

Ideas de meriendas saludables:

Frutas:

Todas. Elegir frutas de estación

Elaboraciones caseras:

Bizcochuelos, muffins, budines, galletitas.

Con utilización de diferentes harinas (integral, avena, quinoa, algarroba) con agregado de frutas, semillas, frutas secas.

Ejemplos:

- Bizcochuelo de limón, naranja o zanahoria, zapallo, lentejas.
Budín de avena y banana.
- Muffins de algarroba y nueces.
- Pepas integrales casera.
- Grisines o malteadas con semilla.
- Panes de harina integral, multi semillas.
- Chipá.
- Alfajor de maicena.
- Scones.
- Barritas de semillas o barritas de cereales sin sellos.
- Cereales inflados sin agregado de azúcar: maíz (tutuca), arroz, quinoa, amaranto, pochoclos.
- Sandwich de pan y queso, con opción de agregado de verduras (rúcula, tomates cherry, palta, etc)



Ejemplo de receta casera y saludable:

TORTA DE MANDARINA:

12 porciones/ Porción: 1 rebanada

Ingredientes

- 3 tazas (360 g) de harina
- 2 cdas (10 g) de polvo de hornear
- $\frac{3}{4}$ taza (150 g) de azúcar
- 2 unidades (100 g) huevos
- 6 unidades (300 g) mandarinas peladas y sin semillas
- Cáscara de 1 mandarina
- $\frac{1}{4}$ taza (50 cc) de aceite



Procedimiento

1. Lavar mandarinas.
2. Licuar huevos, azúcar, aceite, mandarinas y cáscara.
3. Agregar harina y polvo de hornear.
4. Mezclar los ingredientes secos con los húmedos hasta formar una masa homogénea.
5. Colocar en tortera, budinera, bandejas de cupcakes previamente aceitada y enharinada.
6. Cocinar en horno precalentado (180°C) por 30/ 45 minutos

¿Qué son los sellos negros?

El 26 de octubre de 2021 se sancionó la **Ley N° 27642 “Promoción de la Alimentación saludable”** (conocida como “etiquetado”).

Esta ley tiene como objetivos:

Garantizar el derecho a la salud y a una alimentación adecuada. Dar información nutricional comprensible de los alimentos envasados y bebidas analcohólicas para resguardar los derechos de las y los consumidores.

Advertir a las y los consumidores sobre los excesos de: azúcares, sodio, grasas saturadas, grasas totales y calorías.

Prevenir la malnutrición en la población y reducir las enfermedades crónicas no transmisibles.

La ley además de regular el etiquetado, prohíbe la publicidad, promoción y patrocinio de los alimentos y bebidas sin alcohol que contengan al menos 1 sello de advertencia dirigida a niños, niñas y adolescentes y además no pueden ser vendidos ni promocionados en los establecimientos educativos de los niveles inicial, primario y secundario.

