



**EDOMÉX**  
DECISIONES FIRMES, RESULTADOS FUERTES.



# Importancia del refrigerio escolar, un referente para un buen aprendizaje

Autor(a): Andrea Dariadna Arredondo Karam  
Coordinación de Área de Educación para la Salud L050  
15AOS2151V  
Otzolotepec, México  
16 de diciembre de 2022



El refrigerio es una parte muy importante de la alimentación de los alumnos en la edad escolar, ya que recarga de energías a estos para tener un buen rendimiento físico y mental durante el horario de clase, debe cubrir del 10 al 15% de los requerimientos calóricos que el niño necesita diariamente. Por ello, el desayuno es muy importante pues permite estar atento en clase, no mostrar cansancio y tener un mejor rendimiento escolar. Se debe recordar que cuando se prescinde de estos, los escolares pueden mostrar signos de cansancio y poca motivación en las horas de clase.

Por eso, en el presente trabajo se hará mención sobre la importancia del consumo durante el horario de clases así como proporcionar características u orientaciones para su presentación y consumo que beneficie al estudiante en su etapa escolar, además se propondrán recomendaciones para su preparación en casa y que este sea nutritivo, saludable y sobre todo económico empleando los insumos que se encuentren en su contexto familiar.

Por tal motivo, es importante mencionar que para la elaboración de un refrigerio escolar adecuado es importante la participación familiar e incluso del mismo alumno el cual puede opinar que le gustaría preparar de refrigerio o todo lo contrario, en etapa preescolar es donde se necesita la mayor participación ya que los niños dependen al cien por ciento de los adultos.

Desde nuestra perspectiva es importante trabajar con padres de familia la concientización de una preparación adecuada de refrigerio escolar que cumpla con ciertas características que beneficien al alumno en su aprendizaje diario.

Pero, ¿qué es el refrigerio escolar?

El refrigerio escolar 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 receso (México, 2018) es importante que cualquier refrigerio sea nutritivo, completo, variado e higiénico.

- **Completo**, 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 porción adecuada;
- **Inocua**, o sea, no debe implicar riesgos para la salud, al estar exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes;
- **Suficiente**, es decir, han de cubrir las necesidades nutricionales;
- **Variada**, esto es, debe contener diferentes alimentos de cada grupo en cada comida;
- **Adecuada**, tiene que ser acorde a los gustos, costumbres y recursos económicos de cada persona, sin sacrificar las características.

### Calorías que debe aportar el refrigerio escolar

Se recomienda que el refrigerio cubra de 15% a 20% de las recomendaciones diarias de energía. Por ejemplo, para un niño o niña de 10 años que requiera alrededor de 1600 calorías en un día, el refrigerio escolar debe aportar de 240-320 calorías. A continuación, se presentan los aportes sugeridos en el refrigerio escolar para niños de preescolar, primaria y secundaria con base en el porcentaje de total de energía. (RAMIREZ, 2011)

| 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)

## **Características de un refrigerio escolar**

- Usar alimentos de fácil preparación.
- Practico de llevar, usando envases simples e higiénicos.
- Evita preparaciones grasosas y abundantes.

## **Alimentos recomendados:**

- Frutas frescas y limpias de la estación al natural o en jugos.
- Frutas secas envasadas: pasas, higos secos, entre otros.
- Leguminosas envasadas: habas tostadas, sin azúcar, sin sal y sin aceite.
- Verduras: crudas o cocidas.
- Semillas: nueces, almendras, cacahuete, avellanas sin azúcar y sin sal.
- Cereales: maíz tostado sin sal y sin aceite, palomitas sin aceite y sin sal, quinoa, cebada, arroz, trigo: tostados o inflados sin azúcar, pan y galletas con fibra bajas en grasa y en sal.
- Productos lácteos: yogur o lácteos descremados y bajos en azúcar, quesos bajos en sal.
- Carnes: pescado pollo, pavo, conservas (de pescado).
- Bebidas: limonada, naranjada, agua pura hervida, etc.

(Instituto Nacional de Salud de Perú , 2020)

Una persona con hambre tiene dificultad para concentrarse, tiende a ser lenta y a desarrollar menor actividad física, de la misma manera su ritmo de crecimiento se ve alterado, para completar éste se debe tener un alimento pequeño entre el desayuno y la comida que sirva para mantenerse alerta, apto y obtener un mayor rendimiento.

Por lo tanto, las recomendaciones para preparar refrigerios escolares son las siguientes:

- Tanto el desayuno como el refrigerio son importantes, el segundo no supe al primero.
- El número de refrigerios debe ser variado, cada día, así se evita el aburrimiento y rechazo por parte del niño.
- Debe ser planeado, tomando en cuenta sus gustos y preferencias, considerando siempre lo saludable.
- Conviene combinar siempre los tres grupos de alimentos.
- Preparar platillos diferentes para las celebraciones, de esta forma los niños se familiarizarán con su herencia cultural.
- Promover el consumo de alimentos regionales.
- La preparación casera de los refrigerios escolares, considerando los aspectos de la región, clima y temporada es más barata en comparación con los alimentos industrializados, ya que estos últimos son caros y con un menor aporte de nutrimentos.
- Restringir los dulces, chiclosos, pastelillos industrializados, bebidas gaseosas y azucaradas, así como botanas saladas comerciales.

Es conveniente contar con una lista de 12 a 16 alimentos, que beneficien a la vez la salud del niño y la economía familiar

- Es importante considerar que el niño come lo que encuentra a su alcance, por lo que si le colocamos dulces y platillos industrializados, eso es lo que comerá, por lo tanto, se sugiere la exposición de alimentos sanos, preparados higiénicamente y agradables a sus sentidos.
- Se debe considerar que el niño se encuentra en una etapa importante de desarrollo, en la que los sentidos juegan un papel fundamental, por ejemplo, el sentido de la vista se utiliza para la aceptación de nuevos alimentos, con respecto al sentido del gusto, el niño tiene preferencia por los sabores sencillos y poco

condimentados. Por lo tanto, se sugiere preparar platillos sencillos, sin mezclar muchos sabores, pero llenos de color para que el niño se interese en saborearlos.

### **Recomendaciones importantes para preparar los alimentos de tu familia**

Lava y desinfecta bien frutas y verduras.

Modera el uso de sal y azúcares en la preparación de los alimentos y evita el consumo de productos que los contengan en exceso.

Prepara con la menor cantidad de grasa posible el pescado, el pollo sin piel y los cortes de carne.

Es preferible que no frías los alimentos. (En caso necesario se recomienda usar aceites vegetales bajos en grasas saturadas y libres de grasas trans.)

No reutilices el aceite, porque se convierte en un ácido graso que daña las venas y arterias.

Puedes utilizar como aderezo el jugo de limón; su sabor es agradable y tiene propiedades que benefician la salud.

Si utilizas chile en polvo, verifica que no contenga sal. Puedes agregar sólo una pizca de sal a las verduras y frutas.

(SEP)

### **Ejemplo de refrigerios saludables**

#### **IMPORTANTE**

**Las cantidades sugeridas deben adaptarse al apetito de su hijo(a). Todos los días agua natural o de fruta natural, queda prohibido los jugos y bebidas industrializadas, así como agua preparada con polvo de sabor.**

(KARAM, 2020)

| LUNES  | MARTES   | MIÉRCOLES  | JUEVES                                     | VIERNES   |
|--|--|--|--|---|
|  |  |  | <b>1</b>                                   | <b>2</b>  |
|  |  |  | -Ensalada rusa.<br>-3 galletas saladas     | -1/2 Torta al gusto.<br>-Fruta de temporada con yogurt. |
| <b>5</b>   | <b>6</b>   | <b>7</b>   | <b>8</b>                                   | <b>9</b>  |
| -Sopa de coditos con crema y verduras.<br>-Fruta de mano | - Enchiladas con pollo<br>-1 manzana             | -Pechuga empanizada con verdura<br>-Melón en cubitos.                          | - ½ torta de guiso casero.<br>-Flan casero | -Tortitas de papa con atún y ensalada de lechuga.       |
| <b>12</b>  | <b>13</b>  | <b>14</b>  | <b>15</b>                                  | <b>16</b>   |
| -huevo con jamón<br>-Plátano                             | -Rollitos de jamón con queso panela.<br>-Brócoli | -1 albóndiga en caldillo de jitomate<br>-Zanahoria rallada con limón y azúcar. | -Guisado de casa<br>-1 Gelatina casera     | -Quesadilla de queso.<br>-Pepinos con limón.            |

## **Conclusión**

Los refrigerios escolares son pieza clave para actuar desde la escuela y así establecer hábitos alimenticios adecuados desde la edad preescolar, grupo etario que presenta facilidad para la modificación de estilos de vida y que refuerzan el aprendizaje logrando así niños más sobresalientes en el ámbito escolar.

Por lo anterior, es necesario informar a la comunidad escolar en general los beneficios que tienen los alimentos que se incluyen en el refrigerio, así también es importante permitir que los alumnos participen en la planeación y preparación de los mismos tomando en cuenta diversos criterios que hacen de este el complemento ideal a una sana alimentación que es igual a un buen aprovechamiento académico, incentivarlos en la escuela mediante actividades lúdicas o de su interés para que el refrigerio sea más completo incluyendo alimentos saludables que se encuentran en el plato del bien comer.

Así también es de suma importancia involucrar de manera activa a Padres de familia que son piezas fundamentales en la preparación de refrigerios saludables sobre todo en edad preescolar, ellos son los responsables directamente de que los alumnos porten alimentos adecuados y nutritivos que aporten al niño un estado de salud suficiente y que esto se vea reflejado en el aprovechamiento escolar de los alumnos, por lo que es de suma importancia manejar talleres en los que padres de familia preparen diversas sugerencias de refrigerio saludables acordes a la edad.

Para finalizar, se menciona que el refrigerio escolar ya se vendido en tiendas escolares o preparado en casa funge las mismas funciones siempre y cuando este sea o cumpla con los requerimientos de completo, equilibrado, inocuo, suficiente, variado y adecuado además de proporcionar las calorías que el cuerpo requiere según la edad escolar y este se vea reflejado en un buen aprovechamiento escolar.

# Bibliografía

- LL., P. L. (2000). *MANUAL DE DIETAS NORMALES Y TERAPÉUTICAS*. MÉXICO: LA PRENSA MEDICA MEXICANA.
- ESCOLAR, R. (s.f.). *GOBIERNO DEL ESTO DE MEXICO*. Obtenido de INSTITUTO DE SALUD DEL ESTADO DE MEXICO: <https://salud.edomex.gob.mx>
- Instituto Nacional de Salud de Perú* . (2020). Obtenido de <https://web.ins.gob.pe/es/alimentacion-y-nutricion/recetas-y-refrigerios/refrigerio-escolar>
- KARAM, A. D. (20 de AGOSTO de 2020). SUGERENCIA DE REFRIGERIO ESCOLAR. *SUGERENCIA DE REFRIGERIO ESCOLAR*. OTZOLOTEPEC, MEXICO, MEXICO: TRABAJO PERSONAL.
- Mex, S. E. (2018). *Instituto de Salud del Estado de Mexico*. Obtenido de Instituto de Salud del Estado de Mexico: [https://salud.edomex.gob.mx/isem/refrigerio\\_escolar](https://salud.edomex.gob.mx/isem/refrigerio_escolar)
- México, I. d. (29 de noviembre de 2018). *Instituto de Salud del Estado de México*. Obtenido de Instituto de Salud del Estado de México: <https://salud.edomex.gob.mx>
- RAMIREZ, D. S. (MARZO ABRIL de 2011). *INSTITUTO DE SALUD PUBLICA*. Obtenido de INSTITUTO DE SALUD PUBLICA: [https://www.insp.mx/images/stories/INSP/Docs/cts/110303\\_cts.pdf](https://www.insp.mx/images/stories/INSP/Docs/cts/110303_cts.pdf)
- SEP. (s.f.). *ACUERDO NACIONAL PARA LA SALUD ALIMENTARIA*. MÉXICO: SEP.