



MERIENDAS



Ministerio
de SALUD

Dirección General de la Salud | Área Programática Nutrición

Te proponemos preparar meriendas saludables.

¿Por qué?

Porque una adecuada alimentación de niñas, niños y adolescentes, además de favorecer un crecimiento saludable, permite el máximo desarrollo de sus capacidades y habilidades intelectuales, lo que contribuye a un mejor aprendizaje. El sobrepeso y la obesidad afectan cada vez más desde edades tempranas: 1 de cada 10 niños en la primera infancia presenta sobrepeso u obesidad y esta cifra se eleva a 1 de cada 3 al llegar a la adolescencia. El sobrepeso y la obesidad, además de ser un factor de riesgo para enfermedades tales como diabetes y enfermedades cardiovasculares, también afectan el proceso de aprendizaje.

La merienda del recreo es una comida pequeña que en general complementa otras comidas, aunque no es indispensable. Por lo tanto debe ser nutritiva, evitando el exceso de calorías.

¿Qué elegir?

La mejor opción siempre será una fruta. Elegí la que más le guste a tu hija o hijo y aprovechará las de estación. Otras opciones son frutos secos sin agregado de sal, lácteos sin exceso de grasas o azúcar, o meriendas caseras y saludables.

La ley N° 19.140 tiene por finalidad proteger la salud de la población infantil y adolescente que asiste a establecimientos escolares y de educación media, públicos y privados, a través de la promoción de hábitos alimenticios saludables en el ámbito educativo.

Elegí tu merienda saludable

Alimentos y bebidas naturales o mínimamente procesados

Frutas sin azúcar agregada



Frutos secos y semillas



Bebidas



Agua

Hecho en casa



Refuerzos o sándwiches
Preferentemente elaborados
con pan integral.



Bizcochuelos y tortas caseras
Elaboradas con aceite,
sin manteca ni margarina.



Galletitas caseras y scones
Elaborados con aceite,
sin manteca ni margarina.

Cuando tenés sed, la mejor opción es el agua.

Es importante tomar agua durante el horario escolar, especialmente los días calurosos, cuando se realiza ejercicio o se juega activamente.

Los refrescos, los jugos artificiales, las aguas saborizadas, los jugos de fruta industrializados y las bebidas para deportistas contienen exceso de azúcares y aportan calorías innecesarias, favoreciendo el aumento de peso.

Recordá que debemos evitar en el día a día:

Alfajores, galletitas dulces y particularmente rellenas, *snacks* con exceso de grasa y sal, bebidas azucaradas, helados y golosinas.

Con este código QR podés acceder a más ideas para variar las meriendas:



**¡INCORPORANDO HÁBITOS DE
ALIMENTACIÓN SALUDABLES,
TAMBIÉN INVERTIMOS EN
UN FUTURO MEJOR!**

Recetas



Granola

- 👤 6 porciones
- 🍲 Porción: ½ taza o 50 g
- 🕒 Elaboración: 5 min.
- 👉 Dificultad: Baja



Ingredientes

- ½ t. (50 g) de nueces.
- ¾ t. (80 g) de mani sin sal tostado.
- ½ t. (50 g) de pasas (uvas, ciruelas, damascos o duraznos).
- 1 ½ t. (80 g) de pan francés desecado al horno y triturado.
- 1 cda. (15 g) de semillas de lino.
- 1 cda. (15 g) de semillas de sésamo.

Preparación

- Mezclar los ingredientes y conservar en frasco de vidrio tapado en un lugar seco y fresco.
- Servir la porción en cono de papel.

Tips

Podés utilizar frutas de estación como melón, durazno, frutilla, kiwi, banana. Podés agregar coco.

Biscochitos de zanahoria

- 👤 10 porciones
- 🍽️ Porción: 3 unidades
- 🕒 Elaboración: 30 min.
- 👉 Dificultad: Baja



Ingredientes

- 3 (300 g) de zanahorias
- 1 $\frac{2}{3}$ t. (200 g) de harina
- 2 cdas. (10 g) de polvo de hornear
- $\frac{3}{4}$ t (150 g) de azúcar
- $\frac{1}{2}$ t (100 cc) de aceite
- 1 huevo
- Ralladura de 1 limón

Preparación 🍴🔥📱

- Lavar las zanahorias y el limón.
- Rallar finas las zanahorias, incorporar azúcar y reservar.
- Mezclar los ingredientes secos.
- Colocar en el centro el aceite, huevo, ralladura de limón, y zanahorias ralladas y formar una masa.
- Colocar por cucharadas formando los biscochitos en asadera previamente aceitada y enharinada.
- Llevar a horno precalentado. Hornear 15 minutos.

Pan de zapallo

- 👤 10 porciones
- 🍽️ Porción: 1 rebanada
- 🕒 Elaboración: 30 min.
- 👉 Dificultad: Baja



Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ t. (100 g) de puré de zapallo.
- 1 $\frac{1}{2}$ t. (180 g) de harina.
- 3 cdas. (45 cc) de aceite.
- $\frac{3}{4}$ t. (150 g) de azúcar.
- 2 ctas. (5g) de polvo de hornear.
- $\frac{1}{2}$ cta. (3 g) de canela.

Preparación 🍴🔥📱

- Mezclar el puré de zapallo con el aceite y el azúcar.
- Agregar al puré los ingredientes secos cernidos.
- Verter en molde de pan (11 x 27 cm) previamente aceitado.
- Hornear en horno moderado.
- Servir la porción en papel manteca.

Tips 💡

Puede agregarse ralladura de naranja a la mezcla y espolvorear con azúcar impalpable una vez cocido o un glacé de naranja o limón.

Galletitas crocantes

- 👤 15 porciones
- 🍰 Porción: 2 unidades
- 🕒 Elaboración: 30 min.
- 👉 Dificultad: Media



Ingredientes

- 2 unidades (100g) de huevos.
- ½ t. (100 cc) de aceite.
- 1 cda. (15 cc) de vainilla.
- 1 cda. (15 g) de ralladura de limón.
- ¾ t. (150 g) de azúcar.
- 1 ¼ t. (150 g) de harina.
- 1 ⅔ t. (150 g) de avena.
- 2 unidades (300 g) de manzana rallada.
- 2 ctas. (6 g) de polvo de hornear.
- ½ cta. (2,5 g) de sal.

Mix crocante

- 👤 10 porciones
- 🍰 Porción: ½ taza o 45 g
- 🕒 Elaboración: 5 min.
- 👉 Dificultad: Baja



Ingredientes

- 1 t. y 2. cdas (100 g) de pasas de uva.
- 2 t. (200 g) de copos de maíz.
- 1 ¼ t. (150 g) de mani sin sal tostado.

Preparación 🥄 🔥 📺

- Batir ligeramente los huevos.
- Agregar aceite, vainilla, ralladura de limón y azúcar.
- Mezclar harina, polvo de hornear, avena, manzana rallada y sal.
- Agregar esta mezcla, gradualmente, a la preparación anterior.
- Verter la mezcla por cucharitas sobre chapa aceitada.
- Hornear 20 minutos en horno moderado (180 °C).
- Conservar en frasco de vidrio.
- Servir la porción en cono de papel.

Preparación 🥄 🔥 📺

- Mezclar los ingredientes y almacenarlo en frasco de vidrio tapado en lugar seco y fresco.
- Servir la porción en cono de papel.

Scones sabrosos

- 👤 20 porciones
- 🍰 Porción: 3 unidades
- 🕒 Elaboración: 30 min.
- 👉 Dificultad: Media



Ingredientes

- 2 t. (240 g) de harina.
- ⅓ t. (70 cc) de aceite.
- 4 cta. (10 g) de polvo de hornear.
- ½ cta. (2,5 g) de sal.
- 1 cda. (15 g) de hierbas aromáticas a gusto: romero, tomillo, orégano, albahaca (uno o mezcla).
- 1 unidad (50g) de huevo.
- ½ t. (100 cc) de leche.

Preparación 🥄 🔥 📱

- Mezclar aceite, huevo y leche.
- Incorporar hierbas aromáticas.
- Cernir ingredientes secos.
- Mezclar.
- Formar una masa tierna.
- Estirlarla hasta que quede de aproximadamente 2 cm de espesor.
- Cortar en círculos de 4 cm de diámetro.
- Colocar sobre chapa aceitada y hornear a 230 °C por 12 minutos.
- Servir la porción en papel.

Torta de mandarina

- 👤 12 porciones
- 🍰 Porción: 1 unidad
- 🕒 Elaboración: 30 min.
- 👉 Dificultad: Media



Ingredientes

- 3 t. (360 g) de harina.
- 2 cdas. (10 g) de polvo de hornear.
- ¾ t. (150 g) de azúcar.
- 2 unidades (100 g) de huevos.
- 6 unidades (300 g) de mandarinas peladas y sin semillas.
- Cáscara de 1 mandarina.
- ¼ t. (50 cc) de aceite.

Preparación 🥄 🔥 📱

- Lavar las mandarinas.
- Licuar huevos, azúcar, aceite, mandarinas y cáscara.
- Cernir harina y polvo de hornear.
- Mezclar los ingredientes secos con los húmedos hasta formar una masa homogénea.
- Colocar en tortera (35 x 25 cm) previamente aceitada y enharinada.
- Cocinar en horno precalentado (180 °C) por 30 minutos.

Ingredientes

- 2 t. (240 g) de harina.
- 2 ctas. (6 g) de polvo de hornear.
- $\frac{3}{4}$ t. (150 g) de azúcar.
- $\frac{1}{4}$ t. (50 cc) de aceite.
- $\frac{1}{2}$ t. (100 cc) de leche.
- 3 unidades (150 g) de huevos.
- 1 cta. (10 cc) de vainilla.
- 1 pizca de sal.
- $\frac{3}{4}$ t. (100 g) de fruta fresca picada (banana, pera manzana, durazno, frutilla).



Magdalenas de la Abu

- 👤 20 porciones
- 🍷 Porción: 1 unidad
- 🕒 Elaboración: 40 min.
- 👉 Dificultad: Media

Scones de vainilla

- 👤 20 porciones
- 🍷 Porción: 3 unidades
- 🕒 Elaboración: 40 min.
- 👉 Dificultad: Media



Ingredientes

- 1 y $\frac{2}{3}$ t. (200 g) de harina.
- $\frac{1}{2}$ t. (100 g) de azúcar.
- $\frac{3}{8}$ t. (70 cc) de aceite.
- 4 ctas. (10g) de polvo de hornear.
- $\frac{1}{4}$ cta. (2,5 g) de sal.
- $\frac{3}{4}$ t. (150 g) cc de leche descremada.
- 1 cta. (10cc) de vainilla.

Preparación 🥄 🔥 📱

- Precalentar el horno a 190 °C.
- Mezclar y batir ligeramente: huevos, aceite, leche y vainilla. Cernir ingredientes secos.
- Agregar a los ingredientes secos la fruta picada y revolver para que se cubra de harina.
- Incorporar la mezcla líquida a la seca.
- Colocar la mezcla de a cucharadas en moldecitos previamente aceitados y enharinados o en pirotines de papel, llenando hasta la mitad.
- Hornear durante 15 o 20 minutos, o hasta que al presionarlos ligeramente regresen a su posición normal.

Tips 💡

Podés utilizar frutas de estación como melón, durazno, frutilla, kiwi, banana. Podés agregar coco.

Preparación 🥄 🔥 📱

- Cernir ingredientes secos.
- Mezclar leche, aceite y vainilla.
- Mezclar ambas preparaciones.
- Formar una masa bien tierna.
- Estirar hasta que la masa alcance aproximadamente 2 cm de espesor.
- Cortar en círculos de 4 cm de diámetro.
- Colocar sobre chapa aceitada y hornear en horno precalentado a 230 °C por 12 minutos.
- Servir la porción en papel.

Muffins salados

- 👤 20 porciones
- 🍰 Porción: 3 unidades
- 🕒 Elaboración: 30 min.
- 👉 Dificultad: Media



Ingredientes

- 2 ½ t. (300 g) de harina.
- 2 ctas. (5 g) de polvo de hornear.
- ½ t. (100 cc) de aceite.
- 1 t. (200 cc) de leche descremada.
- 2 unidades (100 cc) de huevos.
- 1 pizca de pimienta.
- ¼ cta. (1,25 g) de sal.

Preparación 🥄🔥📱

- Batir ligeramente los huevos.
- Agregar el aceite y la leche.
- Cernir en un bol la harina, el polvo de hornear y los condimentos.
- Incorporar la variación.
- Agregar gradualmente los líquidos a los secos.
- Verter la mezcla en los moldes hasta las ¾ partes.
- Hornear 15 minutos aproximadamente a 190 °C.

Tips 💡

Los muffins de espinaca y queso se cubren con una rodaja de tomate.

Ingredientes

- 2 ½ t. (300 g) de harina.
- 4 ctas. (10g) de polvo de hornear.
- ¾ t. (150 g) de azúcar.
- 3 unidades (150 g) de huevos.
- ½ t. (100 cc) de leche descremada.
- 2 cdas. (30 cc) de aceite.
- 1 unidad (60 cc) de pomelo (jugo).
- 1 unidad (60 cc) de naranja (jugo y ralladura).
- Ralladura de 1 limón.

Preparación 🥄🔥📱

- Cernir ingredientes secos.
- Batir los huevos con el azúcar hasta que estén espumosos.
- Agregar leche, aceite y jugos. Mezclar con los ingredientes secos.
- Incorporar en forma envolvente con la mezcla anterior. Añadir las ralladuras.
- Verter en tortera de 24 cm aceitada y enharinada.
- Hornear a 180 °C durante 40 minutos.
- Dejar enfriar y desmoldar.
- Servir espolvoreada con azúcar impalpable.

Torta cítrica

- 👤 8 porciones
- 🍰 Porción: 1 triángulo
- 🕒 Elaboración: 60 min.
- 👉 Dificultad: Baja



Variantes 🔄

Jamón y queso: ¾ t. (100 g de jamón) y ½ t. (45 g) de queso parmesano, 1 rodaja (25 g) tomate.
Espinaca y queso: ½ atado (150 g) de espinaca cruda cortadas y 1 t. (90 g) de queso parmesano.
Zanahoria, calabaza o brócoli y queso: (150 g) verdura y 1 t. (90 g) de queso parmesano.



OPS



Organización
Panamericana
de la Salud



Organización
Mundial de la Salud
ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD

unicef 



Para saber más sobre una alimentación
saludable, compartida y placentera entrá a
msp.gub.uy
desde cualquier dispositivo y descargate
la guía alimentaria para la población uruguaya.