

Compras para la salud: merienda (refrigerio o tentempié)¹

Carley Rusch y Wendy J. Dahl²

Imagínese que es media tarde y tiene hambre. Usted ya ha almorzado, pero ahora está buscando algo para sostenerse hasta la cena. ¿Le suena familiar? Lo que usted puede estar buscando es una merienda, que se define como una pequeña cantidad de alimentos consumidos entre comidas (“refrigerio” o “tentempié”). Debido a que las meriendas se consumen además de las comidas, es importante comprar aquellos que aumentan su ingesta de nutrientes sin añadir demasiadas calorías adicionales. Esto puede ser complicado, ya que hay muchas meriendas para elegir. Los alimentos seleccionados para meriendas van desde frutos secos y galletas hasta manzanas y zanahorias. Siga leyendo para aprender sobre los beneficios de las meriendas saludables y para obtener sugerencias sobre cómo hacer una buena compra de meriendas.

Beneficios de las meriendas

A primera vista, se podría pensar que las meriendas se deben evitar debido a las calorías adicionales que estas pueden agregar a su dieta. Sin embargo, los estudios han demostrado que puede haber beneficios cuando se eligen meriendas saludables (Zizza y Beibei 2012; Nicklas, O’Neil y Fulgoni 2014; Hull et al 2014; Ortinau et al 2013).

Una mejor calidad de dieta

Comer entre comidas puede mejorar la calidad de su dieta mediante el aumento de la ingesta de vitaminas y minerales (Zizza y Beibei 2012). De hecho, las meriendas se han vinculado con un mayor consumo de potasio, calcio, vitamina A y magnesio (Nicklas, O’Neil y Fulgoni 2014). También se ha demostrado que la ingesta de fibra dietética aumenta cuando se consumen meriendas (Nicklas, O’Neil y Fulgoni 2014). Es importante consumir fibra dietética en nuestra dieta ya que puede ayudar a reducir el colesterol en la sangre y mantener la función intestinal saludable (Instituto de Medicina 2005). La forma más fácil de asegurarse de que las meriendas ayuden a mejorar la calidad de su alimentación es elegir las frutas, verduras, granos enteros, productos lácteos bajos en grasa o libres de grasa y alimentos con proteína magra en lugar de galletas, pasteles, dulces y meriendas salados tales como patatas fritas.

Control de apetito: ¿ayudan las meriendas?

La mayoría de las meriendas requieren poco o nada de tiempo para prepararse. Esta es una de las cosas que las hace muy convenientes cuando se siente la necesidad de un pequeño estimulante entre las comidas. Pero, ¿las

1. Este documento, FSHN15-02S (the English version of this article is FS262 *Shopping for Health: Snack Foods* <https://edis.ifas.ufl.edu/fs262>), es uno de una serie de publicaciones del Departamento de Ciencias de la Alimentación y Nutrición Humana, Servicio de Extensión Cooperativa de la Florida, Instituto de Alimentos y Ciencias Agrícolas, Universidad de la Florida (UF/IFAS Extensión). Fecha de primera publicación: mayo 2016. Actualizado en febrero 2020 y mayo 2024. Visite nuestro sitio web EDIS en <https://edis.ifas.ufl.edu>.

2. Carley Rusch, estudiante de posgrado; and Wendy J. Dahl, profesora asociada; Departamento de Ciencia de los Alimentos y el de Nutrición Humana; UF/IFAS Extensión, Gainesville, FL 32611.

meriendas ayudan a mantener el hambre bajo control antes de su próxima comida? Este puede ser el caso cuando se consumen alimentos con proteína (Hull et al 2014; Ortinau et al 2013) o alimentos que contienen fibra dietética (Instituto de Medicina 2005). Los alimentos como las almendras y el yogur han demostrado ayudar con el control del apetito, haciendo que se sienta satisfecho por más tiempo (Hull et al 2014; Ortinau et al 2013). Es posible que esta sensación de saciedad puede influir en que la gente coma menos durante las comidas, por lo tanto, no tendría un efecto significativo sobre el peso o índice de masa corporal (IMC) (Nicklas, O'Neil y Fulgoni 2014; Hampl, Heaton, y Taylor 2003). Las bebidas tienen poco o ningún efecto sobre la saciedad; por lo tanto, es preferible reemplazar las bebidas que contienen azúcar con agua o alguna otra opción baja en calorías.

Compras de meriendas deliciosas (y nutritivas)

¡Comprar meriendas puede parecer abrumador debido a que hay tantas opciones! Siga estos consejos para hacer su próxima salida de compras más fácil (USDA 2013):

1. ¡Que sea conveniente!

¡La compra de frutas y verduras pre cortadas puede ahorrarle tiempo al empacar su próxima comida o al buscar una merienda rápida y fácil! Cuando el tiempo lo permite, cortar y almacenar frutas y verduras usted mismo puede ayudarlo a ahorrar dinero también, y sus meriendas crudas favoritas estarán listas cuando quiera. Comer verduras pre cortadas como las zanahorias bebé es una gran manera de conseguir muchos nutrientes y fibra dietética en su dieta. Combínelos con su salsa favorita como humus o aderezo bajo en grasa.

2. Cambie las cosas

Haga su propia mezcla combinando sus frutos secos sin sal y frutas deshidratadas favoritas en un contenedor con tapa. Agite bien el contenedor y luego empaque su mezcla de frutos secos en bolsas individuales de tamaño pequeño. Mezcle sus meriendas aún más mediante la adición de frutas como los arándanos, fresas y piña en conserva, al yogur natural bajo en grasa o libre de grasa. Vea las recetas a continuación para obtener más ideas.

3. Elija granos enteros

Busque meriendas tales como barras de granola y palomitas de maíz que tengan un "Whole Grain Stamp" (sello de

grano entero)", aprobado por el Consejo de Granos Enteros (Figura 1). Estos alimentos generalmente son más altos en fibra, lo cual puede hacerle mantener la sensación de saciedad hasta la próxima comida. Para obtener más información sobre los granos enteros lea "Compras para la salud: Granos Enteros" (<https://edis.ifas.ufl.edu/fs161>).



Figura 1. Sellos que indican el contenido mínimo de granos enteros por porción.

Créditos: Whole Grains Council

4. Busque proteína

Meriendas con proteínas son otra gran manera de mantener su apetito bajo control hasta la próxima comida. Alimentos como huevos duros, frutos secos sin sal y carnes frías bajas en sodio son buenas opciones. Envuelva a la pechuga de pavo en rodajas baja en sodio alrededor del queso mozzarella para obtener una sabrosa y nutritiva merienda.

5. Evite la distorsión de las porciones

Recuerde, las meriendas son pequeñas cantidades de comida, y por esta razón tienen que ser mucho más pequeñas y proporcionar menos calorías que una comida. Practique escuchar sus señales de hambre chequeando su cuerpo para ver si tiene hambre. Para ayudar a controlar las porciones y el consumo en exceso de merienda sin sentido, almacene los alimentos en recipientes de tamaño pequeño, bolsas o latas. Eche un vistazo a [MyPlate.gov](https://www.myplate.gov) para aprender más sobre tamaños de las porciones para diferentes meriendas.

6. ¡Consuma frutas!

Las manzanas y las bananas son buenas opciones de meriendas ya que están listas para comer. Otras opciones de "tomar y llevar" incluyen recipientes individuales de melocotones en lata, peras, o de otras frutas envasadas en

agua o zumo natural, así como las frutas secas como pasas, albaricoques, o arándanos.

7. Esté pendiente de la sobrecarga de azúcar

Limite las meriendas con azúcares añadidos, tales como galletas, dulces y refrescos entre las comidas. Estos alimentos, por lo general, no aportan a la calidad nutricional de su dieta y no lo mantendrán satisfecho por mucho tiempo. Intercambie estos alimentos cargados de azúcar (y algunas veces de grasa) con algunas de las ideas mencionadas anteriormente. Si usted está buscando una alternativa a los refrescos, trate de añadir rodajas de limón, pepino o menta a su vaso de agua para darle sabor añadido e hidratarse mejor.

8. Sea creativo con sustituciones

Utilice sustituciones más saludables en su próxima delicia casera. El puré de manzana sin azúcar funciona como un gran sustituto del aceite en recetas de magdalenas (panqueques) y pan. Eche un vistazo a “Superb Substitutions” en el blog de UF/IFAS (<https://blogs.ifas.ufl.edu/fycsdept/2014/07/10/superb-substitutions-make-your-cake-and-eat-it-too/>) para otras grandes sustituciones.



Figura 2. Patatas de col rizada.
Créditos: iStock/Thinkstock.com

Patatas caseras de col rizada

Sirve 4–6 personas.

Ingredientes

- 1 ramo de col rizada, lavada
- 1 cucharada de aceite de oliva virgen
- 1 cucharada de sal
- 1 cucharada de pimienta negra

Preparación

1. Caliente el horno a 350 grados Fahrenheit.
2. Separe la col rizada removiendo las hojas de los tallos. Coloque de manera uniforme las hojas en una bandeja para hornear.
3. Rocíe la col rizada con aceite de oliva.
4. Espolvoree sal y pimienta negra en la parte superior.
5. Hornee durante 15–20 minutos o hasta que los bordes empiecen a dorarse.

Delicioso yogur de jalea y mantequilla de cacahuete (maní)

Adaptado de (<http://www.skinnytaste.com/2012/08/pb-j-yogurt.html>)

Sirve 1 porción.

Ingredientes

- ½ taza de yogur natural, sin grasa (o yogur griego)
- 1 cucharada de mantequilla de cacahuete natural
- 2 cucharadas de jalea de uva con azúcar reducido (u otro sabor de jalea que sea su favorito)
- 2 cucharadas de uvas rojas sin semillas, cortadas por la mitad
- 1 cucharada de cacahuetes sin sal

Preparación

1. Coloque el yogur en un tazón o contenedor para llevar.
2. Añada la mantequilla de cacahuete y jalea en la parte superior.
3. Espolvoree en las uvas y cacahuetes.
4. ¡Revuelva y disfrute!

Las meriendas pueden ser una gran manera de satisfacer su hambre entre las comidas y pueden proporcionar un refuerzo nutricional a su dieta. Sea creativo e inteligente y escoja alimentos más saludables en su próximo viaje de compras. ¡Buen provecho!

Zizza, C. A., and X. Beibei. 2012. "Snacking Is Associated with Overall Diet Quality." *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics* 112:291–296.

Referencias

Dahl, W. J., and L. Foster. *Shopping for Health: Whole grains*. FSHN10-13. Gainesville: University of Florida Institute of Food and Agricultural Sciences. Retrieved May 23, 2024 from <https://edis.ifas.ufl.edu/fs161>

Hampl, J. S., C. L. B. Heaton, and C. A. Taylor. 2003. "Snack Patterns Influence Energy and Nutrient Intakes but Not Body Mass Index." *Journal of Human Nutrition and Dietetics* 16:3–11.

Hull, S., R. Re, L. Chambers, A. Echaniz, and M. S. Wickham. 2014. "A Mid-Morning Snack of Almonds Generates Satiety and Appropriate Adjustment of Subsequent Food Intake in Healthy Women." *European Journal of Nutrition*. doi:10.1007/s00394-014-0759-z.

Institute of Medicine, Food and Nutrition Board. 2005. *Dietary Reference Intakes for Energy, Carbohydrate, Fiber, Fat, Fatty Acids, Cholesterol, Protein, and Amino Acids (Macronutrients)*. Washington, DC: National Academy Press.

Nicklas, T. A., C. E. O'Neil, and V. L. Fulgoni III. 2014. "Snacking Patterns, Diet Quality, and Cardiovascular Risk Factors in Adults." *BMC Public Health* 14:388.

Ortinau, L. C., J. M. Culp, H. A. Hoertel, S. M. Douglas, and H. J. Leidy. 2013. "The Effects of Increased Dietary Protein Yogurt Snack in the Afternoon on Appetite Control and Eating Initiation in Healthy Women." *Nutrition Journal* 12:71.

Skinnytaste.com. 2012. "PB + J Yogurt." Retrieved January 13, 2015 from <http://www.skinnytaste.com/2012/08/pb-j-yogurt.html>

"Snack." n.d. *Merriam-Webster Dictionary*. Retrieved January 13, 2015 from <http://www.merriam-webster.com/dictionary/snack>

UF/IFAS. 2014. "Superb Substitutions: Make Your Cake and Eat It Too." Retrieved January 13, 2015 from <https://blogs.ifas.ufl.edu/fycsdept/2014/07/10/superb-substitutions-make-your-cake-and-eat-it-too/>