HEALME · TERRENO

Antes de empezar

Contenido educativo y acompañamiento complementario. No sustituye la evaluación, el diagnóstico ni el tratamiento médico o pediátrico. No se garantizan resultados individuales. Ante una urgencia, contactá a los servicios de emergencia.

No suspendas ni modifiques medicación, pruebas o tratamientos indicados por un profesional sanitario a partir de este contenido. Consultá antes de incorporar suplementos, plantas, ayunos, restricciones alimentarias u otros cambios que puedan tener contraindicaciones o interacciones.

Los programas infantiles están dirigidos a madres, padres y cuidadores adultos. Un servicio individual relativo a un menor requiere la intervención de quien tenga autoridad legal para representarlo. La información educativa no sustituye la evaluación ni el seguimiento del pediatra.

La evolución depende de la situación de cada persona y de numerosos factores. No se promete prevenir todas las enfermedades, curarlas, conseguir una remisión ni obtener un resultado determinado. Una experiencia personal o un testimonio no demuestra que otra persona vaya a tener la misma evolución ni que el acompañamiento haya sido su única causa.

Actualizado el 4 de noviembre de 2026 · contact@healme.care



GUÍA DE MERIENDAS SALUDABLES

La salud infantil empieza en la mesa

PROLOGO

Esto no es un recetario.

Es una guía para entender qué ofrecer, qué priorizar y cómo sostener mejor la salud infantil desde la mesa.

Las recetas son solo ejemplos faciles y rapidos de qué podes darles.

Lo importante de verdad es entender la lógica que hay detrás



QUE Y CUANDO

DESAYUNO

Mañana (ej. 7:9 am)



Proteína



Fruta entera



Cereal integral

ALMUERZO

Mediodía (ej. 1:2 pm) · LA REGLA DEL PLATO





Verduras 1/2 del plato



Proteína 1/4 del plato



Carbohi-drato 1/4 del plato



Grasa buena

MERIENDA

Tarde (ej. 4:5 pm)



Fruta o crudités



Algo proteico o graso

CENA

Noche (ej. 7:8 pm)



Verduras base



Carbo complejo



Proteína ligera

BON APPETIT

LA MERIENDA IMPORTA MAS DE LO QUE PARECE

Las meriendas parecen un detalle.
No lo son.

Son una de las comidas que más se repite.

Y lo que se repite todos los días puede construir salud o debilitarla en silencio.

No se trata de restringir ni de hacerlo perfecto.
Se trata de tener más ideas, más criterio y menos improvisación.



OHLALA

“LO SANO NO LLENA”... LLENA Y NUTRE

Pensamos que lo “sano” no los va a llenar.

Pero muchas veces pasa al revés. -Y esto pueden decirlo todas las mamas que he acompañado-

Cuando le damos al cuerpo lo que realmente necesita, no solo deja de pedir comida:
también se calma porque le dimos realmente lo que venia reclamando hace rato.

Si solo damos cosas que llenan pero no sostienen la salud el cuerpo sigue enviando señales
de que algo todavía falta.





MERIENDAS QUE NO

Evita las meriendas que: están armadas casi solo con:

- azúcar (caramelos...)
- harinas (sobre todo gluten)como biscochos
- lacteos en exceso
- productos ultraprocesados (galletitas de super, barritas de cereal compradas, alfajores...)

Eso puede llenar un rato, pero muchas veces da saciedad corta y energía poco estable.



BUEN PROVECHO

MERIENDAS QUE SI

¿Qué hace mejor a una merienda?

Que combine al menos 2 de estas 3 cosas:

- fibra
- proteína o grasa
- carbohidrato real (integral o semi integral)

Eso suele ayudar a sostener mejor la energía, la saciedad y el hambre entre comidas.

A TOMAR LA LECHE!

LA LOGICA HEALME

-Reducir lácteos y harinas refinadas (especialmente gluten) sobre todo si hay infecciones a repeticion. (las famosas ITIS: bronquitis, faringuitis...)

-Priorizar siempre el crudo: frutas enteras (no en jugo) y verduras.

-Proteínas y carbohidratos reales en los momentos clave: proteína de mañana y mediodía, carbohidratos completos o semi en la cena.

-Fáciles y prácticas: porque los padres no tenemos horas para cocinar.



ABRIRNOS AL CAMBIO

A veces no damos ciertas cosas porque damos por hecho que no van a gustar.

Sin embargo, muchas veces nos sorprenden.

Se abren a sabores improbables, a cosas que nunca hubiéramos imaginado.

El cuerpo sabe reconocer bastante lo que le hace bien de verdad.

Y cuando nosotros también nos abrimos a cambiar, todo se hace más fácil.
Porque los niños aprenden del ejemplo. Y muchas veces, por ahí empieza el cambio real.





SNACKS SALUDABLES



PANQUEQUES DE AVENA

Tiempo estimado: 20 minutos Rinde: 4 porciones

1. Mezclar todos los ingredientes en licuadora hasta obtener una masa homogénea.
2. Calentar sartén antiadherente y verter pequeñas porciones.
3. Cocinar 2-3 minutos por lado hasta dorar.
4. Servir con frutas frescas.





Ingredients

- 2 tazas de avena sin gluten
- 2 huevos
- 1 taza de leche vegetal
- 1 cdita de polvo de hornear
- 1 cdita de canela

BOWL ARCOÍRIS DE FRUTAS

Tiempo estimado: 10 minutos – Rinde: 4 porciones

1. Cortar todas las frutas en rodajas.
2. Distribuir en bowls individuales.
3. Cubrir con yogur vegetal y servir.

TIP: podes tambien mezclar verduras con las frutas





Ingredients
- 2 bananas
- 2 kiwis
- 1 taza de frutillas
- 1 mango
- 1 taza de arándanos
- 1 taza de yogur vegetal

BARRITAS ENERGÉTICAS CASERAS

Tiempo estimado: 15 minutos (+ 2 o 3h reposo frio) – Rinde: 8 porciones

1.Mezclar todo en un bol.
2.Extender en molde pequeño con papel manteca.
3. Refrigerar 2–3 h.
4. Cortar en barritas



Ingredients

-1 taza de avena sin gluten
-½ taza de manteca de maní o almendra
-½ taza de miel o pasta de dátiles
-¼ taza de semillas (chía, girasol, calabaza algunas o todas juntas)

MUFFINS DE HUEVO Y VERDURAS

Tiempo estimado: 10 minutos (25min de horno) – Rinde: 8 porciones

1.Batir los huevos.
2.Agregar verduras, aceite, condimentos (y queso si se usa).
3.Verter en moldes de muffin engrasados.
4.Hornear 20–25 min a 180 °C



Ingredients

-6 huevos

-1 taza de verduras picadas (espinaca, brócoli, morrón, zucchini)

-½ taza de queso rallado (opcional o vegetal)

-1 cda de aceite de oliva

-Sal y especias suaves

CROQUETITAS DE LENTEJAS AL HORNO

Tiempo estimado: 15 minutos (20min de horno) –
Rinde: 12 a 15 porciones

1.Hacer puré con las lentejas.
2.Añadir cebolla, ajo, harina/pan rallado, especias y aceite.
3.Formar bolitas y colocarlas en bandeja aceitada.
4.Hornear 20 min a 180 °C, girando a la mitad.



Ingredients

-2 tazas de lentejas cocidas
-½ cebolla picada
-1 diente de ajo (opcional)
-2 cdas pan rallado sin gluten o harina de garbanzo
-1 cdita de comino o pimentón suave
-Sal y pimienta
-1 cda de aceite de oliva

COPA: COCO Y FRUTOS ROJOS

Tiempo estimado: 10 minutos (+ 30 reposo) – Rinde: 4 porciones

1. Refrigerar la lata de leche de coco al menos 8 horas.
2. Abrir y usar solo la parte sólida (crema de coco).
3. Batir la crema de coco 2-3 minutos
4. Repartir en 4 copas y cubrir con frutos rojos.
5 Llevar a la heladera 30 minutos antes de servir.



Ingredients

- 1 lata (400 ml) de leche de coco entera, bien fría
- 1 cda de miel o sirope (opcional)
- 1 cdita de esencia natural de vainilla (opcional)
- 1 taza de frutos rojos (frutillas, arándanos, frambuesas)

BOLITAS DE CHOCO

Tiempo estimado: 15 minutos – Rinde: 12 bolitas

1. Procesar todos los ingredientes hasta obtener una pasta.
2. Formar bolitas energéticas o barritas.
3. Refrigerar antes de servir



Ingredients

- 1 taza de dátiles sin carozo
- 1 taza de nueces o almendras
- 2 cdas de cacao puro

LAS MERIENDAS SON SOLO UNA PARTE

Esta guía te ayudó con una parte concreta: las meriendas.

La ***Guía Práctica de Alimentación Infantil by HealMe***
te ayuda a dejar de improvisar, empezar a entender y construir una alimentación que sostenga -de verdad- la salud de tu hijo/a en todo lo que le das.

Para remplazar el "*qué preparo hoy*" por "*hoy cocino construye la salud de mi familia*".

