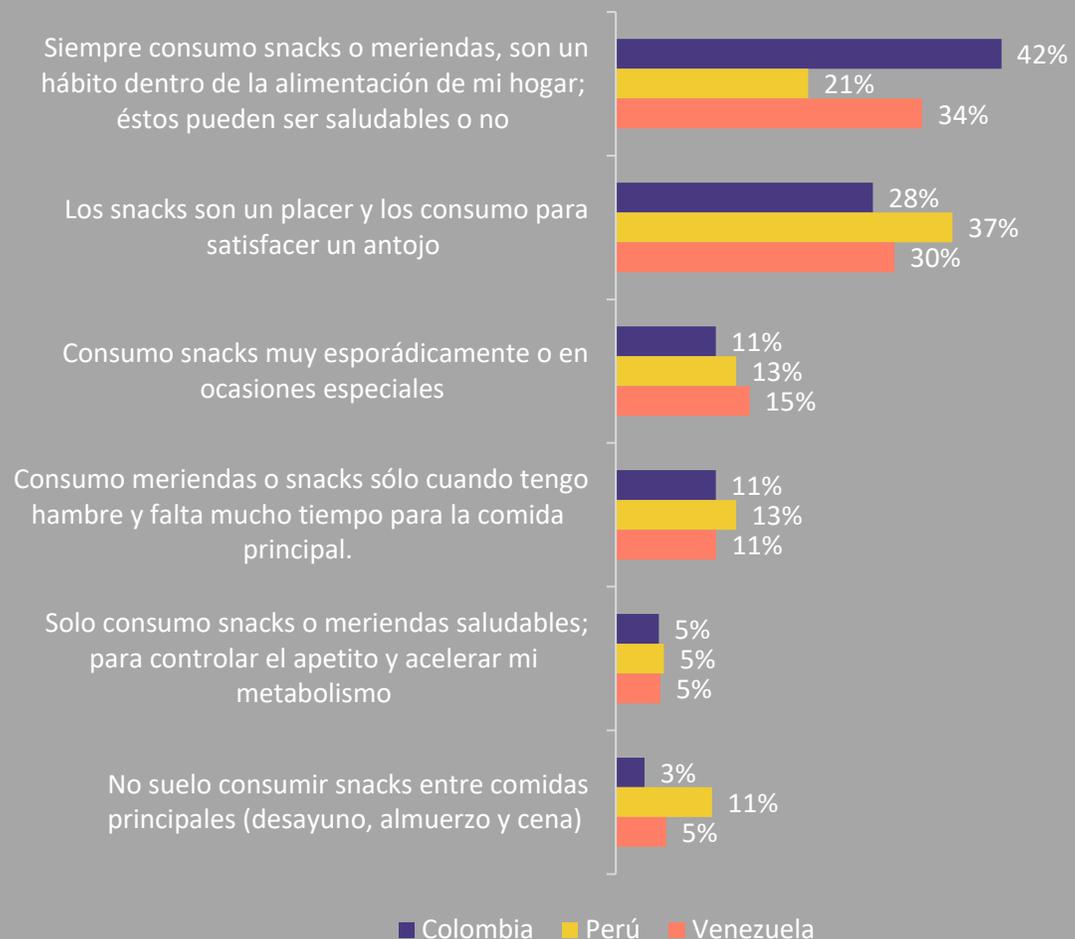




Reporte Actividad  
“Hablemos de meriendas y  
snacks”  
Agosto 2022

# Mi merienda es...



Comer la merienda es una actividad que se realiza tradicionalmente en familia, convirtiéndose en un hábito. Pueden ser saludables o no, siempre y cuando satisfagan un antojo y generen placer al consumirlos en compañía.

## Mi snack es



- Delicioso y con buen sabor
- Un aliado cuando hay ansiedad y estrés del día

- Dulce para que contribuya con mi energía después de las comida grande (almuerzo)
- Perfecto para los niños de la casa

## Mi snack es



- Una costumbre y necesidad que pide mí cuerpo
- Compañía en momentos de esparcimiento y recreación

- Una forma de premiar a los hijos
- El infaltable en la alacena de la cocina

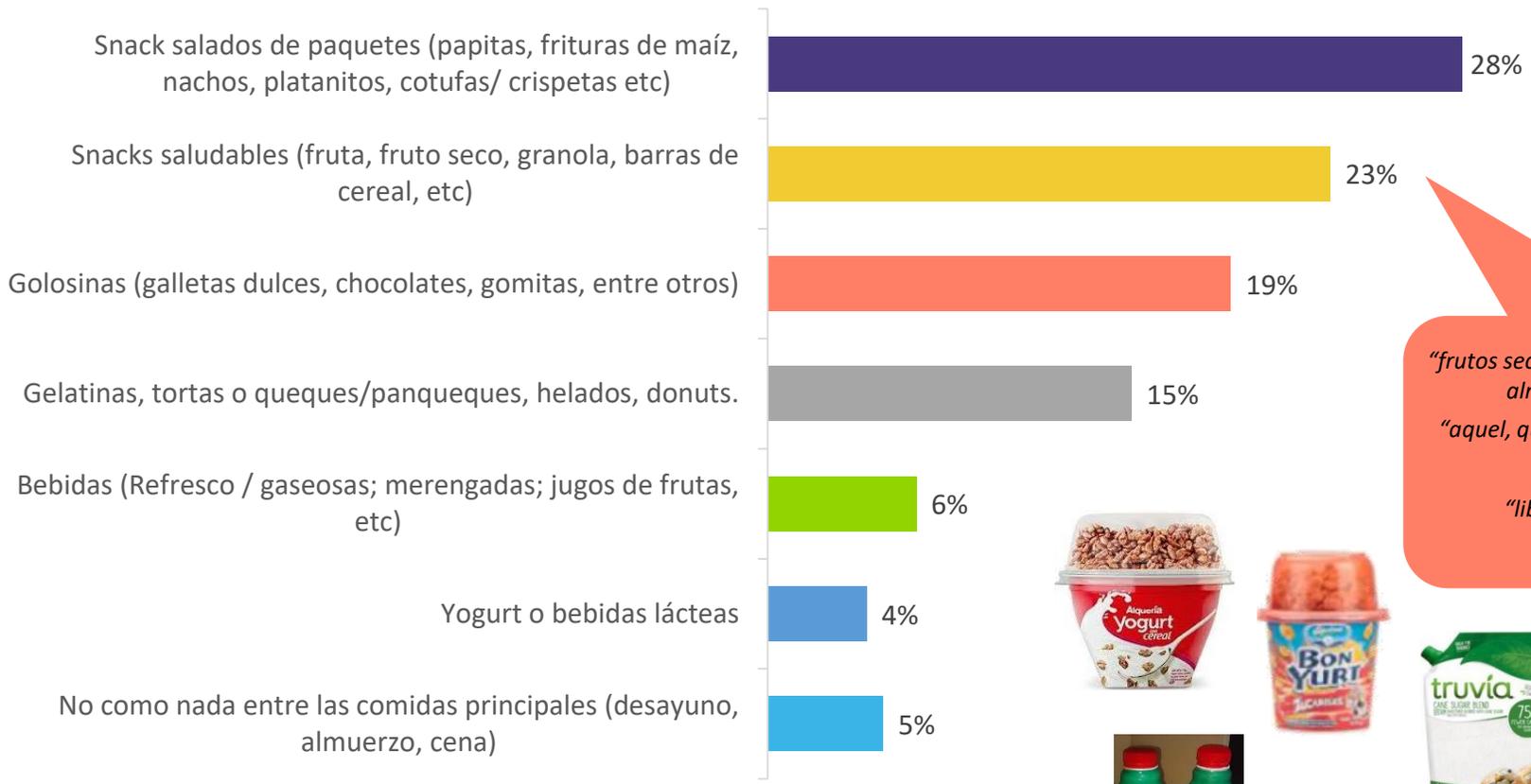
## Mi snack es



- Dulce porque mi cuerpo lo pide
- Una torta o postre hecho en casa

- Un aliado para mantener el peso adecuado
- Mi premio y forma de consentirme

# Mi merienda o snack favorito es...



*“frutos secos, tales como fruta deshidratada, el maní, la almendras, la semillas, el yogurt griego”*  
*“aquel, que aporte beneficios en el cuerpo, tales como fibras, energía”*  
*“libre de grasas, azucares y conservantes”*



# Merendando todo el día



Los snacks son consumidos en cualquier momento del día, después de una comida grande o como complemento de éstas. Estando en casa, los snacks saludables y bebidas calientes son los más consumidos, así como aquellas meriendas más elaboradas como cereal con yogurt y frutas o tortas. Tomar la merienda en casa es la oportunidad de planear y preparar los alimentos. Cuando la merienda se toma fuera de casa, prima la practicidad y se consumen alimentos empacados no necesariamente saludables

¿QUÉ?	¿CÓMO?	¿CUÁNDO?	¿PARA QUÉ?	¿DÓNDE?	¿CON QUIÉN?
<ul style="list-style-type: none"> <li>Snacks salados en paquetes (papas, frituras, Doritos, tostones)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Solo</li> <li>Con el almuerzo</li> <li>Con bebidas gaseosas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En cualquier momento</li> <li>En la tarde, antes de la cena</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Satisfacer un antojo</li> <li>Para alargar la hora de la cena</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En casa</li> <li>Fuera de casa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sola</li> <li>En familia</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Saludables (Yogurt, Cereales y frutas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Con fruta</li> <li>Con frutos secos</li> <li>Avena</li> <li>Uvas pasas</li> <li>Leche o yogurt</li> <li>Yogurt con frutas y/o cereal</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Desayuno</li> <li>Cena</li> <li>En la tarde de 3 a 4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para comer sin remordimiento</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En casa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sola</li> <li>En familia</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Dulces</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Solo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Después del almuerzo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para mantenerse activo</li> <li>Para satisfacer un antojo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En casa</li> <li>Fuera de casa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sola</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Café/chocolate</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Con pan, tortas o galletas</li> <li>Arepas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Después del almuerzo</li> <li>En la tarde de 3 a 4</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para comer algo pequeño entre almuerzo y cena</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En casa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Sola</li> <li>En familia</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Snacks dulces en paquetes (galletas)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Solo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En la mañana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para iniciar con algo dulce el día</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Fuera de casa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Solo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Snacks dulces preparados (Tortas, postres y helado)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Solo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Como desayuno</li> <li>Después de almuerzo</li> <li>Como cena</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para comer como postre después de almuerzo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En casa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Solo</li> <li>En compañía</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Bebidas (Café, gaseosa, jugos)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Con paquetes</li> <li>Panes/tortas</li> <li>Solo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Entre el almuerzo y la cena</li> <li>Viendo películas</li> <li>En las mañanas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Como acompañante de los alimentos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En casa</li> <li>Fuera de casa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En compañía</li> <li>Solo</li> </ul>
<ul style="list-style-type: none"> <li>Snacks con harina (panes)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Con una bebida caliente</li> <li>Con gaseosa o jugo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En la tarde después del almuerzo</li> <li>Al desayuno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Para complementar una comida fuerte</li> <li>Para el antojo después del almuerzo y antes de la cena</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En casa</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>En compañía</li> </ul>

\*Fotografía de la Comunidad



\*Fotografía de la comunidad



# Tiempo vs saludable



La vida acelerada y las múltiples tareas hacen que haya menos tiempo para alimentarse. Las comidas principales pasan a ser algo opcional, afectando lo que sería un estilo de vida saludable y mostrando a los snacks como un “antojito/pecadito” que tiende a ser un alimento dulce o fuera de la categoría saludable

El acceso a snacks saludables en casa, donde es más sencillo tomar una fruta o productos no industrializados o que requieren refrigeración, priorizan su consumo en casa.



*“Entre comida igual debemos comer saludable pero algunas veces se pueden unos antojitos igual como chocolates” ...  
“ahora me cuida más y a mi familia solo de vez en cuando, prefiero casi siempre prepararles los snacks o meriendas”*



*“Pienso que deberíamos consumir alimentos saludables entre las comidas al igual que las principales comidas...si es un buen momento para consumir productos saludables y evitar enfermedades a futuro”*



*“es difícil ser peruano y no consumir nuestros ricos postres o platos emblemáticos trato de consumir solo en ocasiones esporádicas o en reuniones familiares ya que sin engordan y me pueden ocasionar mayor problema”*

	ALIMENTOS	CARACTERISTICAS	MARCAS
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutas</li> <li>• Cereales</li> <li>• Frutos secos</li> <li>• Yogurt griego</li> <li>• verduras (apio, zanahoria)</li> <li>• Quesos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Libres de grasas</li> <li>• Alimentos no procesados</li> <li>• Bajos en sodio</li> <li>• Son fáciles de digerir</li> <li>• Sin azúcar</li> <li>• Proporcionan energía</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tosh, Taeq, Alpina, Quaker, Ifruit, DelAlba, Manitoba, Bary, Pietran y La Especial</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Alimentos con frutas</li> <li>• Frutos secos</li> <li>• Yogurt</li> <li>• Barras de cereales</li> <li>• Maíz tostado</li> <li>• Platanitos</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se preparan en casa</li> <li>• No tienen conservantes</li> <li>• Ingredientes naturales</li> <li>• Bajo en calorías</li> <li>• Alimentos light</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Laive, Yogurt Gloria, cereal Ángel, embutidos es San Fernando, Tottu y Granuts</li> </ul>
	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Frutos secos</li> <li>• Semillas</li> <li>• Frutas y verduras</li> <li>• Cereales y granolas</li> <li>• Yogures</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Traen poca sal</li> <li>• Dan energía al cuerpo</li> <li>• Se consumen sin remordimiento</li> <li>• Alimentos sin procesar</li> <li>• Bajos en calorías</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Club Social, Tip-top, Maiz de cotufa Mary, Natuchip, Marlu y Jacks</li> </ul>



La indulgencia parece ser el principal ingrediente a la hora de crear un snack, destacándose lo dulce. El aporte saludable lo muestran las barras que podrían ser un snack *onthego*

### DULCES

- Chips de coco
- Galletas con frutos secos cubierta de leche y chocolate
- Panqueques de avena y banano listos
- Helado de mantequilla de maní, frutos secos
- Gomitas sin gluten con chocolate vegano
- Chocolates rellenos de frutas
- Galletas rellenas de frutas

### ALIMENTO EN BARRAS

- Barra natural con cambur y granola para preparar en el horno
- Barra con crema de nueces
- Barras de distintas frutas con maní y granola
- Barras de maní con chocolate y arándanos

### BEBIDAS

- Aguas de fruta naturales
- Malteadas listas
- Yogurt con frutas propias de cada país

### SALADOS

- Mini hamburguesas de queso mozzarella
- Tostadas de maní
- Snacks con arroz y proteína que se puedan preparar en el microondas u horno
- Galletas y ponqués de frutos secos
- Hojaldres que tengan verduras

- ✓ El momento de tomar la merienda o snack es una oportunidad de compartir con otras personas alimentos que se disfrutan. En algunos casos se convierte en un hábito o costumbre familiar, lo que deja un espacio para participar con productos que sean considerados indulgentes y para toda la familia.
- ✓ Las barras de cereales parecen ser lo más cercano a alimentos saludables al ser combinados con frutos secos y frutas, mostrando una posibilidad de ganar espacio fuera de casa.

