



# Sugerencias de refrigerio en edad preescolar

Autor(a): Mayra Judith Bastida Pineda  
Coordinación de Área L024 15AOS2107H  
Toluca, México  
02 de diciembre de 2022



## INTRODUCCIÓN

El estado nutricional de las niñas y niños de 3 a 5 años que cursan el nivel de educación preescolar es muy importante ya que en esta etapa se desarrollan hábitos alimentarios que serán el inicio de una alimentación saludable para prevenir enfermedades como: desnutrición, sobrepeso y obesidad.

Las prácticas de alimentación de los niños de hoy en día reflejan cada vez más la “transición nutricional” mundial, que está llevando a que las comunidades dejen atrás prácticas de alimentación tradicionales, a menudo más saludables, en favor de una alimentación moderna. Para muchas familias, especialmente las más pobres, esto significa una mayor dependencia de los alimentos altamente procesados, que suelen ser ricos en grasas saturadas, azúcar y sodio y bajos en nutrientes esenciales y fibra, así como de los alimentos “ultra procesados”, que se han descrito como formulaciones que contienen muy pocos alimentos enteros o ningún alimento entero, y que tienen un sabor extremadamente intenso, con un alto contenido de energía y con bajos niveles de nutrientes esenciales (UNICEF, 2019, p. 14).

La escuela es un espacio fundamental para generar oportunidades de aprendizaje y experiencias que pueden modelar patrones alimentarios más saludables que durarán toda la vida.

En 2019, la Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH) emitió una serie de recomendaciones ante el incremento de sobrepeso y obesidad infantil en México, (de 18.4% en 1999 a 35.6% en 2018 en el caso de las y los escolares) señalando la pertinencia de incluir asignaturas o temas sobre el cuidado de la salud y la nutrición en el currículo escolar, particularmente la identificación de alimentos nutritivos y aquellos que no lo son, la construcción de huertos urbanos, el cuidado y los beneficios del agua simple potable, la identificación de estrategias de publicidad engañosa, y la interpretación del etiquetado de alimentos, entre otras. (UNICEF México, 2022 p. 5).

Finalmente, ante la pandemia de COVID-19 en 2020, la Secretaría de Educación Pública en vinculación con instituciones de salud, diseñaron y produjeron contenido sobre “Vida Saludable”, enfocado en los temas de higiene y limpieza, alimentación saludable y sostenible, y actividad física dirigidas a estudiantes de primaria y secundaria. Los objetivos iniciales de la asignatura fueron combatir las enfermedades fortaleciendo el sistema inmunológico y autocuidado, reducir el consumo de comida “chatarra”, grasas nocivas, bebidas azucaradas, incrementar el consumo de productos naturales nacionales, y relacionar la alimentación escolar con la comunidad y sus productos.

En 2021, la Secretaría de Educación Pública publicó el Diplomado “Vida saludable”, dirigido a docentes, que incluye cinco módulos: Desarrollo humano integral y cuidado de la salud; Salud mental; Alimentación saludable y sostenible; Actividad física y hábitos de sueño; Higiene personal y limpieza de entornos (UNICEF México, 2022, p. 11).

Teniendo como fundamento las citas mencionadas anteriormente, el Plan y Programas de Estudio Aprendizajes Clave para la Educación Integral del 2017 y el campo de formación Exploración y comprensión del mundo natural y social, se retoma el siguiente aprendizaje que se aplica de manera gradual en los tres grados del nivel preescolar: "Reconoce la importancia de una alimentación correcta y los beneficios que aporta al cuidado de la salud" (Plan y Programas 2017, p. 257), a partir de él, se elabora el presente material didáctico, “Sugerencias de refrigerio por mes”, con la finalidad de que los niños en edad preescolar tengan el requerimiento nutricional de 250-300 Kcal que corresponde a una colación matutina o vespertina y el docente lo pueda considerar en su práctica educativa para generar hábitos de vida saludable significativos y permanentes, al mismo tiempo permite a los padres de familia y al público en general la elección de un refrigerio saludable.

# SUGERENCIAS DE REFRIGERIO EN EDAD PREESCOLAR

Mayra Judith Bastida Pineda  
Promotora de salud



Coordinación de Área No. L024  
CCT 15AOS2107H

Toluca, Estado de México 02 de diciembre de 2022

# SEPTIEMBRE

## Sugerencia de refrigerio



<p><b>2</b></p> <p>1 Manzana picada</p> <p>½ Taza de frijoles refritos con queso y topos</p>	<p><b>3</b></p> <p>Ensalada de atún con verduras</p> <p>5 Galletas saladas</p> <p>½ Pepino en rebanadas</p>	<p><b>4</b></p> <p>Yogurt natural con manzana picada</p> <p>1 Barra de alegría</p>	<p><b>5</b></p> <p>½ Pepino rebanado</p> <p>1 Quesadilla de queso</p>	<p><b>6</b></p> <p>Palomitas caseras</p> <p>1 Naranja en gajos</p> <p>Jicama picada</p>
<p><b>9</b></p> <p>Zanahoria rayada con manzana</p> <p>1 Barra de amaranto</p>	<p><b>10</b></p> <p>2 Molletes de jamón con queso y jitomate</p>	<p><b>11</b></p> <p>Calabazas con queso y crema</p> <p>1 Tostada</p> <p>1 Guayaba</p>	<p><b>12</b></p> <p>1 Sándwich de jamón con queso panela y lechuga</p> <p>Zanahoria en palitos</p>	<p><b>13</b></p> <p>Plátano en rodajas con crema</p> <p>10 Galletas Marias</p>
<p><b>16</b></p> <p><b>SUSPENSIÓN OFICIAL</b></p>	<p><b>17</b></p> <p>1 Torta pequeña de pollo</p> <p>1 Taza de jicama rebanada con chilito</p>	<p><b>18</b></p> <p>2 Rollitos de jamón con queso</p> <p>5 Galletas saladas</p> <p>1 Naranja en gajos</p>	<p><b>19</b></p> <p>1 Cuch. De arroz</p> <p>1 Huevo duro</p> <p>½ Taza de pepino con limón</p>	<p><b>20</b></p> <p>1 Sincronizada de jamón con queso</p> <p>1 Jitomate rebanado con limón</p>
<p><b>23</b></p> <p>½ Taza de ensalada de codito con atún y verduras</p> <p>1 Guayaba</p>	<p><b>24</b></p> <p>Ensalada de frutas de la temporada</p> <p>5 Galletas Marias</p>	<p><b>25</b></p> <p>Ensalada de verduras: pepino, jitomate, jicama limón y chilito</p> <p>1 Barra de Amaranto</p>	<p><b>2</b></p> <p>1 Huevo revuelto con jamón</p> <p>1 Tostada</p> <p>1 Gelatina de agua hecha en casa</p>	<p><b>27</b></p> <p>1 Hot cake con miel o cajeta</p> <p>1 Manzana picada</p>
<p><b>30</b></p> <p>Pepino con limón y chilito</p> <p>1 gelatina de agua</p>	<p><b>NOTA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* La sugerencia equivale a 250-300 kcal del total de requerimiento diario de niños de edad preescolar</li> <li>* Recuerda que puedes mandar de bebida: agua natural, agua de frutas sin azúcar o té.</li> <li>* El lunch debe venir en tupper, así como la bebida en un cilindro reutilizable.</li> <li>* Este mes consumimos muchos antojitos mexicanos, disfrútalos, pero recuerda que todos los días debemos consumir agua natural, verduras, frutas y hacer actividad física</li> </ul>			<p><b>FECHAS IMPORTANTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>* 15 de Septiembre: Día de la independencia</li> <li>* 19 de septiembre: Día de protección civil</li> <li>* 22-28 de Septiembre: Semana de vacunación antirrábica</li> </ul>







# OCTUBRE

## Sugerencia de refrigerio



**NOTA:**

-La sugerencia equivale a 250-300 kcal del total de requerimiento diario de niños de edad preescolar.  
-Evita utilizar recipientes desechables.  
-Acompaña el refrigerio con agua simple, agua de frutas o té con poca azúcar.  
-Recuerda el refrigerio NO REEMPLAZA el desayuno.

	1	2	3	4
	1 Hot dog con catsup y jitomate	Coctel de frutas con chile piquin 1 Alegria	1 Sándwich de jamón Papaya en cuadritos	<b>CONSEJO TÉCNICO ESCOLAR</b>
7	8	9	10	11
1 Sincronizada de jamón con lechuga 1/2 pera en cuadritos 	Plátano en rodajas con crema 5 Galletas marías	1 Sándwich de atún o pollo con verdura 1 Guayaba	Tiritas de pollo Verduras hervidas 	Rollitos de jamón con queso Zanahoria rallada con limón y sal
14	15	16	17	18
Nuggets de pollo Con ensalada	1 Mollete Melón en cuadritos 	Calabazas a la mexicana 1 tostada 	1/2 torta de salchichas 1 naranja a la mitad	Arroz con leche 5 galletas marías
21	22	23	24	25
Manzana con yogurt natural 1 Alegria	Huevo con frijoles 1 Gelatina de agua	Palomitas caseras Papaya en trozos con yogurt	Pepino con limón y chilito 1 Flan	Picadillo 1 Tostada Uvas
28	29	30	31	
<b>CONSEJO TÉCNICO ESCOLAR</b>	Ensalada de pollo con verdura y mayonesa 5 Galletas saladas	1 Tortita de papa con ensalada de verduras 1 mandarina	Pasta de codito con verduras 1 Guayaba	

**FECHAS IMPORTANTES:**

7 al 11 de Octubre: Semana nacional de salud  
10 de Octubre: Semana nacional de mental  
15 de Octubre: Día mundial del lavado de manos  
16 de Octubre: Día Mundial de la Alimentación



# NOVIEMBRE

## Sugerencia de refrigerio



**NOTA:**

- La sugerencia equivale a 250-300 kcal del total de requerimiento diario de niños de edad preescolar
- Evita utilizar recipientes desechables para disminuir basura
- Acompaña el refrigerio con agua simple, agua de frutas o té con poca azúcar
- Recuerda que el desayuno es la comida mas importante, ya que nos brinda la energia necesaria para empezar las actividades del dia.

**FECHAS IMPORTANTES:**

- 1 de Noviembre: Día de muertos**
- 4 al 8 de Noviembre: Semana Nacional de salud bucal**
- 25 de Noviembre: Día de la eliminación de la violencia contra la mujer**

- 2 tacos dorados de frijoles con queso y crema
- 1 guayaba pequeña



<p><b>4</b></p> <p>Calabazas a la mexicana 1 tostada</p>	<p><b>5</b></p> <p>Plátanos con crema</p> <p>5 piezas de galletas marías</p>	<p><b>6</b></p> <p>Sándwich de jamón con queso</p> <p>1 mandarina en gajos</p>	<p><b>7</b></p> <p>Verduras al vapor con crema</p> <p>1 pieza de alegría</p>	<p><b>8</b></p> <p>Rollitos de jamón con queso</p> <p>chayote en cuadritos</p>
<p><b>11</b></p> <p>Puré de papa con queso panela</p> <p>2 guayabas</p>	<p><b>12</b></p> <p>Tiritas de pollo empanizado</p> <p>zanahoria rallada</p>	<p><b>13</b></p> <p>Manzana en cuadritos con yogurt natural</p> <p>5 Galletas marías</p>	<p><b>14</b></p> <p>1 cucharada de Arroz con huevo</p> <p>platano dominico</p>	<p><b>15</b></p> <p>CONSEJO TÉCNICO ESCOLAR</p>
<p><b>18</b></p> <p>SUSPENSIÓN OFICIAL</p>	<p><b>19</b></p> <p>Palomitas caseras</p> <p>Papaya en trozos con yogurt</p>	<p><b>20</b></p> <p>Tinga de pollo</p> <p>1 tostada</p> <p>Melón en cuadritos</p>	<p><b>21</b></p> <p>Verduras al vapor</p> <p>Cuadritos de queso panela</p>	<p><b>22</b></p> <p>1 sincronizada de jamón con queso</p> <p>Pepino con limón y chile piquín</p>
<p><b>25</b></p> <p>1/2 Torta de guisado</p> <p>1 Naranja con chile piquín</p>	<p><b>26</b></p> <p>Brocoli cocido con queso</p> <p>1 Barra de alegría</p>	<p><b>27</b></p> <p>Frijoles refritos con queso y totopos</p> <p>1 Gelatina de agua</p>	<p><b>28</b></p> <p>1 tortita de papa con ensalada de verduras</p> <p>1 Mandarina en gajos</p>	<p><b>29</b></p> <p>Plátanos en rodajas con crema</p> <p>5 Galletas marías</p>







# DICIEMBRE

Sugerencia de refrigerio

<p><b>2</b></p> <p>Tinga de pollo</p> <p>1 tostada</p>	<p><b>3</b></p> <p>1 Hot cake con miel</p> <p>1 manzana picada</p>	<p><b>4</b></p> <p>Verduras al vapor con crema</p> <p>1 Barra de Alegría</p>	<p><b>5</b></p> <p>1 Mollete con frijoles y queso</p> <p>1 Guayaba</p>	<p><b>6</b></p> <p>Ensalada de atún</p> <p>5 Galletas saladas</p>
<p><b>9</b></p> <p>Papas a la francesa con cátsup</p> <p>1 Mandarina en gajos</p>	<p><b>10</b></p> <p>Zanahoria rallada con limón</p> <p>1 gelatina de agua</p>	<p><b>11</b></p> <p>2 tacos dorados de frijoles con queso y crema</p> <p>1 Naranja con chile piquin</p>	<p><b>12</b></p> <p>Palomitas caseras</p> <p>Papaya en trozos con yogurt</p>	<p><b>13</b></p> <p>Cóctel de frutas con yogurt y granola</p>
<p><b>16</b></p> <p>Ensalada de pollo con verdura y mayonesa</p> <p>5 Galletas saladas</p>	<p><b>17</b></p> <p>Arroz con leche</p> <p>5 Galletas Marías</p>	<p><b>18</b></p> <p>Frijoles con totopos y queso</p> <p>Uvas</p>	<p><b>19</b></p> <p>Manzanas con crema</p> <p>1 Barra de Alegría</p>	<p><b>20</b></p> <p><b>CONSEJO TÉCNICO ESCOLAR</b></p>
<p><b>23</b></p> <p><b>vacaciones De INVIERNO</b></p>	<p><b>24</b></p> <p><b>NOCHE BUENA</b></p>	<p><b>25</b></p> <p><b>NAVIDAD</b></p>	<p><b>26</b></p>	<p><b>27</b></p>
<p><b>30</b></p>	<p><b>31</b></p> <p><b>FIN DE AÑO</b></p>	<p><b>NOTA:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>-La sugerencia equivale a 250-300 kcal del total de requerimiento diario de niños de edad preescolar</li> <li>-Evita el uso de recipientes desechables y bolsas de plástico en el refrigerio</li> <li>-Acompaña el refrigerio con agua simple o ponche de frutas con poca azúcar</li> <li>-Evita el uso de fuegos pirotécnicos y prevé accidentes</li> </ul>		<p><b>FECHAS IMPORTANTES:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>1 al 6 de Diciembre: Semana Estatal de amor a la naturaleza</li> <li>16 al 20 de Diciembre: Semana nacional de prevención de alcoholismo</li> <li>24 de Diciembre: Noche buena</li> <li>25 de Diciembre: Navidad</li> <li>31 de Diciembre: Fin de año</li> </ul>





# ENERO

## Sugerencia de refrigerio

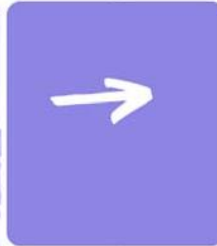
**NOTA:**

-La sugerencia equivale a 250-300 kcal del total de requerimiento diario de niños de edad preescolar  
 -Evita el uso de recipientes desechables y bolsas de plástico en el refrigerio  
 -Acompaña el refrigerio con agua simple o ponche de frutas con poca azúcar

**FECHAS IMPORTANTES:**

**6 de Enero : Día de Reyes**  
**14 al 20 de Enero:Semana de información compartiendo esfuerzos**

1



2



3



6

**DÍA DE REYES**

7

Manzanas con crema  
 1 Barra de Alegría

8

Ensalada de atún chicharos, zanahoria y papa  
 5 Galletas saladas

9

Verduras al vapor  
 Totopos  
 Cuadritos de queso panela

10

1 sándwich de pollo con verduras  
 1 Guayaba

13

1/2 Torta de salchicha  
 1 Pera en cuadritos

14

Palomitas caseras  
 Papaya en trozos con yogurt

15

Sincronizada de jamón  
 1 Mandarina en gajos

16

Totopos con frijoles refritos y queso  
 1 pieza de fruta picada

17

Jicama en tiritas con limón y chile piquín  
 1 Barra de Alegría

20

Arroz con leche  
 5 Galletas Marías  
 Manzana en cuadritos

21

Brócoli con queso  
 2 Rollitos de jamón

22

Huevo revuelto con jamón  
 1 Tostada  
 1 Naranja partida a la mitad

23

Zanahoria rallada con limón y chile piquín  
 1 gelatina de agua

24

2 Tortitas de papa con ensalada

27

½ Torta de guisado  
 1 pieza de fruta

28

Picadillo  
 1 Tostada

29

Pepino con limón y chilito  
 1 gelatina de leche o flan

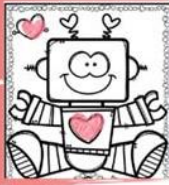
30

Ensalada de pollo  
 5 Galletas saladas

31

**CONSEJO TÉCNICO ESCOLAR**





# FEBRERO

## Sugerencia de refrigerio

<b>3</b> <b>SUSPENSIÓN OFICIAL</b>	<b>4</b> Yogurt natural con fruta <b>1 Barra de alegría</b>	<b>5</b> Calabacitas a la mexicana con queso y crema <b>1 Tostada</b>	<b>6</b> $\frac{1}{2}$ Torta de jamón con queso <b>1 Gelatina de agua</b>	<b>7</b> Huevo revuelto con ejotes <b>1 pieza de fruta</b>
<b>10</b> Papas a la francesa con cátsup <b>Mandarina en gajos</b>	<b>11</b> Sándwich de pollo y verdura <b>1 gelatina</b>	<b>12</b> Arroz con huevo cocido <b>1 pieza de fruta</b>	<b>13</b> Ensalada de atún verduras <b>5 Galletas saladas</b>	<b>14</b> Verduras al vapor con queso Totopos 
<b>17</b> Plátanos en rodajas con crema <b>5 Galletas Marías</b> 	<b>18</b> 2 Tacos dorados con lechuga, queso y crema	<b>19</b> Coctel de frutas con chile piquín <b>1 Barra de Alegría</b>	<b>20</b> Nuggets de pollo Con ensalada	<b>21</b> Arroz con leche <b>1 Manzana en cuadritos</b>
<b>24</b> Rollitos de jamón con queso <b>chayote en cuadritos</b>	<b>25</b> 1 Sincronizada de queso con jamón <b>1 Pieza de Fruta</b>	<b>26</b> Ensalada de nopalitos con queso panela <b>2 tostadas</b>	<b>27</b> Frijoles refritos con queso Totopos <b>1 Plátano</b>	<b>28</b> 1 Hot cake con miel <b>1 manzana picada</b>

### NOTA:

- La sugerencia equivale a 250-300 kcal del total de requerimiento diario de niños de edad preescolar
- Evita utilizar bolsas de plástico y recipientes desechables para disminuir basura
- Acompaña el refrigerio con agua simple, agua de frutas o té con poca azúcar
- Inculcar el hábito de realizar actividad física (correr, caminar, saltar, etc).

### FECHAS IMPORTANTES:

**14 de Febrero:** Día del amor y la amistad  
**16 al 22 de Febrero:** Semana nacional de salud







# MARZO

Sugerencia de refrigerio

2	3	4	5	6
Ejotes a la mexicana con queso 5 galletas saladas	Mango en cuadritos 1 Barra de Alegria	Tortitas de papa con ensalada	Palomitas caseras Papaya en trozos con yogurt	Cóctel de fruta con yogurt natural 1 rebanada de pan tostado
9	10	11	12	13
Sándwich de jamón Gelatina de agua	Arroz con leche 1 manzana picada	Croquetas de pollo o pescado Brócoli cocido	Plátanos en rodajas con crema 6 Galletas Marías	<b>CONSEJO TÉCNICO ESCOLAR</b>
16	17	18	19	20
<b>SUSPENSIÓN OFICIAL</b>	Jícama en tiritas con chile piquín y limón ½ sándwich de pollo	2 tacos dorados de frijoles con queso y crema 1 Naranja con chile piquín	Arroz 1 huevo duro 1 fruta	Papas a la francesa con cátsup 1 Guayaba
23	24	25	26	27
Totopos con frijoles refritos 1 pieza de fruta 	Sopa de pasta con verduras 1 Tostada	1 Pepino rallado con limón y chile piquín 1 Barra de Alegria	1 Hot dog con cátsup y jitomate	Tiritas de pollo Verduras hervidas
30	31	<b>NOTA:</b> -La sugerencia equivale a 250-300 kcal del total de requerimiento diario de niños de edad preescolar -Evita utilizar bolsas de plástico y recipientes desechables para disminuir basura -Acompaña el refrigerio con agua simple, agua de frutas o té con poca azúcar -Recuerda en mantener uñas cortas y limpias		<b>FECHAS IMPORTANTES:</b> 22 de Marzo: Semana estatal de la cultura del agua
1/2 Torta de guisado Melón en cubos	Verduras hervidas con queso 1 tostada			







# ABRIL

## Sugerencia de refrigerio

**NOTA:**

-La sugerencia equivale a 250-300 kcal del total de requerimiento diario de niños de edad preescolar  
 -Evita utilizar bolsas de plástico y recipientes desechables para disminuir basura  
 -Acompaña el refrigerio con agua simple, agua de frutas o té con poca azúcar  
 -El alto consumo de alimentos dulces puede provocar caries.

	1	2	3
	Coctel de fruta con yogurt natural y granola	Tiritas de pollo empanizadas Manzana en cuadritos	<b>CONSEJO TÉCNICO ESCOLAR</b>
6	8	9	10
INICIO DE VACACIONES 			
13	14	15	16
20	21	22	23
Totopos con frijoles refritos 1 pieza de fruta picada	Yogurt natural con fruta 1 Barra de alegría	½ Torta de salchichas 1 Pieza de fruta 	Verduras al vapor con queso 1 Tostada
27	28	29	30
Calabacitas con queso y crema Melón en cubos	Arroz con leche 5 Galletas marías	Ensalada de atún con verduras 5 Galletas saladas	1 Hot dog con cátsup y jitomate 
			<b>FECHAS IMPORTANTES:</b> 7 de Abril: Día mundial de la salud 8 al 12 de Abril: Semana nacional de salud bucal 22 de Abril: Día mundial de la Tierra 30 de Abril: Día del niño





# MAYO

## Sugerencia de refrigerio <sup>1</sup>

### NOTA:

- La sugerencia equivale a 250-300 kcal del total de requerimiento diario de niños de edad preescolar
- Evita utilizar bolsas de plástico y recipientes desechables para disminuir basura
- Acompaña el refrigerio con agua simple, agua de frutas o té con poca azúcar
- Consumir frutas y verduras bien lavadas y desinfectadas.

### FECHAS IMPORTANTES:

- 1<sup>o</sup> de Mayo: Día internacional de los trabajadores
- 15 de Mayo: Día internacional de la familia
- Día del maestro
- 20 al 26 de Mayo: Semana Nacional de Salud

### SUSPENSIÓN OFICIAL



4

CONSEJO TÉCNICO ESCOLAR

5

SUSPENSIÓN OFICIAL

6

Plátanos con crema  
5 Galletas marías

7

1 Sándwich de pollo  
Gelatina de agua

8

Palomitas caseras  
Pepino en tiritas con limón y chile piquín

11

Papas a la francesa con cátsup  
Sandía en cubos

12

½ Torta de guisado  
1 Pera en tro

13

Rollitos de jamón con queso panela  
Papaya en trozos

14

Nuggets de pollo  
1 Pieza de fruta

15

SUSPENSIÓN OFICIAL



18

Zanahoria rallada con limón  
1 Barra de Alegria

19

2 Tacos dorados con queso, lechuga y crema  
1 Pieza de fruta

20

Arroz con leche  
5 Galletas Marías



21

1 Sándwich de jamón  
Gelatina de agua

22

Arroz  
1 huevo duro  
1 Manzana en trozos

25

1 Mollete  
1 Durazno

26

Ensalada de pollo con papa y chícharos  
2 Tostadas

27

Fresas con crema  
5 Galletas Marías

28

2 Tortitas de papa con ensalada

29

Sincronizada de jamón  
1 Barrita Alegria







# JUNIO

## Sugerencia de refrigerio

2	3	4	5	6
<b>Picadillo</b> <b>1 tostada</b> 	<b>Ensalada de zanahoria con manzana</b> <b>5 Galletas Marías</b>	<b>1 Enfrijolada</b> <b>1 Pera</b>	<b>CONSEJO TÉCNICO ESCOLAR</b>	<b>Ensalada de atún</b> <b>5 Galletas saladas</b>
9	10	11	12	13
<b>½ Torta de guisado</b> <b>1 Pieza de fruta</b>	<b>Jicama rallada con limón</b> <b>1 Barrita de alegría</b>	<b>1 Hot dog con cátsup y jitomate</b> <b>Melón en trozos</b>	<b>Arroz con leche</b> <b>5 Galletas Marías</b>	<b>Espinacas con papas y queso</b>
16	17	18	19	20
<b>2 Rollitos de jamón con lechuga</b> <b>Palomitas caseras</b>	<b>Plátanos en rodajas con crema</b> <b>5 Galletas Marías</b>	<b>Frijoles refritos con queso</b> <b>totopos</b>	<b>Pepino rallado con limón</b> <b>Tiritas de pollo empanizado</b>	<b>Cuernito relleno de jamón de pavo con verdura</b> <b>Gelatina de agua</b>
23	24	25	26	27
<b>Coctel de fruta con yogurt natural y granola</b>	<b>Calabazas a la mexicana</b> <b>1 Tostada</b>	<b>Ensalada de pollo</b> <b>5 Galletas saladas</b>	<b>Verduras al vapor con crema</b> <b>1 Barra de Alegría</b> 	<b>Sándwich de jamón</b> <b>1 Pieza de fruta</b>
30	31	<b>NOTA:</b> -La sugerencia equivale a 250-300 kcal del total de requerimiento diario de niños de edad preescolar -Evita utilizar bolsas de plástico y recipientes desechables para disminuir basura -Acompaña el refrigerio con agua simple, agua de frutas o té con poca azúcar -Manten uñas limpias y cortas		<b>FECHAS IMPORTANTES:</b> <b>1 al 5 de Junio:</b> Semana estatal de protección al ambiente <b>26 de Junio:</b> Día internacional de la lucha contra el uso indebido y tráfico ilícito de drogas
<b>Sincronizada de jamón</b> <b>1 Barrita Alegría</b>	<b>Papaya en trozos</b> <b>Flan ó gelatina de leche</b>			



## CONCLUSIONES

Es de fundamental importancia que la escuela sea un entorno de aprendizaje saludable para que los alumnos puedan desarrollarse y crecer con las mejores condiciones posibles de salud. Ante el incremento de sobrepeso y obesidad infantil en México, es imprescindible implementar acciones de promoción y prevención de la salud en los escolares. Una de las principales estrategias es incluir asignaturas o temas sobre el cuidado de la salud y la nutrición que conlleven a los niños y niñas a que durante su estancia en el preescolar y durante su educación básica, desarrollen hábitos alimentarios, que serán el inicio de una alimentación saludable para prevenir permanentemente enfermedades como la desnutrición, el sobrepeso, obesidad, la caries dental, problemas de aprendizaje y prevenir ciertas patologías en la edad adulta como son las enfermedades cardiovasculares, la diabetes y algunos tipos de cáncer.

Uno de los derechos de los niños es tener acceso a una alimentación digna y saludable, que cumpla con los estándares de calidad y nutrición, sin embargo en la época actual donde cobra relevancia la modernidad y el uso de las tecnologías, trae consigo la llamada transición alimentaria donde se dejan de lado alimentos con alto valor nutricional para dar paso a alimentos con alto contenido calórico, grasas y azúcares, trayendo como consecuencia el incremento de hábitos de alimentación inapropiados.

La sugerencia de refrigerio es una herramienta, para fomentar la alimentación saludable dentro y fuera de las aulas. Este refrigerio, tiene como propósito ayudar a los padres de familia a diversificar la alimentación de sus hijos dándoles opciones variadas de comida que cumplen con los requerimientos nutricionales (250-300 Kcal), necesarios para un alumno en la edad preescolar.

Este material podrá ser compartido para fomentar en la familia, los alumnos y los actores escolares los buenos hábitos de alimentación generando un impacto positivo en la salud.



EDOMÉX  
DECISIONES FINALES, RESULTADOS PLURIPARTES



## REFERENCIAS BIBLIOGRÁFICAS

UNICEF (2019). *Niños, alimentos y nutrición*. Recuperado de:  
<https://www.unicef.org/media/61091/file/Estado-mundial-infancia-2019-resumen-ejecutivo.pdf>

UNICEF México (2022). *El entorno alimentario escolar*. Recuperado de  
<https://www.unicef.org/mexico/media/6826/file/Nota%20Te%CC%81cnica%20Entorno%20Alimentario%20Escolar.pdf>

Secretaría de Educación Pública (2017). *Aprendizajes clave Educación Preescolar*. México, SEP.