

# 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.<sup>1</sup> 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.<sup>2</sup>

#### 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.<sup>3</sup> 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 correcta<sup>1</sup> 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<sup>a</sup>

Nivel <sup>b</sup>	Requerimientos de energía estimada por día (calorías)	Requerimientos de energía para el refrigerio escolar <sup>c</sup> (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 mexicana<sup>4</sup>  
 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?<sup>5</sup>

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:

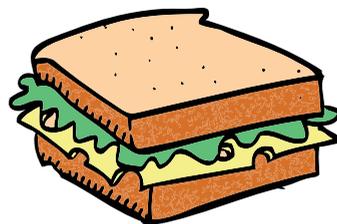
El refrigerio representa una oportunidad para fomentar en tus hijos hábitos de alimentación saludables, y enseñarles a elegir alimentos saludables cuando están fuera de casa.



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

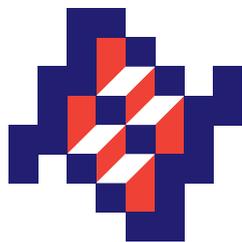
**Calorías totales: 290**

**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.