

Cuidando tu Salud



Refrigerios saludables para escolares

Por: Dra. Sonia Hernández Cordero y M. en C. Ivonne Ramírez

El crecimiento y desarrollo óptimo de los niños depende en gran medida de una alimentación correcta, la cual debe ser completa, suficiente, equilibrada, variada, adecuada e inocua.¹ Para cubrir las necesidades de energía, proteínas, vitaminas y minerales que tienen tus hijos, además de los tres tiempos de comidas principales (desayuno, comida y cena), los niños suelen complementar sus necesidades de nutrientes mediante uno o dos refrigerios, generalmente uno a media mañana y otro a media tarde, sobre todo cuando transcurre mucho tiempo entre las comidas principales. Uno de los refrigerios se toma generalmente dentro del horario escolar.

¿Qué es el refrigerio escolar?

Refrigerio escolar es la combinación de alimentos, preparaciones y bebidas que son consumidos durante el recreo, independientemente del lugar de donde procedan o en el cual hayan sido comprados. El refrigerio escolar, como parte de la dieta diaria de los niños, debe proveer los nutrimentos y la energía necesarios, y mantener la saciedad entre comidas, cuando el tiempo transcurrido entre estas es de cinco o más horas.²

Recuerda:

El refrigerio escolar **no** debe reemplazar el desayuno, sino funcionar únicamente como una fuente de energía adicional que permita a tus hijos prestar mayor atención y concentrarse en clase.

¿Cuántas calorías debe aportar el refrigerio escolar?

El refrigerio es parte de la alimentación de tus hijos; por tanto, las recomendaciones sobre los alimentos que lo conformen deben enmarcarse dentro de la dieta diaria, a fin de facilitar que esta sea correcta.

Se recomienda que el refrigerio de tu hijo cubra de 15% a 20% de las recomendaciones diarias de energía.³ Por ejemplo, para un niño o niña de 10 años, que requiere alrededor de 1600 calorías en un día, el refrigerio escolar debe aportar 240-320 calorías. A continuación se presentan los aportes de energía sugeridos en el refrigerio escolar para niños de preescolar, primaria y secundaria, con base en el porcentaje del total de energía.

¿Sabías que...?

La dieta correcta¹ debe ser:

- **completa**, es decir, debe incluir todos los nutrimentos (carbohidratos, lípidos, proteínas, vitaminas y minerales);
- **equilibrada**, esto es, los alimentos que se consuman han de contener los nutrimentos en una proporción adecuada;
- **inocua**, o sea, no debe implicar riesgos para la salud, al estar exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes;
- **suficiente**, es decir, ha de cubrir las necesidades nutricionales;
- **variada**, esto es, debe contener diferentes alimentos de cada grupo en cada comida;
- **adecuada**, o sea, tiene que ser acorde a los gustos, costumbres y recursos económicos de cada persona, sin sacrificar las otras características.



Aporte energético del refrigerio escolar para estudiantes de preescolar, primaria y secundaria^a

Nivel ^b	Requerimientos de energía estimada por día (calorías)	Requerimientos de energía para el refrigerio escolar ^c (calorías +/- 5%)
Preescolar	1300	228 (216 – 239)
Primaria	1579	276 (263 – 290)
Secundaria	2,183	382 (363 – 401)

a Basado en las recomendaciones de ingestión para la población mexicana⁴
 b Preescolar: 3 a 5 años; primaria: 6 a 11 años, y secundaria: 12 a 14 años
 c Correspondiente al 17.5% de la recomendación de energía estimada por día, de acuerdo con el grupo de edad. Valores: media (mínimo-máximo)

¿Qué incluye un refrigerio saludable?⁵

Se recomienda que el refrigerio incluya diariamente:

- una o más porciones de verduras y frutas;
- agua simple a libre demanda;
- alimentos preparados (combinación de dos o más alimentos, por ejemplo: torta, sándwich, quesadilla, chilaquiles).

- Los alimentos preparados pueden sustituirse (preferentemente solo dos veces por semana) por algún alimento líquido, como leche semidescremada, yogur, alimentos lácteos fermentados, jugos de frutas, verduras y néctares o alimentos líquidos de soya, de preferencia libres de edulcorantes no calóricos.

Recuerda:

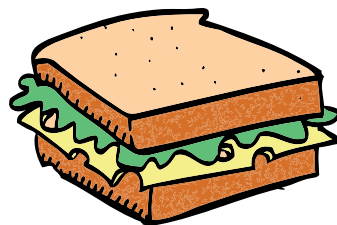
El refrigerio representa una oportunidad para fomentar en tus hijos hábitos de alimentación saludables, y enseñarles a elegir alimentos saludables cuando están fuera de casa.



Frutas y verduras



Agua



Alimentos preparados

Referencias:

1.- Secretaría de Salud. Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Médica Panamericana, 2001:58-84 // 3.- Lineamientos generales para el expendio o distribución de alimentos y bebidas en los establecimientos de consumo escolar de los planteles de educación básica. Médica Panamericana, 2008 // 5.- Rivera JA, Muñoz-Hernández O, Rosas-Peralta M, Aguilar-Salinas CA, Popkin BM, Willett WC. Consumo de bebidas para una vida saludable: recomendaciones

Algunos consejos que pueden ser de utilidad:

- Empaca adecuadamente los alimentos en recipientes prácticos, limpios y seguros.
- Alimentos que puedes incluir en el refrigerio:
 - aquellos que sean seguros a temperatura ambiente, como pan integral, frutas enteras, quesos, nueces, palomitas de maíz con poca grasa y sal.
 - De preferencia evita alimentos que se derritan con facilidad o que puedan descomponerse rápidamente (como las gelatinas o flanes), y resultar desagradables al paladar del niño.
 - Cuando mandes alimentos que se tengan que conservar calientes, procura mantenerlos en recipientes térmicos para que mantengan su temperatura.
 - De preferencia evita incluir en el refrigerio escolar aquellos alimentos que pueden fermentarse o enranciarse fácilmente.
- Para que tus hijos consuman el refrigerio y no lo traigan de regreso a casa:
 - Permite que participen en la preparación y selección de los alimentos a incluir en el refrigerio.
 - Deja que participen en la elaboración de la lonchera (comprar, preparar y empacar los alimentos, etc.).
 - Si la idea de comer la fruta sola no es atractiva para ellos, intenta mezclarla con yogur (de preferencia que este sea natural y semidescremado) ✨

Ejemplos de refrigerios saludables:

DÍA 1

- Quesadilla de queso panela y jamón (alimentos preparados)
- Mango picado (fruta)
- Agua natural

Calorías totales: 290

DÍA 2

- Calabaza con queso panela (alimentos preparados)
- Coctel de fruta (melón, papaya, manzana) (fruta)
- Agua natural

Calorías totales: 242

DÍA 3

- Sándwich de frijoles con aguacate (alimentos preparados)
- Ensalada de betabel, zanahoria y jícama con limón (verdura)
- Agua natural

Calorías totales: 250

DÍA 4

- Taco de pollo con calabacitas y chile poblano (alimentos preparados)
- Manzana (fruta)
- Agua natural

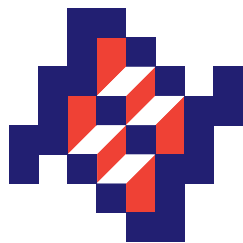
Calorías totales: 290

DÍA 5

- Burrito de frijoles con pollo (alimentos preparados)
- Zanahoria y jícama rallada (fruta)
- Agua natural

Calorías totales: 290

Cráteros para brindar orientación. 2006 // 2.- Plazas M. Nutrición del Preescolar y el Escolar. En: Casanueva E, Kaufer-Horwitz M, Pérez-Lizaur AB, Arroyo P, eds. Nutriología médica. México: Editorial SEP/SA, 2010 // 4.- Valencia ME. "Capítulo 5. Energía." En: Bourges H, Casanueva E, Rosado JL, ed. Recomendaciones de ingestión de nutrimentos para la población mexicana. Tomo 2. México: Editorial para la población mexicana. Salud Pública Mex 2008;50:173-195



Instituto Nacional
de Salud Pública



VIVA SALUD

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD PÚBLICA
Av. Universidad No. 655 Col. Sta. María Ahuacatitlán
Cerrada Los Pinos y Caminera
C.P. 62100 Cuernavaca, Morelos.
Año 3, N° 2. Marzo-abril 2011
Todos los derechos reservados.