Mi refrigerio escolar

MÁS VALE PREVENIR

CHÉCATE MÍDETE MUÉVETE

SALUD

SECRETARÍA DE SALUD

ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

¿Qué es un refrigerio?

Es un alimento ligero que se consume entre las comidas principales y se vende en las tiendas o cooperativas escolares, o es preparado en casa y proporcionado por la familia para su consumo en la escuela durante el horario de recreo.

¿Qué beneficios tiene el refrigerio?

Como parte de la dieta de los escolares, sirve para proveerles los nutrimentos y energía necesarios entre comidas y evitar lapsos de ayuno de más de cuatro horas, así como mantener la saciedad en su apetito.

El refrigerio complementa tu alimentación, no sustituye el desayuno, comida o cena.

¿Cómo preparar un refrigerio saludable?

- Debe contener un alimento de cada grupo (Verduras y frutas; cereales; leguminosas y alimentos de origen animal)
- Debe prepararse con higiene y su consumo no debe poner en riesgo la salud
- Debe mantener las proporciones adecuadas
- Debe incluir agua simple potable

Por ejemplo:

- Un rollito de jamón con queso(grupo 3)
- ½ rebanada de pan tostado (grupo 2)
- 1 manzana chica(grupo 1)
- Agua simple potable o de frutas sin azúcar

Apóyate en el Plato del Bien Comer al planear y preparar tu refrigerio saludable.

Verduras y frutas: Son fuente de vitaminas, minerales y fibra que ayudan al buen funcionamiento del cuerpo humano, permitiendo un adecuado crecimiento, desarrollo y estado de salud.

Cereales: Son fuente principal de la energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias, como: correr, trabajar, jugar, estudiar, bailar, etcétera, también son fuente importante de fibra cuando se consumen enteros.

Leguminosas y alimentos de origen animal: Proporcionan principalmente proteínas que son necesarias para el crecimiento y desarrollo de los niños, para la formación y reparación de tejidos.

¿Qué alimentos integran el refrigerio?

- Una porción de verduras y frutas; (Grupo 1)
- Una porción de cereal integral; (Grupo 2)
- Una porción de oleaginosas y leguminosas; y (Grupo 3)
- Agua simple a libre demanda

Ejemplo:

- Mollete de pan integral con frijoles molidos y salsa pico de gallo ½ pza. (Grupo 2 y 3)
- Jícama con zanahoria ralladas, limón y chile piquín 1 taza (Grupo 1)
- Agua simple potable a libre demanda

¿Cómo planear refrigerios saludables?

Procure que cada refrigerio incluya alimentos de los tres grupos como indica El Plato del Bien Comer.

- Una alimentación correcta se basa en el Plato del Bien Comer y cubre las necesidades de nutrimentos y energía que tu cuerpo necesita.
- Cada día debes recibir tres comidas principales (desayuno, comida y cena) y dos refrigerios (a media mañana y a media tarde).
- Incluye líquidos en el refrigerio de los escolares y adolescentes, de preferencia agua simple o agua de fruta sin azúcar.

El Plato del Bien Comer

¿Cuáles son los beneficios de una alimentación correcta para los niños en edad escolar y adolescentes?

- Tener un correcto desarrollo, estatura y peso correcto para tu edad.
- Mejorar tu concentración y aprendizaje.
- Tener buena salud y menos riesgo de enfermar.
- Evitar desnutrición, sobrepeso y obesidad.

Plan semanal de refrigerios saludables para niños escolares

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1½ taza de pepinos + 1½ tazas de sandía 13 pzas. de cacahuate tostado Agua simple potable a libre demanda	1 taza de zanahoria rallada +1 pza. de naranja grande 4 cdtas.de semillas de girasol Agua simple potable a libre demanda	1½ taza e pepino con cáscara + 3 pzas. de higo 13 pzas. de cacahuate tostado sin sal y grasas Agua simple potable a libre demanda	1 taza de lechuga + ½ taza de zanahoria + 4 cdtas.de semillas de girasol tostadas Agua simple potable a libre demanda	½ taza de jícama rallada + ½ taza de pepino con cáscara + 13 pzas. cacahuate tostado sin sal y grasas. Agua simple potable a libre demanda

Plan semanal de refrigerios saludables para adolescentes

Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
2 pzas. de tlacoyos chicos de haba 1 tza. de nopales guisados con jitomate y cebolla 1 pza. de naranja Agua simple potable	2 pzas. de tortilla para sope pequeño, al comal ½ taza de frijoles machacados 1 taza de nopales o champiñones guisados Salsa verde 1 taza de fruta de temporada Agua simple potable	2 pzas. de tlacoyos chicos de frijol 1 taza de nopales guisados con jitomate y cebolla 1 pza. de fruta de temporada Agua simple potable	2 reb.de pan integral ½ taza de garbanzos guisados con cebolla y jitomate 1 pza. de fruta de temporada Agua simple potable	2 pzas. de tlacoyos chicos de haba 1 taza de calabazas guisadas con jitomate y cebolla 1 pza. de fruta de temporada Agua simple potable

Recomendaciones para padres:

- Procure que las niñas, niños y adolescentes, participen en la selección y preparación de sus refrigerios.
- Procure que la bebida del refrigerio de sus hijos sea el agua simple, aumente el consumo en época de calor y cuando realice actividad física.
- Lávese las manos antes de preparar alimentos.
- Lave y desinfecte verduras y frutas antes de prepararlas y/o consumirlas.
- Si existe la necesidad de que el niño(a) o adolescente compre su refrigerio en la escuela, enséñelo a elegir saludablemente.

La Dirección General de Promoción de la Salud, de la Secretaría de Salud, agradece a Yakult el apoyo para el diseño y la impresión de este material.