



Para mantener una alimentación equilibrada es muy importante **distribuir bien la ingesta de alimentos durante el día**, incluyendo al menos 4 ó 5 comidas principales: desayuno, almuerzo y cena, y dos comidas intermedias en formas de meriendas a media mañana o por la tarde. Las meriendas son importantes pues contribuyen a aligerar las comidas y cenas, y a disminuir el tiempo entre las comidas principales, que en ocasiones es responsable de que se ingieran cantidades excesivas de alimentos.

Estos son algunos ejemplos, aunque hay mil maneras de preparar meriendas, bocadillos o aperitivos sanos y originales. Vale la pena planificar nuestras comidas durante la semana para conseguir una alimentación equilibrada, todo es cuestión de ponerle imaginación y apostar por la vitalidad.

## Meriendas Saludables

Lo más sencillo y saludable, **frutas fresca**. Mandarinas, manzanas, guineos o frutas cortadas siempre es una opción fácil, económica y muy saludable para todos. También es una buena opción la combinación de frutas deshidratadas (pasas, dátiles, higos) con frutos secos sin sal (almendras, nueces o avellanas).

**Snacks de uva y queso fresco.** Podemos preparar muy fácilmente unas "mini brochetas" saludables, insertando en un palillo un pedazo de queso y una uva. Una receta rápida y divertida, en la que podemos involucrar a los más pequeños de la casa. O simplemente un mini bocadillo de pan integral con queso fresco y uvas.

**Batida de Guineo.** Para preparar una sencilla batida sólo necesitamos triturar un guineo, junto con un yogur desnatado y un poco de leche desnatada. Si además hacemos ejercicio físico, podemos acompañar la batida con frutos secos sin sal.

**Algo salado.** Para variar podemos combinar durante la semana meriendas dulces con meriendas saladas. Una opción puede ser un bocadillo de pan integral con queso o embutido magro (jamón serrano o dulce) o pequeñas cantidades de embutidos grasos como salchichón, chorizo, o paté, que podemos completar con zanahorias cortadas en palitos o tomate en rodajas y unas gotas de aceite de oliva.



Segmentos de este artículo fueron tomados de la Asociación 5 al día.