

MERENDAS SAUDABLES

LUNS	MARTES	MÉRCORES	XOVES	VENRES
Froita	Bocadillo	Froita	Lácteos (iogur, leite, queixo)	Libre*

Guía para facilitar as merendas saudables

A merenda pode ser moi saudable se facemos boas eleccións e temos algunhas precaucións como evitar as bebidas azucradas (zumes, batidos, refrescos etc...), e outros produtos envasados de escaso valor nutricional.

Ademais, existen opcións que facilitan a tarefa e son respetuosas co medio ambiente, como botellas reutilizables para a auga e fiambresas para levar a froita lavada e lista para comer.



Que ASPECTOS hai que ter en conta á hora de facer unha COMPRA SAUDABLE?

1. COMPRAR PREFERENTEMENTE PRODUCTOS FRESCOS: froita, verdura e hortalizas, ovos, froitos secos, leite fresco ou iogures naturais sen edulcorar.
2. Se vas elixir un produto procesado fíxache nestes aspectos:
 - ORDE no que aparecen os INGREDIENTES.
 - TIPO DE GRAXAS que utiliza para a elaboración do produto.
 - Cantidade de AZUCRES e o contido en SAL.

A continuación preséntanse algúns exemplos e recomendacións:

Bocadillos:

- pan o máis natural posible (evitar procesados)
- queixo, atún, leituga, ovo cocido, xamón cocido, xamón serrano, hummus, aguacate, crema de cacahuete, lomo...


Froita (preferiblemente de tempada)

Lácteos:

- iogures naturais
- queixo fresco
- leite

Outros:

- Froitos secos
- Cereais básicos
- Biscoito caseiro (sinxelo e básico)
- Chocolate (85%)

 Bocadillos con manteiga, patés, embutidos, crema de cacao comercial...

Galletas e bollería industriais (galletas recheas, napolitanas, pasteliños...)

Lácteos de sabores (natillas, iogures de chocolate, etc)

Bebidas gaseosas e bebidas e zumes en tetrabrik

Cereais azucarados ou con sabores

Evita produtos de máis de 5 ingredientes.

(Que o azucre NON esté entre os tres primeiros)

Os mellores alimentos non teñen lista de ingredientes, plátano, noces, tomates....