Guía de meriendas saludables

La salud infantil empieza en la mesa



Prólogo



Esto no es un recetario. Es una guía para entender qué ofrecer, qué priorizar y cómo sostener mejor la salud infantil desde la mesa.

Las recetas son solo ejemplos fáciles y rápidos de qué podés darles.

Lo importante de verdad es entender la lógica que hay detrás

¿Para qué sirve una buena merienda?

Energía + nutrientes

La merienda permite sumar energía y nutrientes durante la tarde, especialmente cuando pasan varias horas entre comidas. Podemos aprovecharla para ofrecer fruta, fibra, proteínas o grasas.

¿Cuánta necesita?

Tiene hambre y falta bastante	**Más consistente** Panqueque de avena con fruta o croquetitas de lentejas.
Poco apetito o falta poco	**Algo pequeño** Puede alcanzar con una porción pequeña.
No quiere comer	**Sin insistir** Podés ofrecer sin exigir que termine.

CONTINUACIÓN

¿Para qué sirve una buena merienda?

Conviene que la merienda tenga un momento propio, en lugar de convertirse en un picoteo que dure toda la tarde. La idea es atender su hambre y dejar espacio para la siguiente comida.

También puede ser sencilla

No hace falta cocinar una receta distinta cada día. Una fruta con un poco de crema de maní o almendras, o una preparación que ya tengas hecha, puede resolver la merienda. Para acompañarla, ofrecé agua.





En las próximas páginas vas a encontrar qué priorizar, por qué elegirlo y cómo combinarlo. Las recetas te van a ayudar a llevar esas ideas a la práctica.

American Academy of Pediatrics · Meriendas

La merienda importa más de lo que parece



Las meriendas parecen un detalle. **No lo son.**

Son una de las comidas que más se repite.

Y lo que se repite todos los días puede construir salud o debilitarla en silencio.

No se trata de restringir ni de hacerlo perfecto.

Se trata de tener más ideas, más criterio y menos improvisación.

“lo sano no llena”... llena y nutre





Pensamos que lo “sano” no los va a llenar.

Pero muchas veces pasa al revés. -Y esto pueden decirlo todas las mamas que he acompañado-

Cuando le damos al cuerpo lo que realmente necesita, no solo deja de pedir comida: **también se calma porque le dimos realmente lo que venia reclamando hace rato.**

Si solo damos cosas que llenan pero no sostienen la salud el cuerpo sigue enviando señales de que algo todavía falta.

¿Qué aporta cada alimento?

Un mismo alimento puede sumar varios nutrientes. Mirá qué hacen y dónde encontrarlos.

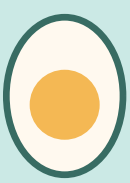


CARBOHIDRATOS

Energía

Incluyen azúcares y almidones. Importa qué alimento los aporta.

Fruta · avena · cereales · legumbres



PROTEÍNAS

Construir y reparar

Están formadas por aminoácidos: materiales para tejidos y enzimas.

Huevos · lentejas · garbanzos · soja



GRASAS

Energía y funciones

Forman parte de las células y ayudan a absorber algunas vitaminas.

Palta · oliva · semillas · cremas de frutos secos

Un panqueque de avena y huevo ya combina varios de estos aportes.

OMS · Alimentación saludable

Fibra, vitaminas y minerales

FIBRA· Parte de los vegetales que no digerimos como los azúcares y almidones.

Ayuda al tránsito intestinal

Algunas fibras alimentan la microbiota

Fruta entera · avena · legumbres

VITAMINAS Y MINERALES

Cantidades pequeñas, muchas funciones:

Crecer

Formar huesos

Músculos y nervios

Dentro de los minerales...

OLIGOELEMENTOS

Hierro · zinc · yodo
Se necesitan en cantidades muy pequeñas.

Variar ayuda a sumar aportes. No necesitás reunir todos los nutrientes en cada merienda.

MedlinePlus · Minerales y oligoelementos

Diabetes UK · Fibra

Meriendas que no elegiría como base diaria



SI SE REPITE…	PREFIERO…
Jugo + galletitas dulces Azúcares y, en general, poca fibra.	**Agua + fruta entera** Suma fibra. Si hay más hambre, agregá un acompañamiento.
Postre vegetal azucarado Ser vegetal no garantiza proteína ni calcio.	**Yogur de soja natural + fruta** Compará proteína, calcio y azúcar en la etiqueta.
Bollería, alfajores o barritas dulces Suelen predominar azúcar, jarabes o harinas refinadas.	**Panqueque de avena y huevo + fruta** Combina fibra, proteínas y otros nutrientes.

Una ocasión no define la alimentación familiar. Miramos lo que se repite.

Meriendas que sí

Combiná según el hambre, los gustos y lo que tengas en casa.



Fruta entera + crema de maní o almendras

Agua y fibra + grasas y proteínas. Usá una capa fina de crema 100 % de frutos secos.



Yogur de soja natural + fruta

Sin azúcar añadido. Mirá sus proteínas y, si buscás calcio, que esté enriquecido.



Panqueque de avena y huevo + fruta

La avena aporta energía y fibra; el huevo, proteínas. La fruta acompaña o integra la preparación.



También puede ser salada

Muffins de huevo y verduras, croquetitas de lentejas o hummus con pan integral sin gluten.

Con poco hambre, una fruta puede alcanzar. Si necesita algo más, podés acompañarla.

¿Por qué prefiero las barritas caseras?

En casa elijo los ingredientes y el tamaño de las porciones.



Avena



Crema de maní



Dátiles

Carbohidratos + fibra + grasas + proteínas

Si la comprás, mirá la composición

Predominan azúcar y jarabes

Y cereales refinados, con pocos frutos secos o semillas.

→

Aporta alimentos y proporciones interesantes

También hay opciones compradas que pueden servir.

“Natural”, “energética” o “con cereales” no reemplaza leer los ingredientes.

Los dátiles endulzan y unen la mezcla. También aportan azúcares: la cantidad y la porción siguen contando.

OMS · Alimentación saludable

¿Por qué importa cómo combinamos la merienda?

La glucosa es una fuente de energía. Es normal que aumente después de comer; la cantidad y la combinación de alimentos influyen en esa respuesta.



Bebida azucarada sola

Azúcares en líquido.
Poca o ninguna fibra.



Fruta entera con crema de maní

Fibra + grasas
+ algo de proteína.

La fibra, las proteínas y las grasas pueden hacer más gradual la digestión y absorción de los carbohidratos. También importan la porción y la preparación.

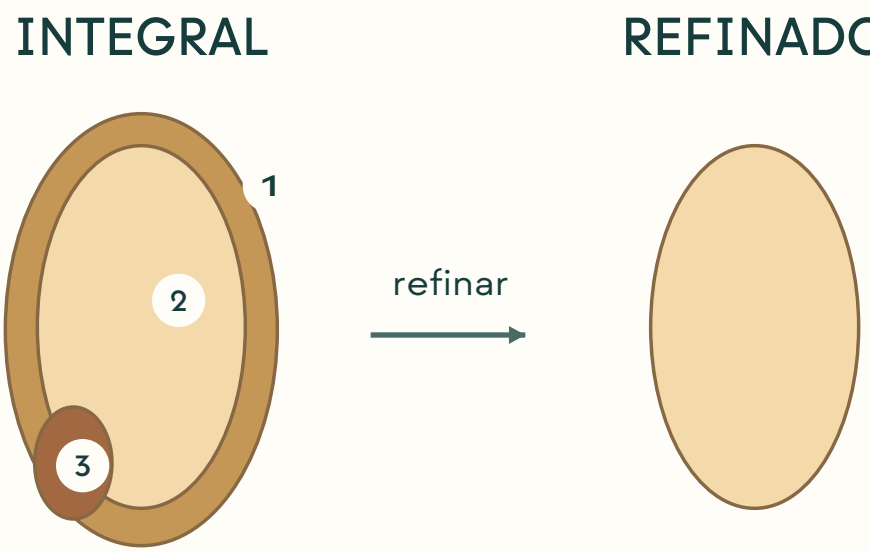
Qué elegir
Para la merienda habitual, buscá alimentos que aporten distintos nutrientes y ayuden a sostener la saciedad.

Una merienda no define cómo alimentás a tu hijo. Esta información te da más herramientas para elegir.

Diabetes UK · Índice glucémico

Integral o refinado: ¿qué cambia?

Cuando digo “carbohidratos reales”, hablo de alimentos que suman energía, fibra y otros nutrientes: fruta entera, avena, cereales integrales y legumbres.



Conserva las tres partes

Se retiran el salvado y el germen

1. **Salvado**
2. **Endospermo**
3. **Germen**

Al refinar se pierde parte de la fibra, las vitaminas y los minerales. Por eso priorizo las versiones integrales.

Molido o cocinado también puede ser integral.
Una harina integral conserva las partes del grano.

Health Canada · Cereales integrales y refinados

¿Cuánto azúcar hay en esa porción?

Compará por 100 g. Después mirá la porción que va a comer.

EJEMPLO DE UNA ETIQUETA

Por 100 g

Azúcares	20 g

La barrita pesa 30 g

↓

20 × 30 ÷ 100

6 g de azúcares

Ejemplo de cálculo, no el valor de nuestra receta.

Tabla:azúcares totales, incluidos los propios de la fruta o la leche.
Ingredientes:permite ver si agregaron azúcar, miel o jarabes.

La miel y los siropes también aportan azúcares libres. “Natural” o “sin gluten” no significa poco azúcar.

Referencia para el día completo
OMS: azúcares libres por debajo del 10 % de la energía diaria; preferentemente, menos del 5 %.
No es una cuota para la merienda ni una cantidad que haya que completar.

OMS · Azúcares libres

FDA · Azúcares totales y añadidos

La lógica HealMe



Nuestra elección sobre gluten y lácteos nace de mi experiencia y de cómo acompañamos a cada familia. Antes de las recetas te cuento por qué elegimos así en casa.

Priorizar siempre el crudo: frutas enteras (no en jugo) y verduras.

Sumar carbohidratos completos o semi en la cena.

Fáciles y prácticas: porque los padres no tenemos horas para cocinar.

Resolverla sin cocinar todos los días

Podés partir de algo que ya tengas. Elegí según el hambre y completá si hace falta.

Fruta + un acompañamiento
Una pera con una capa fina de crema de maní 100 %, o fruta en trozos con yogur de soja natural.

Algo salado que ya esté listo
Hummus con pan integral sin gluten, un huevo cocido o alguna de las preparaciones que hiciste antes.

Una compra que te resuelva
Compará ingredientes, fibra y azúcares. Una opción comprada también puede servir: el envase por sí solo no dice qué aporta.

Una base sencilla para tener en casa

Fruta de estación · avena certificada sin gluten · huevos · legumbres cocidas · crema de frutos secos 100 % · yogur de soja natural.

Si una opción no le gusta, podés ofrecer otra presentación y volver a probar en otro momento. Empezá por algo conocido y un cambio que les resulte posible.

Abrirnos al cambio



A veces no damos ciertas cosas porque damos por hecho que no van a gustar.

Sin embargo, muchas veces nos sorprenden.

Se abren a sabores improbables, a cosas que nunca hubiéramos imaginado.

El cuerpo sabe reconocer bastante lo que le hace bien de verdad.

Y cuando nosotros también nos abrimos a cambiar, todo se hace más fácil.

Porque los niños aprenden del ejemplo.

Y muchas veces, por ahí empieza el cambio real.

Por qué elegimos así en casa

Por mi enfermedad, tuve que cambiar mi alimentación: dejé el gluten, los lácteos y otros alimentos. No soy celíaca ni tengo intolerancias diagnosticadas.

Con los cambios en la alimentación y otros cuidados que fui incorporando, **mi enfermedad entró en remisión completa**. Además, noté más energía, mayor claridad mental, menos dolores de cabeza y menstruales, menos agresividad y un mejor manejo del estrés. También vi mejoras en mi piel y en mi pelo.

En mi caso, hice varios cambios a la vez. Por eso, cuando cuento mi experiencia, hablo del conjunto: de cómo fui cambiando mi alimentación, mis hábitos y mi manera de cuidarme, y de las diferencias que fui notando durante ese proceso.

En casa también observamos que nos enfermamos menos. Mis hijas se enferman muy pocas veces y, cuando les pasa, suelen recuperarse rápido. Mi esposo nota menos molestias intestinales y un mejor rendimiento deportivo. Además de los cambios físicos, percibimos más calma, menos estrés y menos irritabilidad. Para nosotros, la diferencia ha sido muy clara.

Durante mis quince años de consulta también he observado y recibido relatos de mejoría en niños y adultos que han seguido mis consejos, incluso cuando no tenían síntomas intestinales. **Poder reconocer esos cambios en la vida cotidiana es importante para mí.** Son experiencias que tomo en cuenta al acompañar a las familias y que sostienen nuestra elección en casa.

CONTINUACIÓN

Nuestra elección en casa

También hay estudios científicos que aportan evidencia sobre aspectos concretos de la relación entre estos alimentos y el organismo.

En un estudio de Hollon, Fasano y colaboradores, se expusieron a gliadina, una de las proteínas del gluten del trigo, biopsias intestinales de 23 adultos. Los investigadores observaron un aumento de la permeabilidad de esos tejidos, incluidos los de participantes sin celiaquía. El experimento se realizó fuera del organismo, en condiciones de laboratorio, y muestra una interacción entre la gliadina y la barrera intestinal que merece atención y sigue siendo investigada.

Hollon, Fasano y colaboradores · Nutrients, 2015

En relación con los lácteos, un ensayo aleatorizado y doble ciego de Frosh y colaboradores estudió a 108 participantes mayores de 15 años que tenían mucosidad nasofaríngea persistente. Durante esta intervención breve, el grupo sin lácteos comunicó una reducción de las secreciones percibidas.

Frosh y colaboradores · The Laryngoscope, 2019

Cuando acompaño a otra familia, tengo en cuenta su historia, lo que come, sus síntomas y cómo evoluciona. También miro con qué reemplazamos los alimentos que retiramos: qué opciones incorporamos y cómo cubrimos sus necesidades, especialmente durante el crecimiento.

Snacks saludables





Panqueques de avena

Tiempo estimado: 20 minutos
Rinde: 4 porciones





Ingredientes

- 2 tazas de avena sin gluten
- 2 huevos
- 1 taza de leche vegetal
- 1 cdita de polvo de hornear
- 1 cdita de canela

Preparación

1. Mezclar todos los ingredientes en licuadora hasta obtener una masa homogénea.
2. Calentar sartén antiadherente y verter pequeñas porciones.
3. Cocinar 2-3 minutos por lado hasta dorar.
4. Servir con frutas frescas.

¿Qué aporta esta merienda?

La avena aporta energía y fibra, y los huevos suman proteínas. Al acompañarlos con fruta fresca, agregamos sabores, texturas y otros nutrientes.

Bowl arcoíris de frutas

Tiempo estimado: 10 minutos
Rinde: 4 porciones





Ingredientes

- 2 bananas
- 2 kiwis
- 1 taza de frutillas
- 1 mango
- 1 taza de arándanos
- 1 taza de yogur vegetal

Preparación

1. Cortar todas las frutas en rodajas.
2. Distribuir en bowls individuales.
3. Cubrir con yogur vegetal y servir.

TIP: podés también mezclar verduras con las frutas

¿Qué aporta esta merienda?

Una manera sencilla de ofrecer variedad de frutas, con su agua, fibra y vitaminas. El aporte del yogur vegetal depende de sus ingredientes: mirá la etiqueta para conocer sus proteínas y si tiene azúcar agregado.

Barritas blandas de avena y dátiles

Tiempo estimado: 15 minutos + 1 hora de frío
Rinde: 10 barritas pequeñas



Ingredientes

- 120 g de avena certificada sin gluten
- 60 g de crema de maní 100 %
- 100 g de dátiles sin carozo
- 60 ml de agua caliente
- 1 cda de cacao puro (opcional)

Preparación

1. Remojar los dátiles en el agua caliente durante 10 minutos. Procesar con esa misma agua hasta formar una pasta.
2. Mezclar con la avena, la crema de maní y el cacao. Extender en un molde pequeño con papel manteca, de aproximadamente 1 cm de espesor.
3. Refrigerar 1 hora y cortar en 10 barritas pequeñas.

¿Qué aporta esta merienda?
La avena y los dátiles aportan carbohidratos y fibra; la crema de maní suma grasas y proteínas. Los dátiles endulzan la mezcla. Ajustá la cantidad al hambre de tu hijo.

Muffins de huevo y verduras

Tiempo estimado: 10 minutos (25min de horno)
Rinde: 8 porciones



Ingredientes

- 6 huevos
- 1 taza de verduras picadas (espinaca, brócoli, morrón, zucchini)
- ½ taza de queso rallado (opcional o vegetal)
- 1 cda de aceite de oliva
- Sal y especias suaves

Preparación

1. Batir los huevos.
2. Agregar verduras, aceite, condimentos (y queso si se usa).
3. Verter en moldes de muffin engrasados.
4. Hornear 20–25 min a 180 °C

¿Qué aporta esta merienda?

Los huevos aportan proteínas y las verduras suman fibra y distintos micronutrientes. Una opción salada para variar y recordar que la merienda también puede incluir verduras.

Croquetitas de lentejas al horno

Tiempo estimado: 15 minutos (20min de horno)
Rinde: 12 a 15 porciones



Ingredientes

- 2 tazas de lentejas cocidas
- ½ cebolla picada
- 1 diente de ajo (opcional)
- 2 cdas pan rallado sin gluten o harina de garbanzo
- 1 cdita de comino o pimentón suave
- Sal y pimienta
- 1 cda de aceite de oliva

Preparación

1. Hacer puré con las lentejas.
2. Añadir cebolla, ajo, harina/pan rallado, especias y aceite.
3. Formar bolitas y colocarlas en bandeja aceitada.
4. Hornear 20 min a 180 °C, girando a la mitad.

¿Qué aporta esta merienda?

Las lentejas aportan proteínas vegetales, carbohidratos y fibra. Prepararlas en croquetitas permite ofrecerlas con otra textura y en un formato fácil de comer con las manos.

Copa: coco y frutos rojos

Una opción dulce para ocasiones

Tiempo estimado: 10 minutos (+ 30 reposo)
Rinde: 4 porciones



Ingredientes

- 1 lata (400 ml) de leche de coco entera, bien fría
- 1 cda de miel o sirope (opcional)
- 1 cdita de esencia natural de vainilla (opcional)
- 1 taza de frutos rojos (frutillas, arándanos, frambuesas)

Preparación

1. Refrigerar la lata de leche de coco al menos 8 horas.
2. Abrir y usar solo la parte sólida (crema de coco).
3. Batir la crema de coco 2-3 minutos
4. Repartir en 4 copas y cubrir con frutos rojos.
5. Llevar a la heladera 30 minutos antes de servir.

¿Qué aporta esta merienda?

La crema de coco aporta grasas y cremosidad; los frutos rojos suman fruta, fibra y un contraste fresco. Su aporte de proteínas es pequeño, por lo que tiene una composición diferente de las opciones con huevo o legumbres.

Bocaditos de cacao y dátiles

Tiempo estimado: 15 minutos
Rinde: 12 bocaditos pequeños

Bocaditos pequeños y aplanados

Evitá las bolitas compactas o pegajosas.

Ingredientes

- 1 taza de dátiles sin carozo
- 1 taza de nueces o almendras
- 2 cdas de cacao puro

Preparación

1. Procesar los ingredientes hasta obtener una pasta sin trozos grandes de frutos secos.
2. Formar bocaditos pequeños y aplanados.
3. Refrigerar antes de servir

¿Qué aporta esta merienda?

Los dátiles aportan dulzor y fibra; las nueces o almendras suman grasas y proteínas. Son bocados concentrados: podés hacerlos pequeños y ofrecer más según el apetito.

¿Y cómo seguimos con el resto de la alimentación?

Ahora tenés más elementos para elegir una merienda: mirar qué aporta, entender una etiqueta y encontrar opciones que se adapten a tu hijo y a tu día.

Cuando empezás a comprender estas cosas, aparecen otras preguntas.

¿Cómo organizo las demás comidas?
¿Qué conviene tener en casa?
¿Cómo sumo variedad si siempre quiere lo mismo?
¿Qué tengo que considerar cuando un alimento queda afuera?

En mi **Guía completa de alimentación infantil**desarrollo estas preguntas con explicaciones, ejemplos, organización de la cocina y recetas para llevarlas a la práctica.

Un cambio posible

Quiero que puedas entender mis recomendaciones, adaptarlas a tu familia y saber por dónde empezar. Yo tampoco hago todo perfecto. Hay días con tiempo y otros en los que resolvemos con lo que tenemos.

Podés empezar por un cambio que hoy te resulte posible. Tener más información te permite elegir con más confianza y reconocer lo que ya estás haciendo para cuidar a tu familia.

Conocé la Guía completa de alimentación infantil.

Alcance de este material

Contenido educativo y acompañamiento complementario.

No sustituye la evaluación, el diagnóstico ni el tratamiento médico o pediátrico.

No se garantizan resultados individuales. Ante una urgencia, contactá a los servicios de emergencia.

No suspendas ni modifiques medicación, pruebas o tratamientos indicados por un profesional sanitario a partir de este contenido.

Consultá antes de incorporar suplementos, plantas, ayunos, restricciones alimentarias u otros cambios que puedan tener contraindicaciones o interacciones.

Los programas infantiles están dirigidos a madres, padres y cuidadores adultos. Un servicio individual relativo a un menor requiere la intervención de quien tenga autoridad legal para representarlo.

La información educativa no sustituye la evaluación ni el seguimiento del pediatra.

La evolución depende de la situación de cada persona y de numerosos factores. No se promete prevenir todas las enfermedades, curarlas, conseguir una remisión ni obtener un resultado determinado.

Una experiencia personal o un testimonio no demuestra que otra persona vaya a tener la misma evolución ni que el acompañamiento haya sido su única causa.

Actualizado el 4 de noviembre de 2026 · contact@healme.care healme.care

Mi acompañamiento es educativo y no médico. No realizo diagnósticos médicos, atención psicológica ni psicoterapia. No sustituye las consultas ni los tratamientos indicados por los profesionales de salud.