



COMO PREPARAR EL REFRIGERIO ESCOLAR Y TENER UNA ALIMENTACIÓN CORRECTA

ELABORADO POR: SANDRA YESSICA MORALES VENCES

El sobrepeso y la obesidad son un problema grave de salud que actualmente afecta a niñas, niños y adolescentes de nuestro país.



Los especialistas en salud han identificado que su presencia se deriva principalmente del consumo de alimentos y bebidas con **alto contenido de grasas, azúcares y sal**, y a que cada vez es más común tener un **estilo de vida sedentario**.





Recuerda NO tener una alimentación correcta conlleva al desarrollo de enfermedades como **diabetes mellitus, hipertensión, problemas del corazón, entre otras**






Recuerda las prácticas saludables de padres y madres de familia son el mejor ejemplo para tus hijas e hijos.



Para favorecer la dieta correcta de tus hijas e hijos debes tomar en cuenta

- ➔ La preparación de un refrigerio saludable, y recordar que éste no sustituye el desayuno en casa.
- ➔ Lo que consumen niñas, niños y adolescentes dentro y fuera de la casa y la escuela.





**¿Qué puedes hacer para
mejorar los hábitos
alimentarios de tu familia?**



Aumentar el consumo de verduras y frutas





Evita alimentos fritos, capeados o empanizados



Consumir agua simple potable como bebida principal



Organizar las comidas en cinco tiempos:

DESAYUNO
REFRIGERIO O COLACIÓN
COMIDA
REFRIGERIO
CENA



Mantener los horarios de los cinco tiempos de comida



Comer y masticar despacio



Moderar la cantidad de alimentos que consumen y realizar actividad física




Observa los recuadros de colores y el tamaño, que equivale a la cantidad en que lo debes consumir

Aprovechar el tiempo de comida como un espacio para la convivencia familiar



Que por lo menos realicen un tiempo de comida en familia



**Identifica las
verduras y frutas de
temporada en el
calendario**

FRUTAS DE



TEMPORADA

INVIERNO

PRIMAVERA

ENERO

FEBRERO

MARZO



Kiwi



Pera



Manzana



Naranja



Aguacate

ABRIL

MAYO

JUNIO



Cereza



Fresa/fresón



Frambuesa



Albaricoque



Níspero

VERANO

Cristian Martínez Pastor

OTOÑO

JULIO

AGOSTO

SEPTIEMBRE



Melocotón



Sandía



Melón



Ciruela



Higo

OCTUBRE

NOVIEMBRE

DICIEMBRE



Granada



Mango



Uva



Chirimoya



Caqui

VERDURAS DE TEMPORADA



INVIERNO

PRIMAVERA

ENERO

FEBRERO

MARZO



Ajo



Alcachofa



Habas



Berenjena



Coliflor

ABRIL

MAYO

JUNIO



Lechuga



Pepino



Pimiento



Rábano



Zanahoria

VERANO

Cristian Martínez Pastor

OTOÑO

JULIO

AGOSTO

SEPTIEMBRE



Calabaza



Cebolla



Tomate



Remolacha



Brócoli

OCTUBRE

NOVIEMBRE

DICIEMBRE



Puerro



Acelga




Espinaca



Judía verde



Calabacín



**¿Cómo involucrar
a niñas, niños y
adolescentes?**

Colaborar en la preparación de la comida; por ejemplo, partir pan, picar fruta, limpiar frijoles, etcétera.

En las compras de los alimentos, ayudando a elegir los que favorecen una alimentación correcta (verduras y frutas de la temporada).

Sugiriendo combinaciones con base en el Plato del Bien Comer.






**¿Qué es el Plato
del Bien Comer?**

Es una representación gráfica que muestra la clasificación de los grupos de alimentos.

El Plato del Bien Comer



Orienta sobre la variedad de éstos, cómo combinarlos y en qué proporción se deben consumir, tomando en cuenta las características y necesidades de los mexicanos



**¿Cómo usar el
Plato del Bien
Comer?**

1

Identifica los 3 grupos de alimentos que lo conforman

Verde para las verduras y frutas, las cuales deben consumirse en MUCHA cantidad

Naranja para los cereales y tubérculos, que deben consumirse en cantidades SUFICIENTES



Rojo para leguminosas y alimentos de origen animal, los cuales deben ingerirse POCO.

2

**Identificar diferentes opciones
en cada grupo de alimentos**

CUADRO DE DESAYUNOS

| VERDURAS Y FRUTAS (Selecciona uno) | CEREALES Y TUBÉRCULOS (Selecciona uno) | LEGUMINOSAS Y ALIMENTOS DE ORIGEN ANIMAL (Selecciona uno) |
|---|---|--|
| Una manzana | Una tortilla de maíz o una tostada | Un huevo |
| Una naranja | 2 galletas de avena | Una taza de leche |
| 1 plátano | Una tortilla de harina integral | Una rebanada de queso |
| Una taza de papaya | Una barra de granola | 1/2 taza de jocoque |
| 1 1/2 tazas de melón | 3/4 de taza de cereal | |
| Guarnición para taco o sándwich: lechuga, jitomate, cebolla | 2 rebanadas de pan integral | 3/4 de taza de yogur bajo en grasas |
| 1/2 taza de salsa de tomate casera | 1/2 bísquet | 1/2 taza de frijoles |
| 1/2 taza de coctel de frutas | 1/3 de taza de avena | |

3

Selecciona alimentos de cada grupo y combínalos para preparar tus platillos.

EJEMPLO



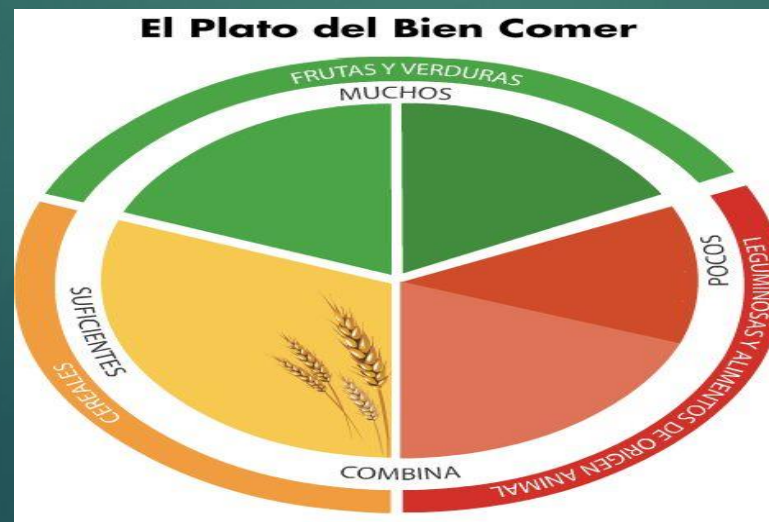
Sugerencias de menús por grupos de alimentos



Procura conservar las porciones recomendadas en el Plato del Bien Comer.



Puedes completar o intercambiar la lista sugerida con los alimentos que sean de tu agrado y propios de la región donde vives.



Recuerda



Cuando selecciones los alimentos del desayuno, comida, cena o refrigerio, toma como base el Plato del Bien Comer e incluye alimentos de los tres grupos en las proporciones que se señalan.



RECUERDA



Con el desayuno...

- ▶ Tu cuerpo comienza a trabajar con energía.
- ▶ Hay un mejor rendimiento en las actividades cotidianas.
- ▶ Acumulas fuerza para estar activo durante el día.





Refrigerio escolar

En el refrigerio se debe incluir:

Una o más porciones de frutas y verduras



Agua simple potable a libre demanda



Un alimento preparado conformado principalmente por cereales de preferencia integrales y productos de origen animal y/o leguminoso



Son la principal fuente de energía del refrigerio escolar

Suelen ser de elaboración casera

también pueden producirse de manera industrial

ejemplo, una torta

Ejemplo: leche de chocolate y galletas industrializadas



Alimentos industrializados o ultraprocesados

Incluyen productos horneados y refrigerios envasados, bebidas gaseosas, cereales azucarados, comidas preparadas y productos cárnicos reconstituidos, que a menudo **contienen altos niveles de azúcar, grasa y sal, pero carecen de vitaminas y fibra.**






La OMS recomienda una ingesta reducida de azúcares



Organización
Mundial de la
Salud


- ▶ Tanto en adultos como en niños, la OMS recomienda reducir la ingesta de azúcares libres a menos del 10% de la ingesta calórica total
- ▶ Sugiere que se reduzca aún más la ingesta de azúcares libres a menos del 5% de la ingesta calórica total



- 
- ▶ Por ejemplo 2000 Kcal
 - ▶ la ingesta de azúcares libres debería ser como máximo de **50 gramos al día**, y a poder ser no más de **25 gramos**, ajustándonos al 5% recomendado.
 - ▶ Pero nos debe quedar la idea de que el consejo en la población general será **no pasar de 50-60 gramos en adultos**, y mejor si tomamos como máximo 25-30 gramos. **Y no excederse de unos 30-35 gramos en niños**, dependerá de la edad, y mucho mejor si toman menos de 15-20 gramos.

Ejemplo de contenido de azúcar en productos industrializados en un refrigerio





Recomendaciones para preparar refrigerios escolares


**El refrigerio o colación
forma parte de la
alimentación correcta.
No sustituye de
ninguna manera el
desayuno ni la
comida.**

**Identifica las verduras y
frutas de temporada**

**Organiza el menú
tomando en cuenta el
Plato del Bien Comer.
Combina los alimentos de
manera correcta**

**Preferir alimentos
preparados de
elaboración
casera no
industrializados**

Calorías del refrigerio



Para preparar los refrigerios escolares es importante recordar que la cantidad de calorías que deben consumir niñas, niños y adolescentes es diferente.



Debe cubrir del 15% y 20% de las recomendaciones diarias respecto de la energía y los nutrimentos de los alumnos:

| NIVEL | Requerimiento de energía estimada (Kcal/día) | Refrigerio escolar (Kcal/día) |
|-------------------|---|--------------------------------------|
| Preescolar | 1,300 | 228 (216-239) |
| Primaria | 1,579 | 276 (263- 290) |
| Secundaria | 2,138 | 382 (362-401) |



**Enseguida presento las kilocalorías que
contienen algunos alimentos**

Verduras y frutas

FRUTAS

Una taza de fruta
picada
(60 kcal)

VERDURAS

1/4 de taza de zanahoria
(12 kcal)

1/4 taza de pepino (12
kcal)

1/2 taza de jícama (12
kcal)

Lechuga (5 kcal)

Jitomate (5 kcal)

Espinacas (5 kcal)

Germinado (5 kcal)

Cebolla (5 kcal)

Cereales y tubérculos

Una tortilla de maíz (70
kcal)

Una tortilla de harina
(140 kcal)

Una rebanada de pan de
caja
(70 kcal)

1/2 pan para *hot dog* (70
kcal)

1/3 de bolillo (70 kcal)

4 galletas saladas (70 kcal)

3 piezas de palitos de pan
(70 kcal)

1/2 taza de cereal de caja
(70 kcal)

Leguminosas y alimentos de origen animal

ORIGEN ANIMAL

Una rebanada de queso panela
(23 kcal)

Una rebanada delgada de jamón
de pavo, bajo en sales (30 kcal)

1/2 pieza de salchicha de pavo
(50 kcal)

20 g de pechuga de pavo
(55 kcal)

20 g de atún (55 kcal)

25 g de pollo (40 kcal)

1 pieza de huevo (70 kcal)

1/2 taza de leche descremada
(50 kcal)

1/2 taza de leche

semidescremada (57 kcal)

Una taza de yogur descremado
(110 kcal)


LEGUMINOSAS

1/4 de taza de frijoles (60 kcal)

1/4 de taza de habas (60 kcal)

1/4 de taza de lentejas (60 kcal)

**1/4 de taza de garbanzo
(60 kcal)**




**Algunas preparaciones básicas
para refrigerios recomendables,
con la suma de kilocalorías**

| | |
|---|--|
| | |
| 1 | Quesadilla con tortilla de maíz (70 kcal), rebanada de queso panela (23 kcal) y aguacate (23 kcal). Total 116 kcal |
| 2 | Medio sándwich de jamón de pavo (100 kcal) con aguacate (23 kcal) lechuga y jitomate (10 kcal). Total 133 kcal |
| 3 | Medio pan para <i>hot dog</i> (70 kcal), con media salchicha de pavo (50 kcal) y jitomate picado (10 kcal). Total 130 kcal |
| 4 | Cuatro galletas (70 kcal) con atún (55 kcal) a la mexicana (10 kcal). Total 135 kcal |
| 5 | Un mollete (70 kcal) con frijoles (60 kcal) y queso panela (23 kcal). Total 153 kcal |
| 6 | ½ taza de pepinos (12 kcal) con tres palitos de pan (70 kcal) y una rebanada de jamón de pavo (30 kcal). Total 112 kcal |
| 7 | ½ taza de cereal (70 kcal) con ½ taza de leche descremada (55 kcal) y ½ fruta picada (35 kcal). Total 160 kcal |

Recomendaciones generales para preparar refrigerios escolares

- ▶ Es importante recordar que la cantidad de calorías que deben consumir niñas, niños y adolescentes es diferente.
- ▶ Organiza el menú tomando en cuenta el Plato del Bien Comer.
- ▶ Combina los alimentos de manera correcta
- ▶ Se recomienda utilizar las frutas y verduras de la región y de la estación, pues son más baratas y de mejor calidad. De preferencia ofrecerlas con cáscara.

- 
- ▶ Preferir el pescado, el pollo sin piel y cortes de carne con la menor cantidad de grasa posible.
 - ▶ Moderar el uso de sal en la preparación de los alimentos, así como el consumo de los productos que la contengan en exceso.
 - ▶ Moderar el uso y consumo de azúcares refinados y de productos que los contengan en exceso.
 - ▶ Evitar los alimentos fritos; hay que procurar que sean horneados, cocidos o asados. En caso de utilizar grasa, hay que preferir los aceites vegetales como el de cártamo, soya, entre otros (que tienen bajo contenido de grasas saturadas y que son libres de grasas trans).

Bibliografía

- ▶ <https://www.salud.mapfre.es/nutricion/dieta-y-salud/recomendaciones-sobre-el-consumo-de-azucar-diario/>
- ▶ https://sistemadif.jalisco.gob.mx/sitio2013/sites/default/files/programas/manual_de_menus_desayunos_escolares_modalidad_caliente.pdf
- ▶ <file:///C:/Users/Yessica%20Morales/Desktop/cuadernillos/recomendaciones%20nutricionales.pdf>
- ▶ file:///C:/Users/Yessica%20Morales/Desktop/cuadernillos/alimentacion_escolar.pdf