



# Héroes de la merienda



Centro de Nutrición  
**Larisa Páez**<sup>®</sup>



## Héroes de la merienda:

Snacks saludables para las loncheras. Descubre el poder de una alimentación balanceada en el crecimiento y desarrollo.

La nutrición durante la infancia desempeña un papel crucial en el desarrollo integral de los niños, influyendo directamente en su crecimiento físico, salud mental y capacidad cognitiva. Una alimentación adecuada proporciona los nutrientes esenciales que el cuerpo en desarrollo necesita para construir huesos fuertes, desarrollar un sistema inmunológico resistente y mantener la energía necesaria para un aprendizaje activo. Además, los primeros años de vida son fundamentales para establecer hábitos alimentarios saludables que pueden perdurar hasta la edad adulta. La relación entre la nutrición en la infancia y la salud a largo plazo subraya la importancia de educar a padres y cuidadores sobre la elección de alimentos equilibrados para asegurar un desarrollo óptimo en los primeros años de vida.

En términos de crecimiento físico, una alimentación equilibrada proporciona los nutrientes necesarios para el desarrollo óseo, muscular y neuronal. Los niños necesitan una ingesta adecuada de proteínas, calcio, hierro y vitaminas para construir huesos fuertes, desarrollar músculos saludables y mantener un sistema nervioso en crecimiento. Además, la alimentación adecuada contribuye a un sistema inmunológico robusto, lo que ayuda a los niños a combatir enfermedades y mantenerse activos y enérgicos.

En cuanto al desarrollo cognitivo, nutrientes como los ácidos grasos omega-3, presentes en pescados grasos y nueces, han demostrado ser especialmente beneficiosos para el desarrollo del cerebro. Las deficiencias nutricionales pueden afectar la concentración, el rendimiento académico y la capacidad de aprendizaje. Es crucial que los niños reciban una variedad de alimentos que proporcionen los nutrientes necesarios para apoyar el desarrollo óptimo del cerebro durante los años formativos.





## Alimentación balanceada y desarrollo infantil:

Los hábitos alimenticios adquiridos durante la infancia ejercen un impacto profundo y duradero en la salud a lo largo de la vida. Estudios epidemiológicos han demostrado que una nutrición adecuada durante la niñez no solo reduce el riesgo de enfermedades crónicas en la edad adulta, sino que también influye en la calidad de vida. Por ejemplo, estudios han establecido una asociación significativa entre la alimentación infantil y la prevalencia de enfermedades cardiovasculares, diabetes tipo 2 y obesidad en la adultez. Estos hallazgos destacan la importancia de cultivar hábitos alimenticios saludables desde una edad temprana para garantizar una base sólida de bienestar a lo largo de la vida.

Según el informe de la Organización Mundial de la Salud (OMS) del 2020, la malnutrición en la infancia ya sea por deficiencia o exceso de nutrientes, es un factor determinante en más del 45% de las muertes de niños menores de cinco años a nivel mundial. Esta estadística afirma la crítica importancia de una alimentación equilibrada desde los primeros años de vida para prevenir enfermedades y promover el crecimiento saludable.

### Nutrientes esenciales para el crecimiento

En el proceso de desarrollo infantil, ciertos nutrientes desempeñan un papel crucial para garantizar un crecimiento adecuado. El calcio, esencial para la formación de huesos y dientes, se encuentra abundantemente en productos lácteos como la leche y el yogurt. El hierro, vital para la función cognitiva y la prevención de la anemia, se puede obtener de alimentos como la carne magra, las legumbres y los cereales fortificados. Además, los ácidos grasos omega-3, fundamentales para el desarrollo del cerebro y la función cognitiva, se encuentran en pescados grasos como el salmón y las nueces.

### Snacks saludables

Garantizar que los niños consuman snacks saludables es esencial para su crecimiento y desarrollo. Una lista de opciones nutritivas incluye frutas frescas, como manzanas y bananos, que proporcionan vitaminas y fibra. Los vegetales crujientes, como zanahorias y apio, son ricos en nutrientes y pueden acompañarse con dip de yogurt para un toque adicional de proteínas. El yogurt natural sin azúcares añadidos es una excelente fuente de calcio y probióticos. Además, los frutos secos, como almendras y nueces, ofrecen grasas saludables y proteínas. Es crucial adaptar las porciones según la edad de los niños, asegurándose de que reciban la cantidad adecuada de nutrientes sin exceder las necesidades calóricas.

### ¿Cómo preparar loncheras equilibradas?

Preparar loncheras equilibradas puede ser fácil y delicioso al mismo tiempo. Es fundamental incluir proteínas, carbohidratos y grasas saludables. Incluir fuentes magras de proteínas, como pollo o pescado, junto con carbohidratos complejos, como granos enteros, y grasas saludables, como aguacate o nueces, garantiza una nutrición completa y sostenida durante el día escolar.



Le compartimos unas recetas creativas, e interactivas que puedes realizar con sus hijos:

# Recetas dulces

## 1. Brochetas de Frutas y Queso:

Ingredientes:

- Uvas rojas y verdes
- Fresas, cortadas por la mitad
- Queso cheddar o mozzarella, cortado en cubos
- Palitos de brocheta

Instrucciones:

- Ensarta las frutas y el queso en los palitos de brocheta.
- Puedes crear patrones o dejar que los niños elijan el orden.

¡Listo para servir como una colorida y deliciosa brocheta en la lonchera!



## 2. Sándwich de Mariposa:

Ingredientes:

- 2 Rebanadas de pan integral
- 2 Cucharadas de mantequilla de maní o almendra (Tosh)
- 1 Banano, cortado en rodajas
- Fresas, cortadas en rodajas
- Arándanos u otras bayas

Instrucciones:

- Unta la mantequilla de maní o almendra en ambas rebanadas de pan.
- Coloca rodajas de banano en una de las rebanadas.
- Agrega fresas y arándanos para formar las alas de la mariposa.
- Cubre con la otra rebanada de pan.
- Corta el sándwich en forma de mariposa usando un cortador.

¡Listo para la lonchera!





### 3. Barritas Energéticas de Avena y Frutas:

#### Ingredientes:

- 2 tazas de avena (Nutrisnacks)
- 1 taza de puré de banano maduro
- 1/2 taza de miel
- 1 taza de frutas secas (pasas, arándanos, etc.)
- 1/2 taza de frutos secos picados (almendras, nueces, etc.)
- 1 cucharadita de esencia de vainilla

#### Instrucciones:

- Precalienta el horno a 180°C.
- Mezcla la avena, el puré de banano, la miel, la esencia de vainilla, las frutas secas y los frutos secos en un tazón grande.
- Extiende la mezcla en una bandeja para hornear, presionando uniformemente.
- Hornea durante 15-20 minutos o hasta que esté dorado.
- Deja enfriar y corta en barritas.

¡Listo para disfrutar como merienda!



### 4. Smoothie Bowl de Frutas:

#### Ingredientes:

- 1 banano congelado
- 1 taza de bayas mixtas congeladas (fresas, arándanos, frambuesas)
- 1/2 taza de yogurt griego sin azúcar (Dos Pinos)
- 1/4 taza de granola (Nutrisnacks)
- 1 cucharada de semillas de chía
- Frutas frescas para decorar

#### Instrucciones:

- En una licuadora, mezcla el banano congelado, las bayas y el yogurt griego hasta obtener una mezcla suave.
- Vierte la mezcla en un tazón.
- Decora la parte superior con granola, semillas de chía y frutas frescas de tu elección.





## 5. Tortitas de Chocolate

Ingredientes:

- 50 gramos de chispas de chocolate sin azúcar
- 1 cucharada de mantequilla de maní sin azúcar (Tosh)
- 1 paquete de galletas de arroz

Instrucciones:

- En una olla, derretir las chispas de chocolate
- A fuego lento, agregar la mantequilla de maní
- Mezclar hasta combinar todos los ingredientes
- Sumergir las tortas de arroz en el chocolate con una pinza
- Colocar en papel aluminio en el congelador por 30 minutos.



## 6. Mugcake de chocolate:

Ingredientes:

- 1 huevo
- 1 banano criollo
- 2 cucharaditas de chocolate en polvo sin azúcar
- 1-2 cucharaditas de miel

Instrucciones:

- Majar el banano
- Agregar los demás ingredientes
- Mezclar
- Colocar 2-3 minutos en el microondas





## 7. Mugcake de vainilla:

Ingredientes:

- 1 huevo
- 1 banano criollo
- 2 cucharaditas de mantequilla de maní (Tosh)
- 1 cucharadita de miel

Instrucciones:

- Majar el banano
- Agregar los demás ingredientes
- Mezclar
- Colocar 2-3 minutos en el microondas



## 4. Mousse de chocolate:

Ingredientes:

- 1/2 taza de yogurt griego natural (Dos Pinos)
- 1-2 cucharaditas de chocolate en polvo sin azúcar
- 1/2 cucharadita de vainilla
- 1 cucharadita de miel

Instrucciones:

- Mezclar todos los ingredientes





## 9. Pie de Limón:

Ingredientes:

- 1/2 taza de yogurt griego natural (Dos Pinos)
- 1/2 cucharadita devainilla
- 1 cucharadita de miel
- 2 cucharadas de galleta maría en polvo



Instrucciones:

- Servir el yogurt en una dulcerita
- Lavar el limón
- Exprimir el limón en el yogurt
- Agregar la vainilla y la miel
- Revolver hasta mezclar todos los ingredientes
- Majar un paquete de galleta maría hasta hacer polvo
- Espolvorear 1-2 cucharadas de polvo de galleta encima del yogurt

---

## 10. Quesadilla dulce:

Ingredientes:

- 1 tortilla de trigo mediana
- 2 cucharaditas de mantequilla de maní sin azúcar (Tosh)
- 1/2 banano o 3 fresas en rodajas
- 1 cucharadita de miel

Instrucciones:

- Lavar las fresas
- Picar el banano o las fresas en rodajas
- Untar la mantequilla de maní en la tortilla de trigo
- Colocar las frutas en la mitad de la tortilla
- Doblar la tortilla a la mitad
- Cocinar 2 minutos aproximadamente en el sartén por ambos lados





# Recetas saladas



## 1. Croquetas de atún

Ingredientes:

- 1 lata de atún (Sardimar)
- ½ taza de papa en puré
- ¼ taza de zanahoria rallada
- 1 huevo
- Sal y pimienta al gusto
- Aderezo mostaza miel
- 2 cucharadas de mostaza
- 1 cucharada de miel
- 1 chorrito de limón

Instrucciones:

- En un tazón colocar la papa hecha puré, la zanahoria, el huevo y revolver bien.
- Escurrir la lata de atún y agregarla en el tazón con los demás ingredientes.
- Agregar sal y pimienta al gusto.
- Formar bolitas y aplastarlas para formar las croquetas.
- Colocar las croquetas en el sartén con un poco de aceite o colocarlas en la freidora de aire, hasta que queden doraditas.

## 2. Rollitos de Pollo y Verduras:

Ingredientes:

- Pechugas de pollo delgadas
- Hojas de espinaca
- Zanahorias ralladas
- Pepino, cortado en tiras delgadas
- Hummus para untar
- Chips de camote (Trohpi-OH!) para acompañar

Instrucciones:

- Cocina las pechugas de pollo a la parrilla o al horno.
- Unta hummus en cada pechuga.
- Coloca hojas de espinaca, zanahorias ralladas y tiras de pepino en un extremo de cada pechuga.
- Enrolla las pechugas alrededor de las verduras para formar rollitos.
- Corta los rollitos en porciones más pequeñas y colócalos en la lonchera, junto con los chips.





### 3. Quesadillas de atún

Ingredientes:

- 1 lata de atún (Sardimar)
- ¼ taza de queso mozzarella rallado
- 2 tortillas de maíz (Erica)
- ¼ taza de salsa de tomate natural



Instrucciones:

- Escurre el atún y en un tazón mezcle con el queso y la salsa de tomate.
- En un sartén coloque una tortilla, rellena con la mitad de la mezcla y doble. Repita este paso con la otra tortilla.
- Cocina hasta que el queso se derrita.
- Sirva y disfrute

---

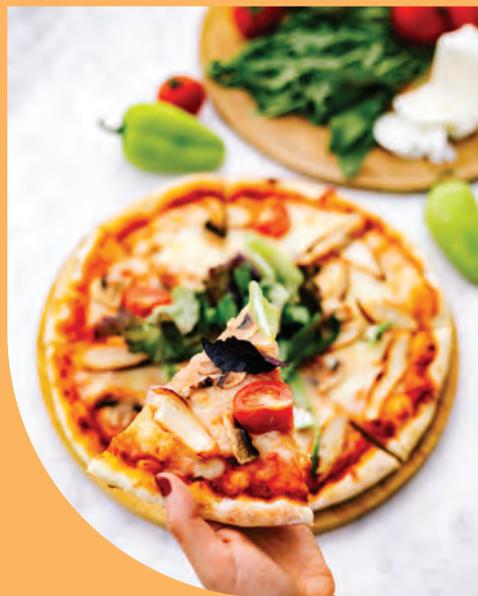
### 4. Pizza de vegetales con base de coliflor:

Ingredientes:

- 1 coliflor, rallada
- 1 huevo
- 1 taza de queso mozzarella rallado
- Salsa de tomate
- Vegetales variados (chile dulce, hongos, tomate, espinacas)
- Albahaca fresca y orégano para condimentar

Instrucciones:

- Cocina las pechugas de pollo a la parrilla o al horno.
- Unta hummus en cada pechuga.
- Coloca hojas de espinaca, zanahorias ralladas y tiras de pepino en un extremo de cada pechuga.
- Enrolla las pechugas alrededor de las verduras para formar rollitos.
- Corta los rollitos en porciones más pequeñas y colócalos en la lonchera, junto con los chips.





## 5. Rollitos de queso

Ingredientes:

- 2 Tortillas de maíz (Erica)
- Frijoles molidos (Don Pedro)
- 2 rebanadas de queso bajo en grasa (Lite House)
- 2 palillos de dientes

Instrucciones:

- Untar los frijoles molidos en las tortillas
- Colocar 1 rebanada de queso a cada tortilla
- Enrollar y prensar con un palillo de dientes
- Colocar en el hornito o la freidora de aire hasta tostar



## 6. Ensalada de pollo fría

Ingredientes:

- 1 taza de pollo mechado
- 2 cucharadas de mostaza
- 1 cucharada de mayonesa light
- 1/4 de taza de zanahoria rallada
- 1/4 taza de maíz dulce
- 1/4 taza de culantro
- 1/4 taza de cebolla morada

Instrucciones:

- Cocinar una pechuga de pollo o comprar un pollo asado
- Desmenuzar el pollo
- Lavar los vegetales
- Rallar la zanahoria

- Picar el culantro y la cebolla en pedazos finitos
- Abrir y escurrir el maíz dulce
- Mezclar todos los ingredientes
- Agregar la mostaza y la mayonesa light

Puede acompañar de: Chips Trohpi OH!, Chips Crunch, Tortillas de Erica, Tortillas de trigo, Chapitas de Jacks, Galleta Soda, Tortillas de Chalupa o algún pan



## 7. Mini Pitas Rellena de atún

Ingredientes:

- 3 mini Pitas (Mister Pita)
- 1 lata de atún en agua con maíz dulce (Sardimar)
- 4 cucharadas de yogurt natural (Dos Pinos)
- ½ taza de palmito en trozos
- Culantro al gusto
- ½ cebolla morada
- 1 cucharadita de mostaza



Instrucciones:

- Lavar y abrir la lata de atún
- Colocar el atún en un plato hondo
- Agregar el palmito en trozos, el cilantro y la cebolla morada
- Añadir el yogurt y la mostaza

---

## 8. Chilasquilas de pollo

Ingredientes:

- 4 tortillas de maíz (Erica)
- 1 huevo batido
- 1 taza de pollo desmenuzado
- Salsa de tomate natural

- Pasar la otra tortilla por el huevo revuelto
- Colocar encima del pollo y la tortilla anterior
- Darle vuelta a la para cocinar por ambos lados
- Añadir un poco de salsa de tomate natural para decorar

Instrucciones:

- Abrir un huevo en un plato hondo
- Batir el huevo
- Pasar una tortilla por el huevo batido
- Colocar en el sartén
- Agregar el pollo encima a la tortilla





## 9. Tacos de Salmón

### Ingredientes:

- 120 g de salmón
- 3 tortillas de trigo medianas
- 1/2 aguacate
- 1 manga pequeña
- 1/2 cebolla morada
- Culantro
- 1 tomate mediano
- 1 cucharada de salsa de soya
- 1 cucharadita de aceite de oliva (Salat)
- Sal y pimienta al gusto

### Instrucciones:

- Cortar el salmón en pequeños cubos
- Añadir los condimentos naturales y la salsa de soya
- Sellar el salmón a fuego bajo en un sartén
- Lavar los vegetales
- Picar los vegetales, el mango y el aguacate y mezclar
- Añadir sal himalaya y el aceite de oliva
- Colocar el salmón y la ensalada sobre las tortillas

---

## 10. Mini sandwich de pepino y atún

### Ingredientes:

- Pepino en trocitos
- Zanahoria rallada
- Yogurt griego natural (Dos Pinos) con sal tipo natilla
- Culantro picado
- Atún en agua (Sardimar)

### Instrucciones:

- Lavar los vegetales
- Picar el pepino
- Rallar la zanahoria
- Lavar, abrir y escurrir el atún
- Colocar en un plato hondo
- Agregar el culantro y el yogurt natural
- Mezclar todos los ingredientes
- Colocar la mezcla de atún en la rebanada de pan cuadrado
- Agregar la otra rebanada del sándwich
- Partir en 4 cuadritos





Estas recetas son divertidas de hacer y adecuadas para llevar en la lonchera de los niños. Además, ofrecen una combinación equilibrada de nutrientes para mantener a los pequeños llenos de energía durante el día. ¡Espero que disfruten preparándolas y comiéndolas!

En nuestra búsqueda por promover hábitos alimenticios saludables, incentivamos el consumo de meriendas basadas en productos naturales y frescos. Creemos firmemente en la importancia de nutrir su cuerpo con alimentos sin procesar y ricos en nutrientes. No obstante, entendemos que en el ajetreo diario, a veces es difícil encontrar el tiempo necesario para preparar snacks completamente caseros.

Por esta razón, reconocemos la conveniencia de recurrir ocasionalmente a productos empacados de alta calidad como una alternativa práctica para complementar las meriendas. Nuestra prioridad sigue siendo la promoción de opciones equilibradas y conscientes, ajustándose a la realidad de estilos de vida ocupados.

Le compartimos productos recomendados que puede utilizar en la merienda con sus hijos:

## Chips de tubérculos (Trohpi-oh!)

Una excelente opción para incorporar carbohidratos complejos en la alimentación de sus hijos, teniendo una corta lista de ingredientes.



## Galletas Nutrisnacks

Además de darles un gustito dulce, son crocantes y nunca se aburrirán, ya que se pueden rotar los sabores.





## Galletas Tosh

Como una opción de galletas rellenas, un poco más bajas en azúcar y grasa que las tradicionales, se puede utilizar esta opción, además de ser deliciosas.



## Chips de lentejas Kibo

Esta es una excelente opción de chips que pueden incluir las meriendas de los niños porque además de ser bajas en grasa y sin conservantes, son fuente de proteína.

## Palomitas Popi

Son un snack bajo en calorías, alto en fibra que se puede incluir en las meriendas o utilizar en momentos de ansiedad debido a que se pueden comer hasta 3 tazas de palomitas por merienda. Además de que brindan mucha saciedad. Sin dejar de lado que pueden ser muy versátiles y combinarse con otros ingredientes para cambiar el sabor cada vez que se utilicen.



## Cebollinos de Jacks

Son unos aritos crujientes, bajos en calorías y sodio, perfectos para picar o merendar. Se pueden comer hasta 2 paquetes por merienda de ser necesario, por lo que la cantidad suele ser suficiente y muy saciadora.



## Granola Nutrisnacks

Es una granola sin azúcar agregado, pero con un excelente sabor para combinar con frutas, yogurt, leche o helados. Contiene frutas deshidratadas lo que aporta mayor cantidad de nutrientes y antioxidantes, así como semillas, que aportan grasas saludables. Sin dejar de lado que se puede comer  $\frac{1}{2}$  taza de granola por merienda, lo que resulta una porción mayor en comparación con las demás.



## Deligurt Topping Dos Pinos



Es un yogurt bajo en grasa y azúcar, por lo que es ideal para la merienda. Los yogures son importantes para el sistema gastrointestinal y la microbiota por su aporte de probióticos, lo que favorece a un sistema inmune y digestivo saludable. Sin dejar de lado que este viene con granola para terminar de complementar la merienda con carbohidratos complejos, además de todos los nutrientes que aporta un lácteo en sí.



## Consejos para padres y cuidadores:

### Involucrar a los niños en la elección de alimentos

Es crucial permitir que los niños participen activamente en la selección de alimentos, ya que esta práctica no solo fomenta la autonomía y la toma de decisiones, sino que también contribuye a establecer hábitos alimenticios saludables desde temprana edad. Cuando los niños tienen la oportunidad de elegir entre opciones saludables, se sienten empoderados y más propensos a aceptar una variedad de alimentos nutritivos. Además, este proceso educativo les proporciona conocimientos sobre la importancia de una dieta balanceada y cómo los diferentes alimentos afectan su bienestar. Involucrar a los niños en la elección de alimentos no solo es beneficioso para su salud física, sino que también promueve una relación positiva con la comida y el aprendizaje sobre la importancia de una nutrición adecuada.

### Gestión de tiempo y compras

La planificación de comidas semanales es una estrategia efectiva para garantizar una alimentación saludable y equilibrada para toda la familia. Establecer un menú semanal facilita la inclusión de una variedad de alimentos y asegura que las comidas sean nutricionalmente completas. Además, realizar una lista de compras basada en un plan de comidas y las necesidades nutricionales de la familia evita compras impulsivas, ayuda a mantener un presupuesto y a garantizar la adquisición de alimentos frescos y saludables. Algunas estrategias adicionales incluyen la preparación de ingredientes en lotes para ahorrar tiempo durante la semana y la incorporación de alimentos frescos y de temporada. Al gestionar eficientemente el tiempo y las compras, se facilita la adopción de hábitos alimenticios saludables en el hogar.

Para realizar compras eficientes y seleccionar alimentos saludables, es fundamental tener un enfoque planificado. Al seleccionar alimentos, es recomendable priorizar productos frescos, granos enteros, proteínas magras y opciones bajas en grasas saturadas y azúcares añadidos. Además, la comparación de precios y la búsqueda de ofertas en productos frescos pueden contribuir a mantener un presupuesto saludable. Estar informado sobre los beneficios nutricionales de los alimentos y leer las etiquetas de los productos son prácticas importantes para tomar decisiones de compra informadas y promover un estilo de vida saludable.



## Resumen:

En retrospectiva, la evidencia respalda de manera contundente la importancia crítica de una alimentación balanceada en el crecimiento y desarrollo infantil. Hemos explorado cómo los hábitos alimenticios en la infancia pueden tener repercusiones duraderas, afectando no solo la salud física sino también el rendimiento cognitivo a lo largo de la vida. Desde la esencialidad de los nutrientes para el crecimiento hasta la influencia de los snacks saludables en la calidad de vida, cada elección alimentaria contribuye a moldear el bienestar futuro de nuestros niños. La nutrición adecuada no solo es una necesidad biológica, sino un cimiento para un futuro saludable y productivo.

Aunque el panorama de la alimentación saludable puede parecer abrumador, cada pequeño cambio cuenta hacia una vida más saludable para nuestros hijos. Implementar modificaciones graduales en la dieta diaria puede marcar una diferencia significativa. Recordemos que incluso pequeñas acciones, como introducir nuevos snacks saludables en las loncheras o involucrar a los niños en la elección de alimentos, pueden tener impactos positivos duraderos. La motivación para implementar estos cambios radica en el potencial de proporcionar a nuestros hijos no solo una nutrición óptima, sino también hábitos alimenticios positivos que los acompañarán a lo largo de su vida.

En conclusión, a medida que exploramos las complejidades de la nutrición infantil, recordemos que nuestras decisiones diarias como padres y cuidadores influyen directamente en la salud y el bienestar a largo plazo de nuestros niños. Al implementar cambios positivos, estamos invirtiendo en un futuro más saludable.



## Bibliografía

- Black, M. M., & Aboud, F. E. (2011). Responsive feeding is embedded in a theoretical framework of responsive parenting. *The Journal of Nutrition*, 141(3), 490-494.
- Thompson, R. A. (2017). Early Attachment and Later Development: Reframing the Questions. En J. Cassidy & P. R. Shaver (Eds.), *Handbook of Attachment: Theory, Research, and Clinical Applications* (pp. 330-348). The Guilford Press.
- World Health Organization (2020). *Malnutrition in children: Global burden of disease study*. Ginebra, Suiza: Autor.
- Gibson, S., & Kurilich, A. C. (2013). The nutritional value of fruits, vegetables, and their role in bone health. *Current Osteoporosis Reports*, 11(4), 263-271.
- Nicklas, T. A., O'Neil, C. E., & Fulgoni III, V. L. (2014). Snacking patterns, diet quality, and cardiovascular risk factors in adults. *BMC Public Health*, 14(1), 388.
- O'Neil, C. E., Nicklas, T. A., & Fulgoni III, V. L. (2015). Nutrient intake, diet quality, and weight/adiposity parameters in breakfast patterns compared with no breakfast in adults: National Health and Nutrition Examination Survey 2001-2008. *Journal of the Academy of Nutrition and Dietetics*, 115(12), 1775-1787.
- Nicklaus, S. (2016). Children's acceptance of new foods at weaning. Role of practices of weaning and of food sensory properties. *Appetite*, 105, 619-627.
- Wolfson, J. A., & Bleich, S. N. (2015). Is cooking at home associated with better diet quality or weight-loss intention? *Public Health Nutrition*, 18(8), 1397-1406.
- Lachat, C., Nago, E., Verstraeten, R., Roberfroid, D., Van Camp, J., & Kolsteren, P. (2012). Eating out of home and its association with dietary intake: a systematic review of the evidence. *Obesity Reviews*, 13(4), 329-346.
- Micha, R., Peñalvo, J. L., Cudhea, F., Imamura, F., Rehm, C. D., & Mozaffarian, D. (2017). Association Between Dietary Factors and Mortality From Heart Disease, Stroke, and Type 2 Diabetes Mellitus: A Systematic Review and Meta-analysis of Prospective Cohort Studies. *Circulation*, 133(24), 2373-2383.



**@centrodenutricionlarisapaez**

**SABANA: 4000-0717 • CURRIDABAT: 2271-7010 • SANTA ANA: 2100-3434**