



10 IDEAS DE MERIENDAS PARA EL COLE

NUTRICOLES

ÍNDICE

- 05** Alimentos procesados
- 07** Cinco ideas saladas
- 13** Cinco ideas dulces
- 19** Escuela de familias
- 21** Otros recursos

¿QUIÉNES SOMOS?

Nutricoles es una empresa formada en 2018 por 2 dietistas-nutricionistas que trabajamos para acercar la alimentación saludable a niños/as, familias y docentes de forma divertida, fácil y realista. Luchamos por dar información veraz, tanto en nuestras redes como en todos nuestros ámbitos de trabajo.

NOS PRESENTAMOS



Bea
@bea_triiz.nutricionista
Madrid



Natalia
@nathospido
Lugo

NUTRICOLES

WWW.NUTRICOLES.COM

ESTE EBOOK

Con este recurso queremos inspirarte para que puedas incorporar nuevas ideas de meriendas para el cole en tu día a día.

Siempre decimos que queremos que nuestras ideas sirvan de guía para crear tus propias combinaciones y mezclas; por eso, también te explicamos algunas cosas sobre algunos de los productos que se encuentran en las ideas.

Para nosotras es muy importante trabajar la nutrición con la temporalidad de los alimentos, y lo cierto es que en la actualidad, cuando hay de todo en el super durante todo el año, saber cuándo es la temporada concreta de los alimentos resulta muy complicado.

Por eso, te animamos a informarte de la temporada de los alimentos vegetales. Principalmente de las frutas, que es el grupo de alimentos que más condicionado está por la temporada.

Un truco bastante útil es mirar el etiquetado de los alimentos y la procedencia, y priorizar el consumo de los alimentos que son de cercanía. Otro truco es mirar el precio...cuando algo está más barato es que está de temporada ;)

En la parte inferior de algunas de las ideas verás el nombre de la dietista o nutricionista que nos dio la idea. Te animamos a que la sigas en sus redes sociales haciendo click sobre su logo.

NUTRICOLES

WWW.NUTRICOLES.COM

ALIMENTOS PROCESADOS



ALIMENTOS PROCESADOS

Si estás leyendo estas líneas estamos seguras que es porque te interesa mantener una alimentación saludable para toda la familia y que el tema de **las meriendas te preocupa y/o interesa a partes iguales.**

Por eso, creemos que hablar sobre los alimentos procesados es muy importante teniendo en cuenta que la mayor parte de los productos que se envían a la merienda del cole lo son.

Lo primero que queremos dejarte claro es que, **procesado no es sinónimo de perjudicial para la salud.** Y esto es así porque no todos los procesados son iguales, si metiéramos a todos los procesados en el mismo saco deberíamos decir que un Aceite de Oliva Virgen Extra (AOVE) no es sano porque al fin y al cabo, es un producto procesado que se obtiene de las aceitunas. Pero esto no tiene sentido ¿verdad? Pues decir que todos los procesados son iguales, tampoco.

Lo importante es **diferenciar entre alimentos poco procesados y ultraprocesados**, y buscar alimentos procesados que sin duda nos facilitan la vida, en general y las mañanas, en particular, cuando vas tarde y hay que preparar la merienda.

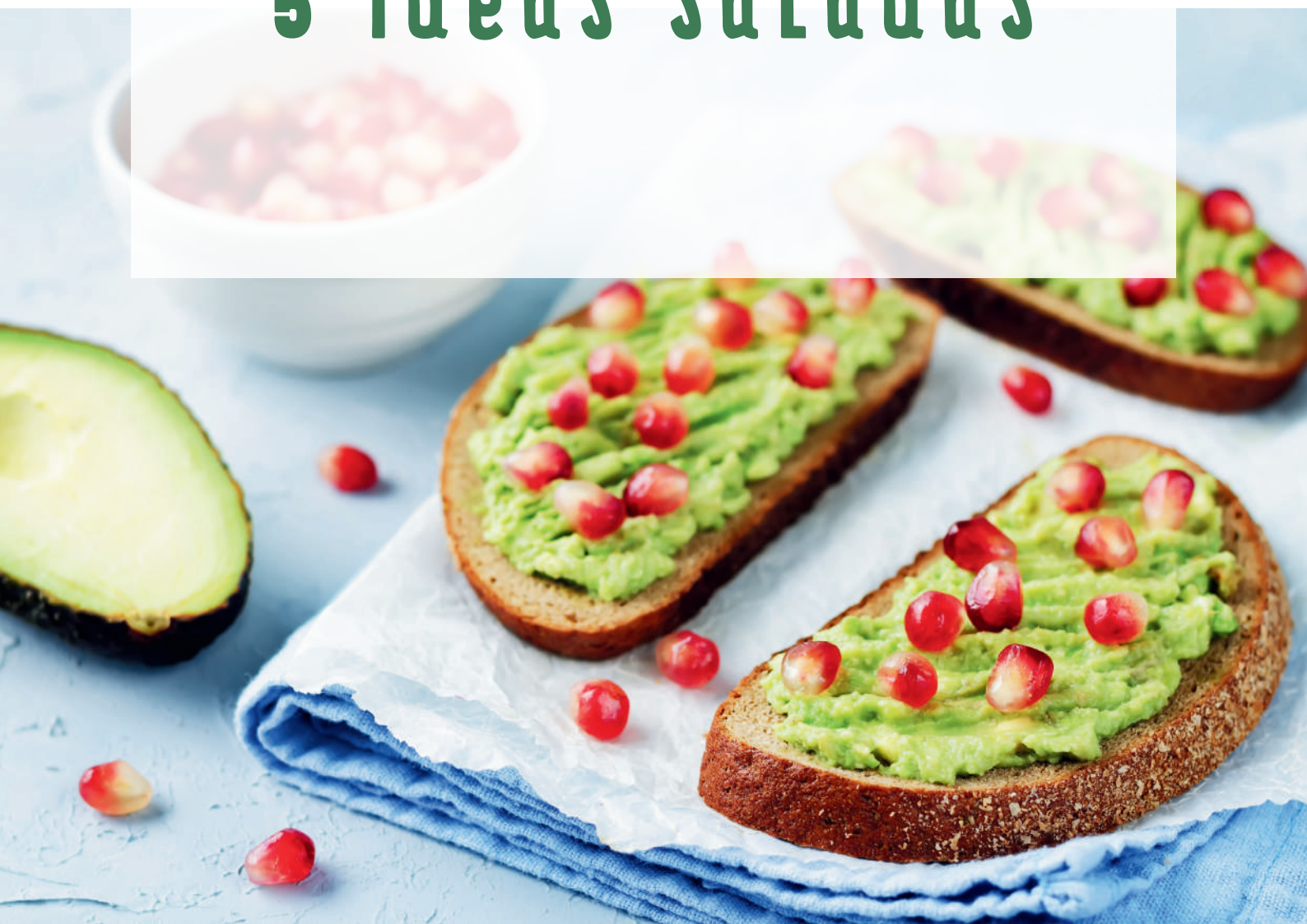
Por eso, en nuestras ideas te encontraras productos procesados como el queso, panes o cereales. Evidentemente, las opciones que te dejamos son pensadas y buscando opciones interesantes en líneas de supermercados generales. Pero estamos seguras, que algunas se pueden mejorar en marcas más pequeñas o realizando recetas caseras.

Lo que si queremos es informarte de 2 productos procesados concretos, que conocemos de primera mano. Estos son:

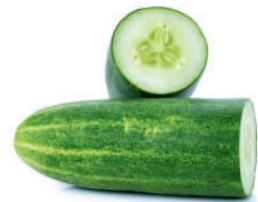
- [Copos de avena, ALEA.](#) Esta marca es nuestro patrocinador este curso en las actividades del Club de Sandy. Y estamos muy contentas de poder dar visibilidad a una marca con producto nacional con unas variedades muy interesantes. Puedes ver sus productos desde **AQUÍ.**
- [Cremas de frutos secos, THE NUT CLUB.](#) Esta marca fue nuestro patrocinador el curso pasado en las actividades del Club de Sandy. Y estamos enamoradas de la gran variedad de cremas que tienen y además disponemos de un cupón descuento del 10%: **NUTRICOLES.** Puedes ver sus productos desde **AQUÍ.**



5 Ideas Saladas

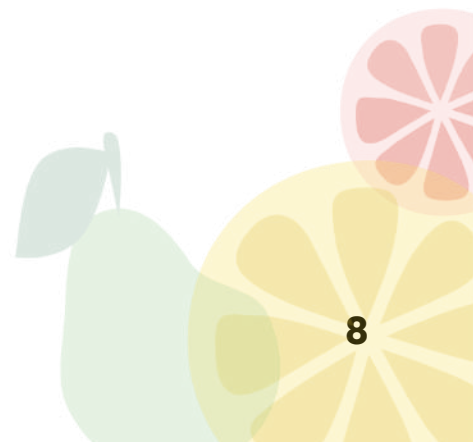


MAKI VEGETAL DE TRIGO

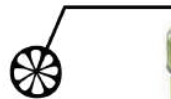
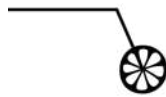


Usa botella reutilizable para el agua y nuestro planeta te lo agradecerá

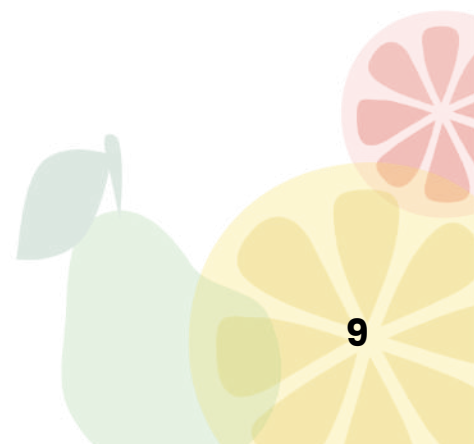
- Untar la tortilla con el queso crema.
- Colocar en el centro los vegetales en palitos y enrollar con cuidado.
- Cortar en forma de rollitos de maki.



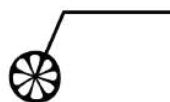
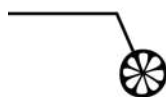
TOMATES CHERRYS Y MOZZARELLA



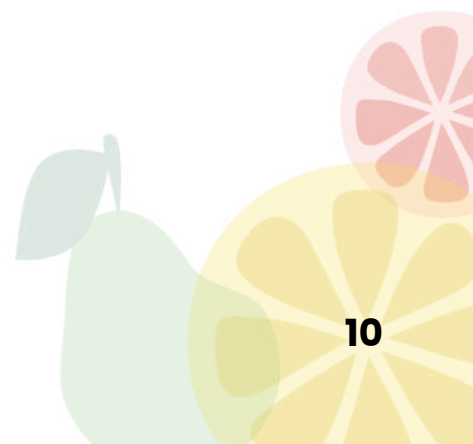
Usa botella reutilizable
para el agua y nuestro
planeta te lo agradecerá



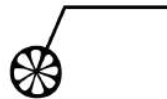
TOSTADA DE AGUACATE Y GRANADA



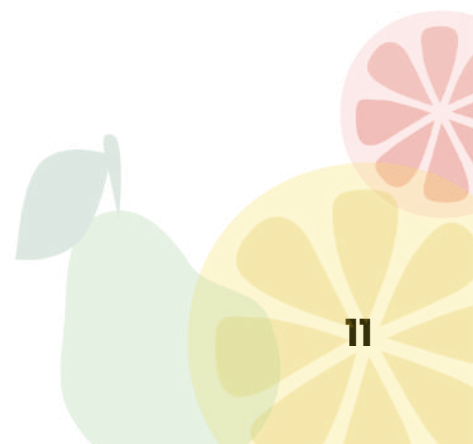
Usa botella reutilizable
para el agua y nuestro
planeta te lo agradecerá



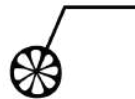
MANZANA, QUESO TIERNO Y NUECES



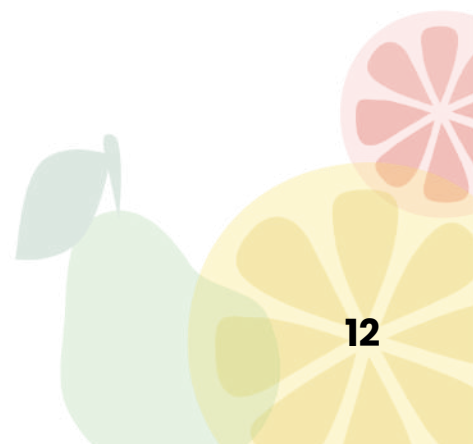
Usa botella reutilizable para el agua y nuestro planeta te lo agradecerá



SOBRASADA VEGETAL CON CRUDITÉS



Usa botella reutilizable
para el agua y nuestro
planeta te lo agradecerá

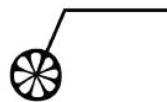
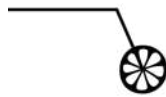




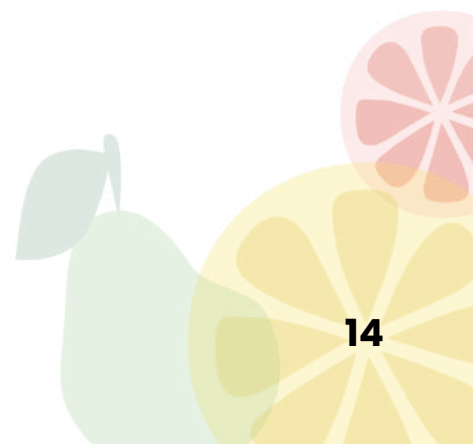
5 Ideas dulces



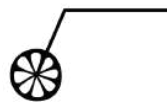
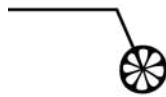
BOWL DE YOGUR, FRUTA Y AVENA



Usa botella reutilizable para el agua y nuestro planeta te lo agradecerá



COPOS DE MAÍZ, LECHE Y MANGO DESHIDRATADO



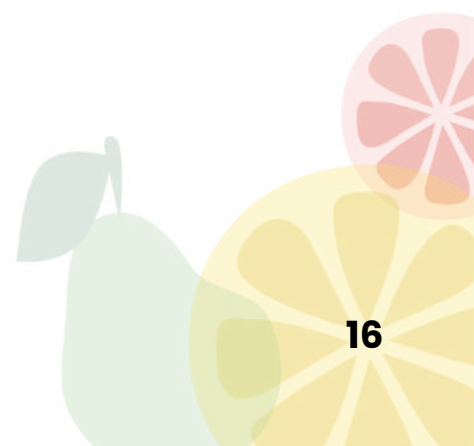
Usa botella reutilizable para el agua y nuestro planeta te lo agradecerá



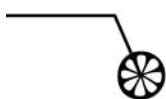
BOCATA CON CREMA DE ALMENDRA, PERA Y CANELA



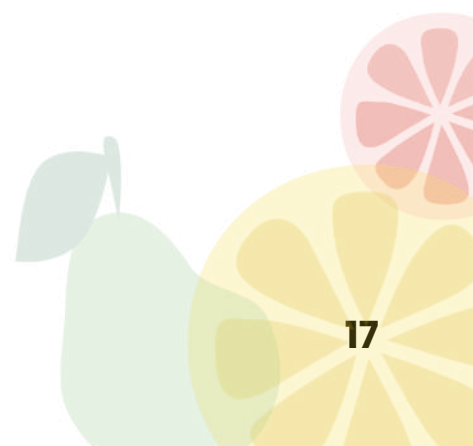
Usa botella reutilizable para el agua y nuestro planeta te lo agradecerá



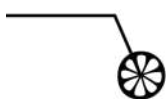
MANDARINA, BEBIDA DE AVENA Y CHOCOLATE



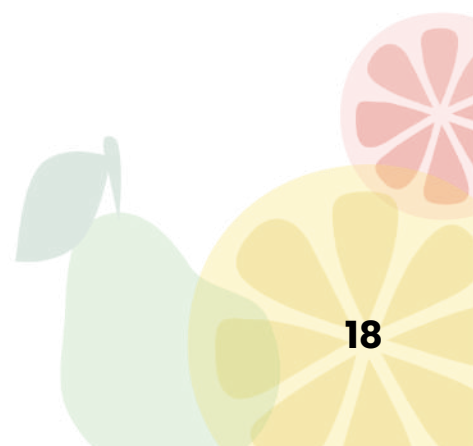
Usa botella reutilizable para el agua y nuestro planeta te lo agradecerá



REQUESÓN CON ARÁNDANOS Y SEMILLAS DE SÉSAMO



Usa botella reutilizable para el agua y nuestro planeta te lo agradecerá



escuela de familias

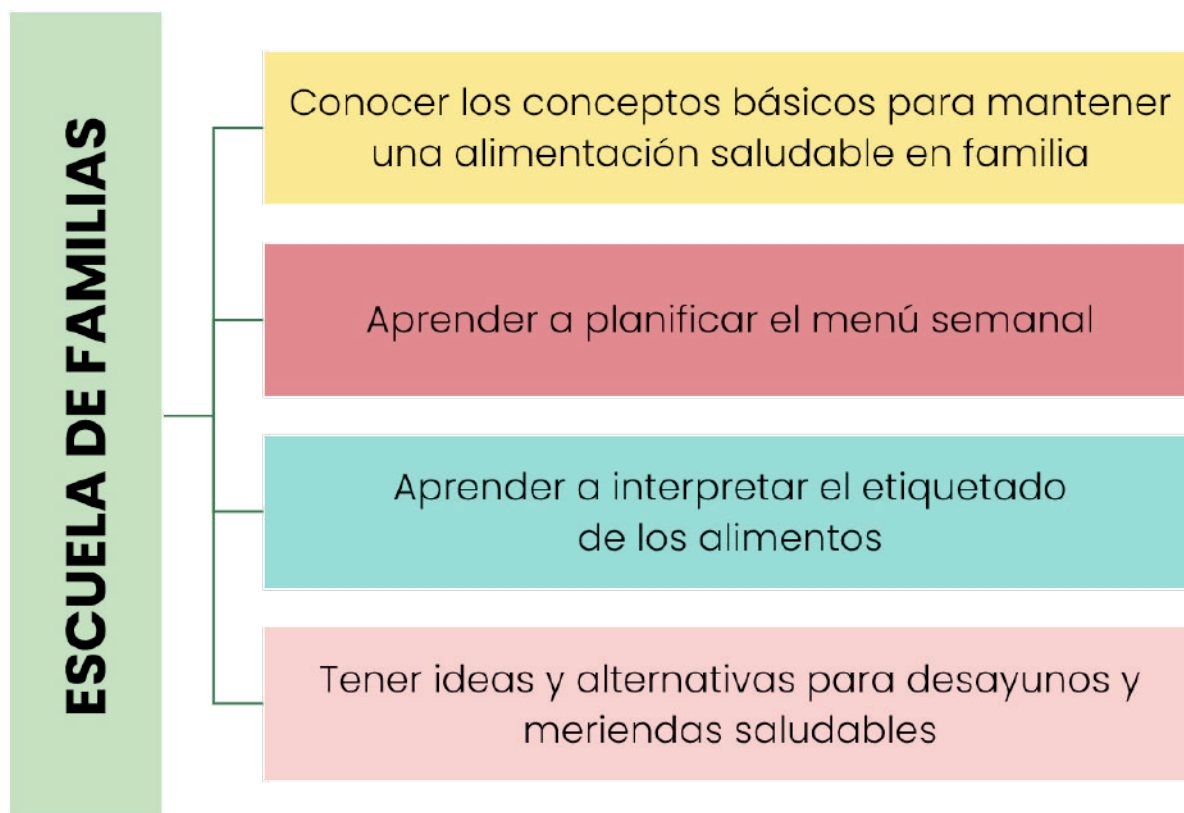


ESCUELA DE FAMILIAS

En Nutricoles, nos encanta realizar formación práctica, dinámica, participativa y que deje huella en todo aquel que la recibe.

De forma que podamos fomentar la autonomía de los asistentes para que puedan mantener una alimentación saludable por si mismos.

Por eso realizamos esta formación con los puntos claves para llevar la alimentación saludable a casa, entre los que por supuesto se encuentra el etiquetado y las meriendas, además de otros:



Realizamos estas formaciones a centros escolares, asociaciones de familias o cualquier grupo de personas interesadas en aprender sobre alimentación. En este [MAPA](#), podrás ver todas las localizaciones donde nuestras dietistas y nutricionistas se encuentran.



Más recursos en

WWW.NUTRICOLES.COM

 **[@nutricoles](https://www.instagram.com/nutricoles)**



WWW.NUTRICOLES.COM