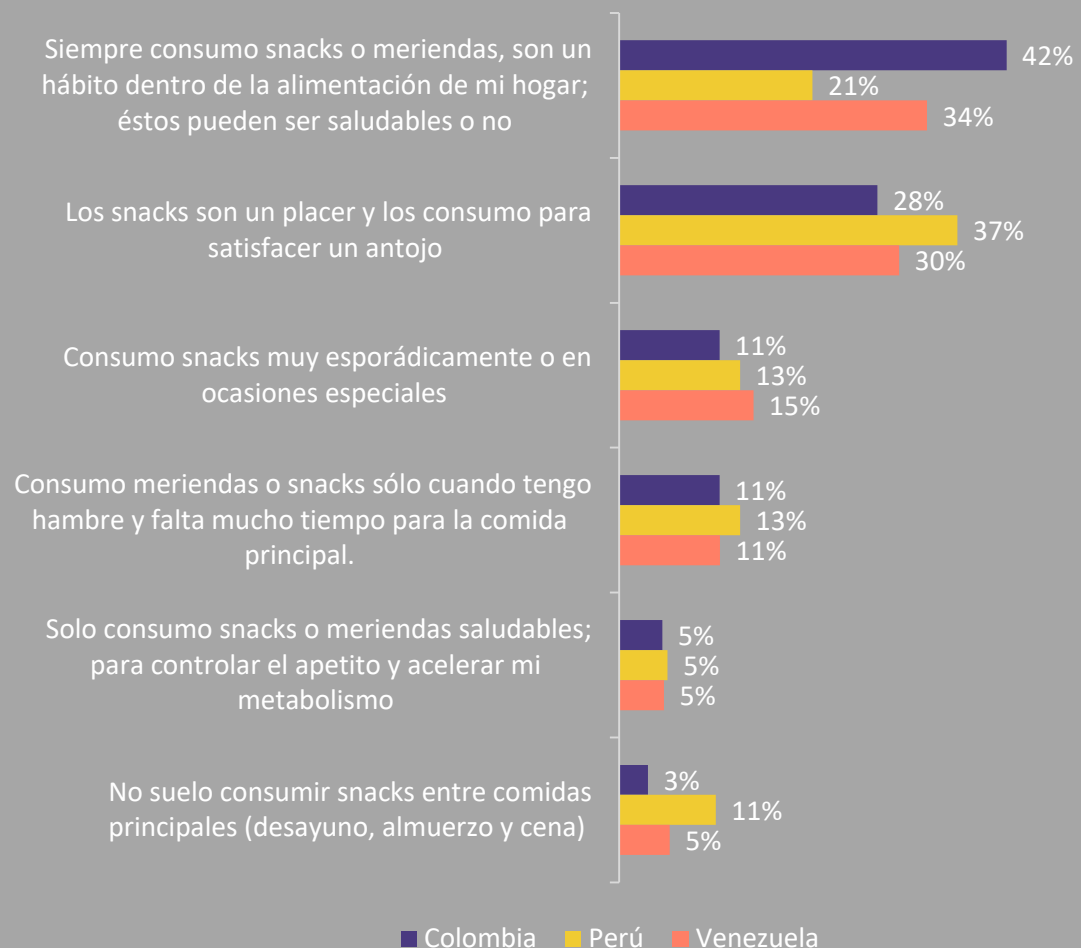




Reporte Actividad
“Hablemos de meriendas y
snacks”
Agosto 2022

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

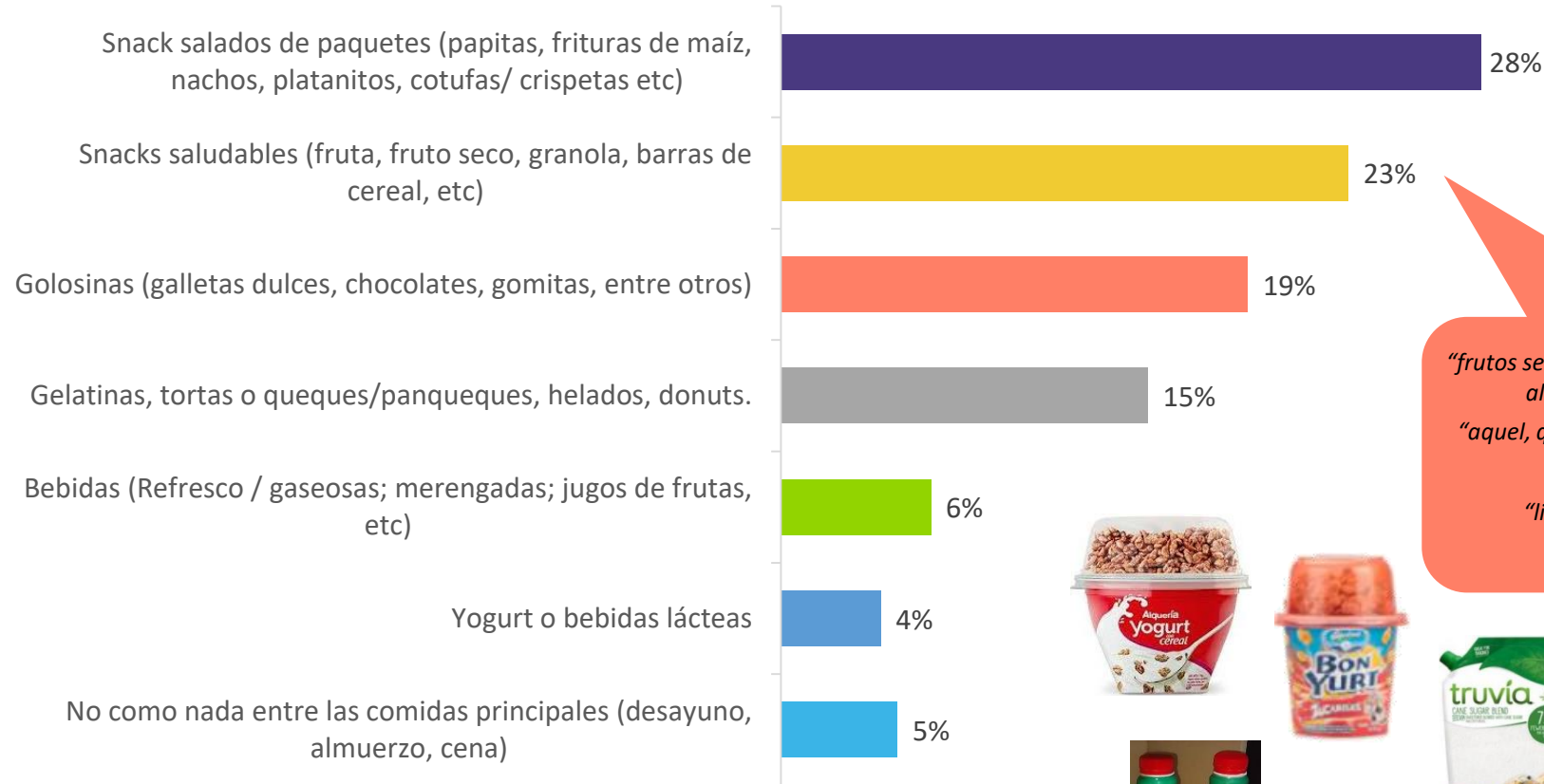
Mi snack es



- 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, azucars y conservantes"



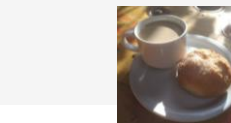
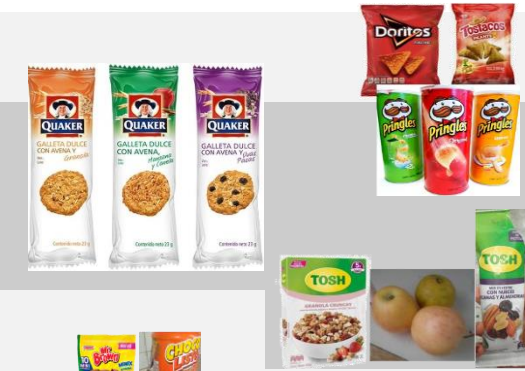
Merendando todo el día



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

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



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.

