

## 10 Opciones de Aperitivos Saludables.

- 1 -** Fruta de temporada en trozos, mezcladas o una pieza entera: manzana, plátano, mandarinas, fresas, arándanos, piña, pera, melón, etc.
- 2 -** Es preferible la fruta entera, pero podemos optar por un zumo natural de naranja o mandarina metido en una botella y alguna otra opción de la lista.
- 3 -** Pequeño bocadillo de pan integral con alguna de estas opciones: jamón serrano y aceite, queso de cuña, (por ejem. manchego o de nata), tortilla francesa, bonito con tomate, aguacate y bonito, tomate rallado y aceite de oliva virgen...
- 4 -** Cualquier galleta o bizcocho elaborado en casa con poco azúcar añadido y con aceite de oliva virgen extra o mantequilla (nunca margarina).
- 5 -** Palitos de pan integrales con un trozo de queso o jamón. Se pueden sustituir los palitos de pan por trozos de manzana o palitos de zanahoria.
- 6 -** Frutos secos: almendras, nueces, anacardos, avellanas, pistachos, pipas peladas de calabaza y girasol, siempre que sean naturales y no estén fritas, ni contengan sal. Se pueden acompañar de frutas deshidratadas en menor cantidad: higos, pasas, dátiles sin hueso, orejones,...

Si los niños son muy pequeños, los frutos secos se pueden incorporar en forma de cremas, (las venden en tiendas especializadas), untando un pequeño bocadillo. Hay cremas de sésamo, almendra, avellana, nueces....que no llevan azúcar añadido.

- 7 -** Un huevo duro, con unos palitos de pan integral, trocitos de manzana, zanahoria o una hoja de lechuga.
- 8 -** Un yogurt natural, o con fruta fresca, sin edulcorantes, ni azúcar añadido, que podrán llevar en un recipiente con tapa y una cuchara.
- 9 -** Palomitas de maíz hechas en casa con aceite de oliva virgen extra.
- 10 -** NADA. No es imprescindible tomar tentempiés si se desayuna, come y cena adecuadamente. Así mismo, si el niño no tiene hambre a la hora de desayunar en casa, puede saltarse el desayuno, siempre y cuando lleve un almuerzo saludable de los que se contemplan esta lista.

## **Opciones de aperitivos NO recomendables .**

- 1 - NO son sustitutos de la pieza de fruta de temporada, los bebibles ni los zumos de frutas envasados.**
- 2 - NO son recomendables los fiambres de baja calidad, o patés y quesos untables, que llevan mucha sal y grasas no interesantes, así como otros ingredientes como féculas de patata o aditivos alimentarios.**
- 3 - NO son recomendables las galletas, bizcochos, croissants, bollos, etc, fabricados y dirigidos sobre todo al público infantil, por su gran contenido en azúcar y grasas no saludables, además de por su elevado poder calórico desprovisto de interés nutricional.**
- 4 - NO son recomendables los panes de molde, ni los panes industriales tipo "de leche", porque están elaborados con harinas muy refinadas, azúcares y aditivos no interesantes. La opción es el pan de barra, preferiblemente integral.**
- 5 - Son desaconsejables los snacks dirigidos al público infantil: patatas fritas, maicitos, gusanitos, frutos secos salados y fritos, etc, por su elevado contenido en sal, grasas no interesantes y aditivos alimentarios como el potenciado del sabor E 621, (glutamato monosódico), que es conveniente evitar.**
- 6 - No son recomendables los postres lácteos industriales tipo natillas, yogures muy azucarados, bebibles de frutas, postres lácteos con edulcorantes artificiales, batidos de chocolate envasados, etc, por su gran contenido en azúcar o ingredientes no interesantes desde un punto de vista nutricional.**
- 7 - En general, no son recomendables aquellos productos alimenticios que van dirigidos específicamente al público infantil, así como si con ellos regalan cromos, juguetes, o están promocionados por dibujos animados, artistas, cantantes y famosos.**
- 8 - Un niño como bebida principal debe beber AGUA.  
Debemos suprimir de su alimentación diaria los refrescos, aunque lleven edulcorantes artificiales, batidos, zumos envasados, y por supuesto las bebidas tipo energéticas.**