la merienda a media tarde.

- ▶ **Una pieza de fruta fresca de temporada.** Evitar los zumos aunque sean caseros porque se elimina la fibra de la fruta. A los más pequeños se les pueden preparar troceadas.
  - Macedonia de frutas (frescas y de temporada).
  - Batido casero de frutas.
- ▶ **Rebanada de pan integral** con:
  - Tomate y aceite de oliva virgen extra.
  - Con aceite de oliva virgen extra.
- ▶ **Yogur natural** (sin azúcar ni edulcorantes) con trocitos de fruta fresca, con frutos secos, con canela, copos de avena (sin azúcares, ni chocolateados), con trocitos de fruta deshidratada/desechada....
- ▶ **Vaso de leche entera con trocito bizcocho casero:**
  - Harina integral, fruta madura y/o desechada en lugar de azúcar; aceite de oliva; (canela, vainilla, ralladura de limón, pasas, trocitos de almendras, nueces...)
- ▶ **Batido de leche** con trocitos de fruta fresca.
- ▶ **Kéfir** bebible.
- ▶ **Cuajada sin azúcar** con canela, trocitos de fruta fresca, de fruta desechada.
- ▶ **Puñadito de frutos secos crudos o tostados** (ni fritos, ni salados, ni azucarados). Para los más pequeños troceados o triturados .
- ▶ **Brochetas de tomate cherry con mozzarella y albahaca.**
- ▶ **Brochetas de tomate cherry con huevo cocido de codorniz.**
- ▶ **“Bastoncillos de zanahoria” untados en humus casero.**

**EVITAR TANTO EN EL ALMUERZO COMO EN LA MERIENDA**

**GALLETAS Y BOLLERÍA INDUSTRIAL,  
BATIDOS Y ZUMOS ENVASADOS, CREMAS UNTABLES**  
(foiegras, crema de cacao...)

**EMBUTIDOS Y FIAMBRES**  
(chorizo, jamón, choped, salchichón, mortadela...)

**ALIMENTOS ULTRAPROCESADOS**  
aunque sean ecológico o veganos

**POSTRES LÁCTEOS INDUSTRIALES**  
(natillas, flan, arroz con leche)



# Los niños, niñas y adolescentes deben realizar todos los días al menos 60 minutos de actividad física:

- ▶ Desplazamientos diarios a pie hasta y desde el centro escolar.



- ▶ Subir y bajar las escaleras de casa



- ▶ Pasear, montar en bicicleta, patinar, bailar, nadar...



- ▶ Jugar con el balón, saltar a la comba, jugar al "pilla pilla",...



- ▶ Deportes de equipo (a partir de primaria): fútbol, baloncesto, boley, tenis...



- ▶ Fines de semana: paseos más largos, senderismo



- ▶ Limitar el tiempo dedicado a actividades sedentarias (T.V, móviles, videojuegos, ordenadores)



La Rioja



ESCUELA DE SALUD