

Opciones de meriendas saludables para los chicos recomendadas por el nutricionista Cristian Quiroga

28 febrero, 2024



“En la mañana es fundamental un desayuno nutritivo y en lo posible evitar el café”, señaló el profesional.

Cristian Quiroga, Licenciado en Nutrición (mat 1447), dialogó con El Cuco Digital sobre cuál es una merienda saludable y aconsejable para que el niño o niña pueda llevar a clases. Además, explicó los beneficios que acarrea una merienda de este tipo.

“Una merienda correcta para un niño que va a la escuela, tiene que tener muchas proteínas y vitaminas y minerales, eso le va a dar mucha energía, sobre todo en horas de la mañana, no van

a tener sueño y no se van a desconcentrar”, aseguró Cristian Quiroga.

Además, agregó: “es muy importante el desayuno y ser constante, los vómitos o desmayos ocurren cuando el chico no está acostumbrado a desayunar correctamente de manera habitual”.

“Un desayuno ideal para luego ir a la escuela, debe tener alimentos ricos en proteínas como por ejemplo queso, huevos, jamón, picadillo, también pueden ser cereales integrales sin azúcar o galletas de salvado, pero siempre cuidando de no comer en cantidad”.

“Todos esos alimentos sólidos los podemos acompañar con una infusión, ya sea té o matecocado, leche o yogur, es importante evitar el café, ya que no es bueno para edades tempranas y además produce ansiedad y falta de concentración, por la ingesta de cafeína”.

“Luego a media mañana es ideal una fruta, banana, manzana, naranja, cualquiera aporta energía, vitaminas y proteínas muy necesarias”, finalizó el Licenciado en Nutrición, Cristian Quiroga.