

Refrigerio

¿Qué es unrefrigerio ?	Un refrigerio es una pequeña comida que se realiza a media mañana y a media tarde, para tener suficiente energía durante el día. Brinda la energía que niños y adolescentes necesitan para evitar el desgaste físico y mental durante el día.
Qué incluye el refrigerio	El refrigerio debe de incluir: verduras, frutas, cereales, semillas y agua simple potable. El refrigerio evita los tiempos de ayuno de más de 4 horas pero no sustituye el desayuno o la comida
Importancia	Los refrigerios son importantes sobre todo en la infancia y adolescencia, ya que las necesidades nutricionales aumentan, debido a que es una etapa básica para el crecimiento y desarrollo
Refrigerio escolar	El refrigerio escolar es la combinación de alimentos, preparaciones y bebidas consumidas por los escolares durante el recreo, independientemente del lugar de procedencia o adquisición.
Evita el ayuno de 4 horas	El refrigerio o colación, como parte de la dieta de los escolares, debe proveerle de los nutrimentos y energía necesarios entre comidas, para evitar lapsos de ayuno de más de cuatro horas, así como mantener la saciedad en su apetito.
Frutas /refrigerio	En el caso de frutas, se recomienda una pieza o su equivalente en rebanadas o tazas. En el caso de frutas deshidratadas, sin azúcar adicionada (orejones de chabacano, durazno, manzana y pera), no más de 4 piezas (25 g).
Aderezo para frutas o verduras	Puedes utilizar el jugo de limón como aderezo por sus efectos positivos en sabor y los beneficios de su consumo. En caso de acompañar las frutas o verduras con chile, verificar que éste no contenga sal.

<p>cereales</p>	<p>Los cereales integrales aportan importantes beneficios a la salud. En el refrigerio puedes consumir: amaranto, avena o granola sin azúcar añadidos, misma que se puede agregar a la fruta.</p>
<p>Leguminosas</p>	<p>En el refrigerio también debes consumir leguminosas y oleaginosas que es fuente importante de fibra y proteína. Estas pueden ser: garbanzos o habas secas y cacahuates, pepitas, chícharo seco, semillas de girasol, almendras, nueces, etc. siempre y cuando no tengan grasas, sal o azúcares añadidos.</p>
<p>Agua simple potable</p>	<p>Durante el refrigerio es importante consumir sólo agua simple potable, por lo que debemos de asegurar tenerla disponible y evitar el consumo de otro tipo de bebidas.</p>
<p>No jugos</p>	<p>Los jugos no son recomendables ya que al prepararlos pierden su contenido de nutrientes por el proceso de licuado y la posterior oxidación, además de su alto contenido en azúcar.</p>
<p>Recarga de energía</p>	<p>El refrigerio aporta la una "recarga" de energía que necesitan los niños y adolescentes para todas las actividades físicas y mentales que realizan durante el día.</p>
<p>Preparación en casa</p>	<p>Una manera de evitar consumir un refrigerio con alto contenido de azúcar y grasa es prepararlo desde la casa, de esta manera nos aseguramos que el refrigerio contenga todos los grupos de alimentos que se necesitan y sea saludable.</p>
<p>Características</p>	<p>Un refrigerio debe de tener pequeñas porciones de alimento, NO contiene alimento de origen animal, azúcar añadido o grasa. Es recomendable que sea frío, para que se pueda transportar y guardar fácilmente</p>

<p>Enseñar a los escolar</p>	<p>Enseñarles a los niños(as) que debe de contener un refrigerio saludable, les dará el conocimiento de cómo combinar los alimentos y puedan elegir en el momento en que le toque decidir qué comer, a la hora del recreo .</p>
<p>Ejemplo refrigerio</p>	<p>Algunos ejemplos de refrigerio sludable pueden ser una ensalada de pepino, jitomate, lechuga, gotas de limón y manzana, 5 galletas integrales y agua simple potable ó 1 mollete de bolillo integral con frijoles, salsa pico de gallo y 1 manzana.</p>
<p>Grupos de alimentos en el refrigerio</p>	<p>El refrigerio debe incluir alimentos de los tres grupos de alimentos, para asegurar que este equilibrado, sea nutritivo y cumpla con la función de ayudar a los niños y adolescentes a continuar con sus actividades.</p>
<p>Refrigerio frío</p>	<p>De preferencia el refrigerio debe de ser una preparación fría, que no requieran calentarse y en recipientes herméticos para que puedan ser fáciles de transportar y consumir, durante el tiempo de descanso que proporcione la escuela.</p>
<p>Compra del refrigerio en la escuela</p>	<p>En caso de que el niño o adolescente deba comprar su refrigerio en la escuela, es importante que aprendan a elegir que alimentos adquirir y cuáles son para su beneficio, basándose en las recomendaciones de alimentos: frutas y verduras, cereales, oleaginosas y leguminosas.</p>
<p>Compra del refrigerio en la escuela</p>	<p>Si en la escuela van a comprar frutas y verduras, deben segurarse que no tengan azúcar o alguna cubierta añadida, además deben de elegir alimentos con poca grasa y sal, es decir, que no estén fritos, capeados, etc.</p>

Compra del refrigerio en la escuela	El refrigerio debe tener porciones pequeñas, para que les de tiempo de comer y además puedan jugar durante su recreo, así como suficiente agua potable para que se mantengan hidratados.
Compra del refrigerio en la escuela	Los refrigerios no deben tener proteína de origen animal, ya que sólo es una colación que les ayudará a no estar muchas horas sin alimento y a tener energía, para continuar con sus labores antes de la hora de comer.
Compra del refrigerio en la escuela	Los viernes está permitido en las escuelas la venta de productos procesados, es recomendable que compren una sola porción ya que cada una de ellas tiene el contenido nutricional que los niños necesitan.
Alimentación correcta	Si bien no hay alimentos buenos o malos, es posible comer una vez a la semana un refrigerio de alimentos procesados, si se ha tenido una alimentación sana los otros días, en porciones pequeñas y agua simple potable.