

¿Y ahora qué le pongo para el lunch?

Manual de refrigerios saludables para escolares

2ª edición





CONSEJO
EDITORIAL



La elaboración de esta segunda edición del manual fue posible gracias a la dedicación del personal académico y egresadas de la Licenciatura en Nutrición del Instituto de Ciencias de la Salud, así como del apoyo de las autoridades de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo.

Contacto: miroslava_porta8848@uaeh.edu.mx



¿Y ahora qué le pongo para el lunch?

Manual de refrigerios saludables para escolares
2ª edición



Miroslava Porta Lezama • Elizabeth Bustamante Mar
Nathiella López Pastrana • Sandra Pacheco Durán

UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DEL ESTADO DE HIDALGO

Humberto Augusto Veras Godoy
Rector

Adolfo Pontigo Loyola
Secretario General

Jorge Augusto del Castillo Tovar
Coordinador de la División de Extensión de la Cultura

José María Busto Villareal
Director del Instituto de Ciencias de la Salud

Fondo Editorial

Alexandro Vizuet Ballesteros
Director de Ediciones y Publicaciones

Derechos reservados conforme a la ley.
Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo

Primera edición, 2015.
© Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo
Abasolo 600, Col. Centro, Pachuca de Soto, Hidalgo, México, C.P. 42000
Correo electrónico: editor@uaeh.edu.mx

Esta obra está autorizada bajo la licencia internacional Creative Commons Reconocimiento – No Comercial – Sin Obra Derivada (by-nc-nd) No se permite un uso comercial de la obra original ni la generación de obras derivadas. Para ver una copia de la licencia, visite <https://creativecommons.org/licenses/by-nc-sa/4.0/>.

IS" N:
Hecho en México / *Printed in Mexico*

Índice

-  [Presentación](#)
-  [Introducción](#)
-  [Notas sobre el refrigerio escolar](#)
-  [¿Cuántos líquidos deben tomar?
El agua y la sed](#)
-  [¡Niños y niñas a mover el bote!
Actividad física en los y las escolares](#)
-  [Todo cabe en una lonchera
sabiéndolo acomodar:
60 refrigerios escolares para crecer sanos](#)
-  Anexos:
 -  [¿Qué tanto es tantito?
Medidas caseras de los alimentos](#)
 -  [¿Está creciendo bien mi hijo\(a\)?
Valores de referencia](#)
-  [Bibliografía consultada](#)



Presentación

El estado nutricional de nuestros(as) hijos(as) es un tema que nos preocupa y frecuentemente nos hace preguntarnos si los(las) estamos alimentando correctamente. La información que recibimos de diferentes medios, como las pláticas con *expertos* en la radio o en la televisión, las recomendaciones que encontramos en internet, los consejos de familiares y amigos, incluso las indicaciones de los médicos, no siempre coinciden. En ese mar de información es común que nos sintamos confundidos.

Aunado a eso, tenemos la creciente presencia del sobrepeso y de la obesidad desde edades muy tempranas, por lo que es de suma importancia que tomemos decisiones correctas en cuanto a la alimentación de nuestros(as) hijos(as). **¿Y ahora qué le pongo para el lunch? Manual de refrigerios saludables para escolares** presenta información nutricional útil para niños y niñas de 6 a 12 años de edad.

El manual está diseñado para que la persona responsable de la alimentación del niño o niña de 6 a 12 años, encuentre información, consejos y recetas para preparar un refrigerio nutritivo, cómodo y accesible. Dado que la cantidad de energía y de nutrimentos que se necesitan son diferentes, dependiendo de la edad, los menús presentan las cantidades correctas para quienes tengan entre 6 y 9 años de edad, y las correspondientes para el grupo de 10 a 12.



La intención de este material es orientar el desarrollo de habilidades, actitudes y prácticas relacionadas con los alimentos y la alimentación, enfocados a favorecer la adopción de refrigerios que no pongan en riesgo la salud de nuestros(as) hijos(as). El manual fue elaborado por nutriólogas y nutriólogos, basados en información científicamente validada.

Los menús están diseñados con recetas caseras, de fácil preparación, en su justa medida y con alimentos que se encuentran con seguridad todos los días ya sea en la alacena, en la tiendita, en el mercado o en la tienda de autoservicio.

Las fuentes de la información utilizadas para los contenidos de este material están basadas en estudios de población mexicana. También se tomó en cuenta la normatividad oficial de México, tal como lo señala la Secretaría de Salud. Para los alimentos propuestos, se optó por el Sistema de Alimentos Equivalentes, el cual estandariza el tamaño de las raciones con pesos y medidas definidos, desde luego, también basado en alimentos mexicanos.

Por otro lado, también se presenta el tipo de líquido que deben consumir los y las escolares, así como la cantidad recomendable. Otro punto importante, relacionado con el desarrollo de las enfermedades crónicas degenerativas que más afligen a la población en edad escolar en México, es la actividad física, por lo que también ofrece este manual un capítulo al respecto, con una guía clara del tipo y tiempo de ejercicio que deben realizar los menores.



Introducción

Entre los 6 y 12 años de edad las necesidades alimentarias del niño y de la niña se incrementan debido a que continúa creciendo al mismo tiempo que aumenta su actividad física, motivos por los cuales cobra importancia tanto la calidad como la cantidad de lo que comen. A pesar de ello, no requieren una alimentación especial y simplemente adaptarse a la dieta familiar con todas las características de una alimentación correcta.

El desayuno adecuado y suficiente es muy necesario, debido a que un niño o niña con hambre tiene dificultad para concentrarse, tiende a ser lento, a desarrollar menor actividad física y su crecimiento se puede ver afectado. El niño o niña debe tener tiempo suficiente para ingerir sin prisa sus alimentos, disfrutarlos y realizar una buena masticación.

Los refrigerios (colaciones, tentempiés, entre comidas o lunch), tanto matutinos como vespertinos, son importantes para la nutrición y el desempeño de los escolares, pues en el tiempo que transcurre entre el desayuno y la comida, o entre la comida y la cena, necesita energía para el desarrollo de sus actividades físicas y mentales.

Un refrigerio saludable incluye alimentos sencillos, sabrosos, económicos, nutritivos, fáciles de transportar y conservar; pueden contener fruta fresca, tortas o sándwiches elaborados



en casa, frutas o semillas secas, queso, galletas y agua simple; desde luego, evitando o disminuyendo el consumo de frituras, de pastelillos, de golosinas, y de bebidas azucaradas, carbonatadas, o ambas.

Entre las recomendaciones emitidas por instituciones nacionales y organismos internacionales para modificar los entornos que fomenten la adopción de estilos de vida saludables está la de facilitar información correcta y actualizada, mediante educación, comunicación y concientización, incluyendo la información comercial y la publicidad. Sin embargo, para lograr cambios de actitudes y hábitos en la población, es esencial la participación de los miembros de la propia comunidad; se ha probado que son un recurso invaluable en la difusión de conocimientos sobre alimentación y salud.

Las personas necesitamos comprender concreta y objetivamente qué combinaciones, de los alimentos de los que disponemos, constituyen una alternativa saludable; también es necesario tener las habilidades y motivación necesarias para adoptar decisiones apropiadas sobre el cuidado de las prácticas alimentarias, enfocadas a la salud de la familia.



Por otro lado, la dieta y la cultura interactúan estrechamente, y cada una contribuye a la identidad de la otra; ambas ayudan a definir nuestros valores, preferencias y prácticas. En este sentido, sabemos que los hábitos alimentarios persisten más allá de la adopción de nuevos valores culturales, es por ello que el contar con un manual que permita llevar a la práctica conocimientos culinarios de nuestra cultura junto con las evidencias científicas para favorecer la adopción de hábitos saludables, se convierte en una herramienta indispensable para la promoción de la nutrición y de la salud en esta importante etapa de la vida.

¿Y ahora qué le pongo para el lunch? Manual de refrigerios saludables para escolares complementa y refuerza las estrategias y acciones concretas en materia de alimentación y nutrición en el ámbito escolar de nuestro país. Presentamos en el primer capítulo **Notas sobre el refrigerio escolar**, describe para qué sirve, qué debe contener para ser saludable y algunas recomendaciones para que sea exitoso.



En el siguiente capítulo abordamos otra inquietud respecto a la alimentación de nuestros hijos e hijas, es **¿Cuántos líquidos deben tomar? El agua y la sed**, se dice en general que deben ser 2 litros al día, pero ¿es la misma cantidad para una niña a los 6 años de edad que a los 12?, aquí presentamos las recomendaciones específicas para cada grupo de edad.

En la edad escolar los principales problemas de salud relacionados con la nutrición son el sobrepeso y la obesidad. Parte de esas condiciones se deben a la alimentación, pero también tiene un fuerte componente la actividad física, por eso presentamos recomendaciones para invitar a **¡Niños y niñas a mover el bote! Actividad física en los y las escolares.**

La parte central de este **Manual** es la presentación de 60 alternativas de refrigerios que sean una buena opción para llevar a la escuela, lo hemos llamado **Todo cabe en una lonchera sabiéndolo acomodar: 60 refrigerios escolares para crecer sanos.**



Estos se pueden combinar debido a que cada uno aporta el 17.5% de la ingesta recomendada de energía para niños y niñas de 6 a 12 años. Cada menú se ilustra con su respectiva fotografía. Adicionalmente se anotan consejos breves de salud y nutrición, seleccionados por su importancia para este grupo de edad.

En la parte final, en **Anexos**, presentamos dos tópicos seleccionados que complementan el uso de este manual, en el **p r i m e r o d e e l l o s** [¿Qué tanto es tantito? Medidas caseras de los alimentos](#) mostramos con instrumentos caseros las medidas empleadas en la elaboración de los menús presentados y que pueden ser reproducidos por los responsables de la alimentación de los niños, en el hogar y en los expendios de comida ubicados dentro y fuera de la escuela.

Respecto a la inquietud de saber si la manera en que estamos alimentando a nuestros hijos e hijas es correcta y si se refleja en su crecimiento, hemos llamado al siguiente anexo [¿Está creciendo bien mi hijo\(a\)? Valores de referencia.](#) Considerando que México forma parte de la Organización Mundial de la Salud y la metodología que ha empleado para proponer valores de referencia del crecimiento de la población pediátrica, la hemos utilizado como fuente.



En la última parte citamos la [Bibliografía consultada](#) para que le sea posible al lector ahondar sobre los contenidos de **¿Y ahora qué le pongo para el lunch? Manual de refrigerios saludables para escolares.**

Es menester aclarar que esta publicación da continuidad y consistencia a los esfuerzos dirigidos en el ámbito nacional, regional y local, y desde luego, no sustituye lo hasta ahora realizado en materia de orientación alimentaria, sino que enriquece la labor del profesional de la salud y de la nutrición, así como de los responsables de la atención y de los cuidados de la salud de los niños y niñas en sus distintos niveles de atención o jerarquías. Es un referente en su tipo, sin descartar futuras mejoras en su diseño y alcance.



Notas sobre el refrigerio escolar

¿Para qué sirve?

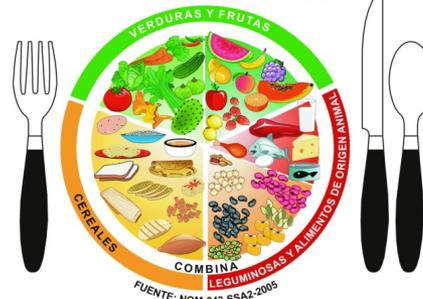
El refrigerio o colación forma parte de la alimentación correcta. Es una comida pequeña que se realiza entre un tiempo de comida y otro. Se recomienda que se tomen 2 al día, los niños que van a la escuela pueden tomar uno de ellos durante el recreo.

El refrigerio sirve para que el niño complete la cantidad de alimentos que requiere su dieta diaria y obtenga la energía necesaria para comer, estudiar, jugar y realizar todas sus actividades.

El refrigerio escolar debe cubrir entre el 15% y 20% de las recomendaciones de energía y nutrimentos. Requieren al día, en promedio, de 6 a 9 años 1629 kcal y de 10 a 12 años 2079 kcal. Con el lunch se evita que pase largos periodos con el estómago vacío y sienta hambre. El hambre impide que se concentre en sus tareas escolares y disminuya su rendimiento y capacidad de aprendizaje. Además, los niños con hambre tienden a desarrollar menor actividad física y son más lentos en el trabajo que realizan.



El Plato del Bien Comer



¿Qué debe contener un refrigerio saludable?

• Los 3 grupos de alimentos:

1. Que aporten **energía** como pan, tortilla o galletas
2. Que aporten **proteína** como leche, yogurt, queso, huevo o frijoles
3. Que aporten **vitaminas, minerales y fibra** como frutas y verduras

- **Agua simple purificada a libre demanda**



Tips para que el refrigerio sea exitoso

1. Permita que su hijo(a) participe en la elección de los alimentos, lo más importante es que sean sabrosos, sencillos, saludables y de acuerdo a su presupuesto.
2. Prepárelos higiénicamente.
3. Desarrollen el hábito familiar y escolar de lavarse las manos antes de consumir alimentos.
4. Supervisar a los niños y niñas mientras comen alimentos con los que se puedan atragantar como cacahuates, nueces, caramelos, palomitas, uvas, zanahorias crudas en trozos, etc., porque corren riesgo de asfixia.
5. Debe ser fácil de transportar, que quepa en una lonchera común y en recipientes adecuados.
6. Utilice las frutas y verduras de la estación, son menos costosas y de mejor calidad. Siempre que sea posible, ofrézcalas con cáscara.



¿Cuántos líquidos deben tomar? El agua y la sed

El agua ayuda al organismo a procesar nutrientes, tener una circulación normal y el balance correcto de líquidos, pero ¿sabía que también es esencial para que el cerebro funcione correctamente?

En los niños(as) escolares las necesidades de agua son de 1 a 1.5 ml de agua por cada kilocaloría al día. El agua es la única bebida indispensable.

Es importante enseñarles a los niños que deben tomar agua durante todo el día, aunque no tengan sed. Tener sed equivale a estar ligeramente deshidratado. Bebiendo suficientes líquidos al día, los niños y niñas podrán tener un rendimiento escolar óptimo.

La mayoría del resto de las bebidas contienen exceso de azúcar, pueden consumirse ocasionalmente con moderación.

El escolar debe tomar un litro y medio de agua al día.

- ❖ Procura que los niños y niñas lleven en su lonchera una botella de agua y que beban un poco entre clases.
- ❖ Cuando estudien en casa o hagan sus tareas, acérqueles agua natural.
- ❖ ¡El agua llena de vida! Evite que consuma refrescos y jugos (industrializados o no). Estimúlelo a tomar agua simple, en lugar de bebidas azucaradas.



¿Por qué recomendamos agua simple y no otros líquidos?

- ❖ Por razones nutrimentales en los niños pequeños **no se recomienda el consumo de bebidas con endulzantes bajos en energía o sin ella**, porque pueden sustituir el consumo de alimentos con mayor contenido de nutrimentos necesarios para su crecimiento y desarrollo.
- ❖ **Los jugos tampoco se recomiendan como si fueran agua** porque a pesar de tener grandes cantidades de energía, no generan saciedad, además de que perdemos la oportunidad de consumir fibra que ayuda a la digestión, y porque genera mayor saciedad consumir las frutas completas.



¡Niños y niñas a mover el bote!
Actividad física en los y las escolares

¡A moverse! ¿Se ha preguntado si el niño(a) aprovecha el recreo o sus tiempos libres para moverse? Asegúrese que realice **juegos o deportes que impliquen actividad física**, le **ayudará a desarrollar músculos y huesos fuertes, un peso normal, un buen funcionamiento del corazón y pulmones, mejor salud mental, además de mejorar su rendimiento escolar.**

Los niños y las niñas tienen que realizar actividades físicas propias para su edad por lo menos 60 minutos diarios, estas pueden ser en sesiones de 15 a 30 minutos a lo largo del día.

¡Échele un ojo! **Máximo dos horas al día mirando televisión, jugando a los videojuegos o en la computadora**, y así asegurar que los niños(as) puedan ser más creativos, sanos y fuertes.



[Índice](#)



[Introducción](#)



[Refrigerios](#)



[Anterior](#)



[Siguiente](#)

Otra manera de estar activo es que adquiera responsabilidades como: limpiar y ordenar su cuarto, bañar, pasear y cuidar a la mascota, acompañar a caminar a un mayor (un abuelo, por ejemplo), poner un video de ejercicios y realizar un buen entrenamiento, tomar una clase de artes marciales y aprender defensa personal, bailar, jugar carreras, andar en bicicleta, andar en patineta, aprender malabarismos, saltar la cuerda, visitar el zoológico, el parque de diversiones o un museo (mucho caminata), jugar básquetbol, fútbol, jugar béisbol, jugar ping-pong, ir a nadar...



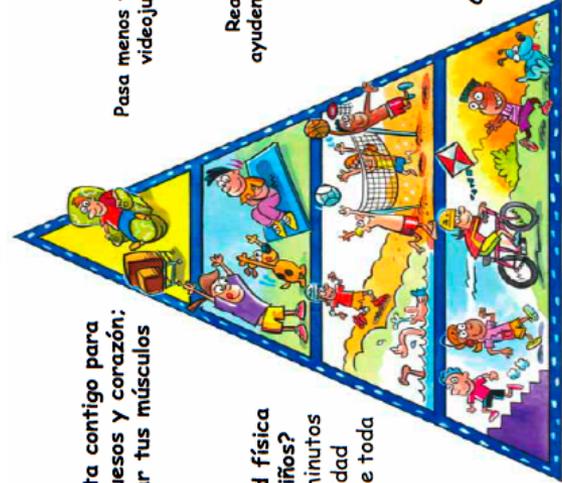
No deje que se aburra en casa, ¡permítale que salga a jugar con sus amigos! No olvide estar pendiente de ellos.

¡¡ ACTÍVATE !!

ESCOGE LO QUE MÁS TE GUSTA
REALIZA.....

Tu cuerpo cuenta contigo para fortalecer tus huesos y corazón; y para aumentar tus músculos

¿Cuánta actividad física necesitan los niños?
Por lo menos 60 minutos al día de actividad moderada durante toda la semana



MENOS DE 2 HORAS AL DÍA
Pasa menos tiempo viendo televisión, jugando videojuegos y utilizando la computadora

2 A 3 VECES A LA SEMANA
Realiza suficientes ejercicios que te ayuden a mantener firmes tus músculos

3 A 5 VECES A LA SEMANA
(mínimo 20 minutos)
Realiza alguna actividad intensas como un deporte

CADA DÍA (frecuentemente)
Camina, pasea a tu mascota, sube y baja escaleras, ayuda con las tareas de la casa, juega al aire libre, recoge tus juguetes



¡¡ Muévete, juega, diviértete!!

Intenta estas divertidas actividades.

Marca las que más disfrutes
con tu familia.

Hazlo un reto!

¿Cuántas puedes hacer?

Andar en bicicleta	Andar en monopatín (patín del diablo)	Nadar	Caminar a la escuela
Patear la pelota	Saltar la cuerda	Jugar volleyball con globos	“ Las traes ”
Encantados	Bote pateado	Avión	Bailar

Fuente: www.fns.usda.gov/tn/students

¡¡ Muévete, juega, diviértete!!

Papás :

los niños necesitan al menos

60 minutos
de actividad física
cada día

Hagan del tiempo de familia

“tiempo activo”





Todo cabe en una lonchera sabiéndolo acomodar:

60 refrigerios escolares para crecer sanos

Como lo comentamos antes, este capítulo es la parte central del **Manual de refrigerios saludables para escolares**, es la presentación de un gran número de alternativas de refrigerios como opción para llevar a la escuela, para comerlos en casa, o donde quiera que se encuentren los niños y niñas de 6 a 12 años de edad.

El cálculo energético de nuestras propuestas con sidera diferentes combinaciones: es posible com binar los refrigerios matutinos con los vespertinos, incluso proporcionarles un refrigerio matutino por la mañana y nuevamente otro matutino por la tarde.

Debido a que es diferente la cantidad de energía que requiere cada grupo de edad, los menús están divididos de 6 a 9 y de 10 a 12 años de edad. En la lista de los 60 lunches, cada refrigerio tiene una liga para acceder directamente, ya sea matutino o vespertino. Cada hoja con las respectivas propuestas tienen al pie una liga para regresar al índice, y otra para la lista de refrigerios.



[Índice](#)



[Introducción](#)



[Refrigerios](#)



[Anterior](#)



[Siguiete](#)

Refrigerios Matutinos

- | | | | |
|----|---|----|---|
| 1 | Sándwich de atún | 31 | Mollete con pico de gallo |
| 3 | Quesadilla con ensalada | 33 | Ensalada de pollo y fruta |
| 5 | Ensalada de papa | 35 | Enfrijoladas y fruta |
| 7 | Tacos de pollo | 37 | Frijoles con huevo |
| 9 | Sándwich tropical | 39 | Quesadilla y ensalada |
| 11 | Papa hawaiana | 41 | Torta de queso |
| 13 | Torta de pollo | 43 | Plátanos con crema |
| 15 | Sándwich de huevo y ejotes | 45 | Entomatadas |
| 17 | Ensalada de calabacita | 47 | Rollitos de lechuga con jamón |
| 19 | Ensalada de atún | 49 | Hojaldras de pollo |
| 21 | Ensalada de verduras | 51 | Rollitos de jamón con Ensalada de brócoli |
| 23 | Chayote con queso | 53 | Ensalada con fajitas de pollo |
| 25 | Sándwich de huevo a la mexicana | 55 | Ensalada mixta y quesadilla |
| 27 | Burrito | 57 | Ensalada de pollo con puré de papa |
| 29 | Papa rellena | 59 | Quesadilla con ensalada de zanahoria |

Todo cabe en una lonchera sabiéndolo acomodar:

60 refrigerios escolares para crecer sanos

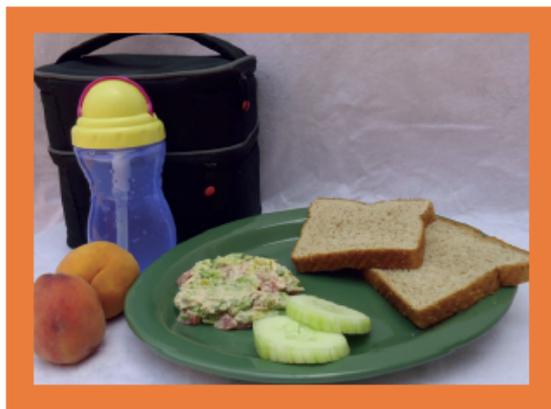
Refrigerios Vespertinos

- | | | | |
|----|--|----|--|
| 2 | Hot cake | 32 | Cuadritos de jamón |
| 4 | Torta de jamón | 34 | Quesadilla de tinga |
| 6 | Pan francés | 36 | Cuadritos de queso |
| 8 | Crepa salada | 38 | Quesadilla de champiñones |
| 10 | Pan tostado | 40 | Crepa de fresa |
| 12 | Sincronizada | 42 | Coctel de fruta |
| 14 | Sándwich de jamón | 44 | Sándwich de frijol con pollo |
| 16 | Ensalada de zanahoria | 46 | Taco de pollo dorado |
| 13 | Quesadilla de flor | 48 | Quesadilla de queso |
| 20 | Fruta con queso | 50 | Quesadilla de pollo |
| 22 | Quesadilla de queso | 52 | Fruta y sándwich de atún |
| 24 | Cuadritos de jamón | 54 | Quesadilla de requesón |
| 26 | Palitos de pan con queso cottage | 56 | Torta de frijoles y pollo |
| 28 | Huevo revuelto | 58 | Enfrijoladas y verdura |
| 30 | Omelette | 60 | Mollete a la mexicana |

Todo cabe en una lonchera sabiéndolo acomodar:

60 refrigerios escolares para crecer sanos





En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 10-12 años

Refrigerio 1



Refrigerio Matutino

6-9 años

10-12 años

Sándwich de atún

•Pan de caja integral	1 pieza	2 piezas
•Atún	1/5 taza	1/5 taza
•Lechuga	1 hoja	1 hoja
•Mayonesa	1 cucharadita	1 cucharadita
•Aguacate	1/3 pieza	1/3 pieza
•Jitomate	1/4 pieza	1/4 pieza
•Cebolla	al gusto	al gusto

Fruta

•Durazno	2 piezas	2 piezas
----------	----------	----------

Agua simple

Nunca deje que se vayan a la escuela sin desayunar o comer



En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 10-12 años

Refrigerio 2



Refrigerio Vespertino

6-9 años

10-12 años

Hot cake

•Hot cake	1 pieza	1 pieza
•Margarina	3/4 cucharadita	1 cucharadita

Coctel de fruta con queso cottage

•Papaya	1 taza	1 taza
•Manzana	1/2 pieza	1/4 pieza
•Queso cottage	3 cucharadas	3 cucharadas

Agua simple





En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 6-9 años

Refrigerio 3



Refrigerio Matutino

6-9 años

10-12 años

Quesadilla con ensalada

•Tortilla	1 pieza	2 piezas
•Queso panela	20 g	20 g
•Jamón	1 pieza	1 pieza
•Aguacate	1/3 pieza	1/3 pieza

Verdura

•Pepino en rodajas con limón	3/4 taza	1 1/4 taza
------------------------------	----------	------------

Agua simple

Haga que sus niños y niñas se laven las manos antes de comer y después de ir al baño



En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 10-12 años

Refrigerio 4



Refrigerio Vespertino

6-9 años

10-12 años

Torta de jamón con queso

•Telera pequeña sin migajón	2/3 pieza	1 pieza
•Jamón de pavo	1 rebanada	1 rebanada
•Queso panela	20 g	20 g
•Mayonesa	1/2 cucharadita	1/2 cucharadita
•Lechuga	1 hoja	1 hoja
•Jitomate	1 rodaja	1 rodaja

Palomitas

2 1/2 tazas

2 1/2 tazas

Fruta (plátanos con crema)

•Plátano	3/4 pieza	3/4 pieza
•Crema batida	3/4 cucharada	3/4 cucharada

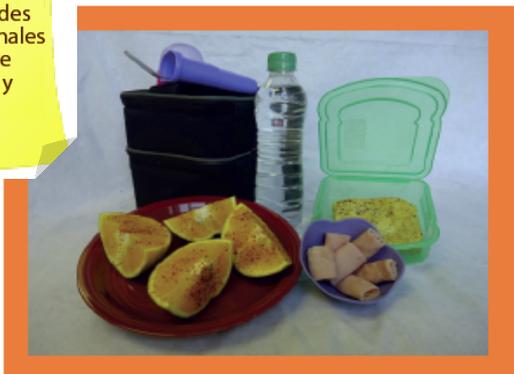
Agua simple





En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 6-9 años

Para evitar enfermedades gastrointestinales desinfecte verduras y frutas.



En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 10-12 años

Refrigerio 5



Refrigerio Matutino

6-9 años

10-12 años

Ensalada de papa

•Espinacas	1/4 taza	1/2 taza
•Papa cocida	1/4 pieza	1/2 pieza
•Queso panela	32 g	40 g
•Aceite de olivo	1 cucharadita	1 cucharada

Fruta picada con nuez

•Pera picada	2/3 taza	2/3 taza
•Nuez picada	1 cucharada	1/2 cucharada

Agua simple

Refrigerio 6



Refrigerio Vespertino

6-9 años

10-12 años

Pan francés

•Pan blanco	1 rebanada	1 rebanada
•Margarina	3/4 cucharadita	1 cucharadita

Rollitos de jamón

•Jamón de pavo	1 rebanada	1 rebanada
----------------	------------	------------

Fruta

•Naranja	1 taza	1 taza
----------	--------	--------

Agua simple





En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 6-9 años

Refrigerio 7



Refrigerio Matutino	6-9 años	10-12 años
Tacos de pollo con verduras		
•Tortillas de maíz	2 piezas	2 piezas
•Pollo deshebrado	20 g	25 g
•Calabacita	1/2 pieza	1 pieza
•Jitomate	2 rodajas	2 rodajas
•Aceite	1 cucharada	1/2 cucharada
Fruta		
•Sandía	1 taza	1 taza
Agua simple		

Desinfecte verduras de hojas como lechuga, espinacas, berros.



En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 10-12 años

Refrigerio 8



Refrigerio Vespertino	6-9 años	10-12 años
Crepa salada		
•Tortilla de harina	2 piezas	2 piezas
•Jamón	1 rebanada	1 rebanada
•Queso panela	20 g	20 g
•Margarina	3/4 cucharadita	1 cucharadita
Galleta dulce		
	1 pieza	2 piezas
Fruta		
•Mango picado	1 taza	1 taza
Agua simple		





En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 6-9 años

Refrigerio 9



Refrigerio Matutino

6-9 años

10-12 años

Sándwich tropical	6-9 años	10-12 años
•Pan integral	2 piezas	2 piezas
•Lechuga	1 hoja	1 hoja
•Zanahoria rallada	1/4 taza	1/2 taza
•Queso panela	40 g	40 g
Fruta		
•Mandarina en gajos	2 piezas	2 piezas
Agua simple		

Permita que su hijo o hija le ayude a planear su refrigerio



En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 10-12 años

Refrigerio 10



Refrigerio Vespertino

6-9 años

10-12 años

Pan tostado	6-9 años	10-12 años
•Pan tostado	1 pieza	2 piezas
•Margarina	1 ½ cucharadita	3 cucharaditas
Nuggets de pollo	2 piezas	2 piezas
Fruta		
•Manzana picada	1/2 pieza	1/2 pieza
•Pera picada	1/2 pieza	1/2 pieza
Agua simple		





En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 6-9 años

Refrigerio 11



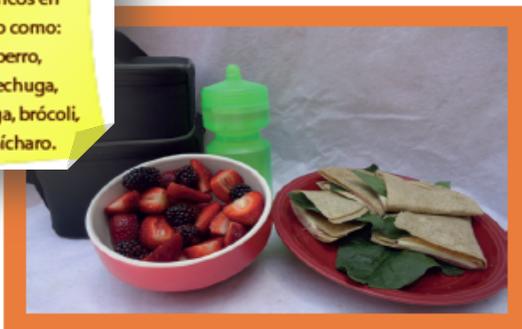
Refrigerio Matutino

6-9 años

10-12 años

	6-9 años	10-12 años
Papa hawaiana		
•Brócoli cocido	1/4 taza	1/2 taza
•Jamón de pavo	1 pieza	2 piezas
•Papa cocida	1 pieza	1 pieza
•Crema	1 ½ cucharada	2 cucharadas
Palomitas	2 ½ tazas	2 ½ tazas
Fruta		
•Piña	1 rebanada	1 rebanada
Agua simple		

Para el desarrollo en la adolescencia consumir alimentos ricos en ácido fólico como: hígado, berro, espinaca, lechuga, betabel, acelga, brócoli, coliflor, chícharo.



En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 10-12 años

Refrigerio 12



Refrigerio Vespertino

6-9 años

10-12 años

	6-9 años	10-12 años
Sincronizada		
•Tortilla integral de harina	1 pieza	2 piezas
•Jamón de pavo	1 rebanada	1 rebanada
•Queso panela	20 g	20 g
•Aguacate	1/3 pieza	1/2 pieza
Fruta		
•Fresas rebanada	1 taza	1 taza
•Moras	1/2 taza	1/2 taza
Agua simple		





En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 6-9 años

Refrigerio 13



Refrigerio Matutino

6-9 años

10-12 años

	6-9 años	10-12 años
Torta de pollo		
•Telera pequeña sin migajón	1 pieza	1 pieza
•Pollo deshebrado	20 g	25 g
•Aguacate	1/3 pieza	1/3 pieza
•Mayonesa	1 cucharadita	1 cucharada
•Jitomate	1 rodaja	1 rodaja
•Lechuga	1 hoja	1 hoja
Fruta		
•Guayaba	2 piezas	2 piezas
Agua simple		

Procure que los cereales, como el pan, la avena, o el arroz, sean integrales, aportan fibra que ayuda a mejorar la digestión



En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 10-12 años

Refrigerio 14



Refrigerio Vespertino

6-9 años

10-12 años

	6-9 años	10-12 años
Sándwich de jamón		
•Pan integral	1 pieza	2 piezas
•Mayonesa	1 cucharadita	1 cucharadita
•Jamón de pavo	2 rebanadas	2 rebanadas
•Zanahoria	1/2 taza	1/2 taza
•Jitomate	al gusto	al gusto
•Lechuga	1 hoja	1 hoja
Fruta		
•Manzana	1/2 pieza	1 pieza
•Uvas	1/2 taza	1/2 taza
Agua simple		





En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 6-9 años

Refrigerio 15



Refrigerio Matutino

6-9 años

10-12 años

Sándwich de huevo con ejotes

•Pan integral	2 piezas	2 piezas
•Huevo entero	1 pieza	1 pieza
•Aceite vegetal	1 cucharadita	1 1/2 cucharadita
•Ejotes cocidos	1/4 taza	1/2 taza

Fruta

•Piña picada	1/2 taza	1/2 taza
•Naranja en gajos	1 pieza	1 pieza

Agua simple

Para tener huesos y dientes fuertes consumir alimentos ricos en calcio: tortillas, leche, huevo, quesos, yogurt, charales,



En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 10-12 años

Refrigerio 16



Refrigerio Vespertino

6-9 años

10-12 años

Cuadritos de queso

•Queso panela	40 g	40 g
---------------	------	------

Galleta de avena

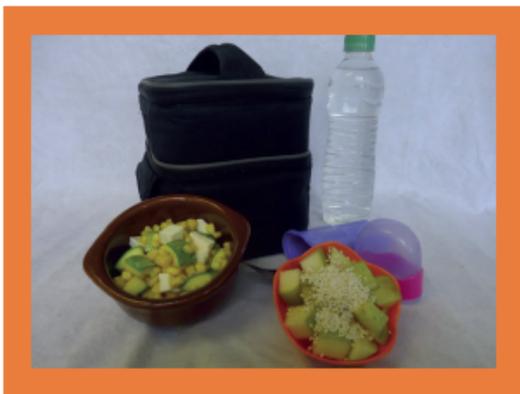
	1 pieza	2 piezas
--	---------	----------

Ensalada de zanahoria con piña

•Zanahoria rallada	1/2 taza	1/2 taza
•Piña en almíbar	1 pieza	1 pieza
•Crema	3/4 cucharada	1 cucharada

Agua simple





En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 6-9 años

Refrigerio 17



Refrigerio Matutino

6-9 años

10-12 años

Ensalada de calabacita

• Calabacita	1/2 pieza	1 pieza
• Queso panela	32 g	40 g
• Margarina	1 1/2 cucharada	2 cucharadas
• Elote amarillo desgranado cocido	1/2 taza	1/2 taza

Fruta

• Pera picada	1 taza	1 taza
• Alegría natural	4 cucharadas	4 cucharadas

Agua simple

Los alimentos ricos en hierro son: carnes rojas, hígado, moronga, huevo, frijol, habas, lentejas, calabacitas, vegetales de hoja verde obscuro



En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 10-12 años

Refrigerio 18



Refrigerio Vespertino

6-9 años

10-12 años

Quesadilla de flor de calabaza con queso

• Tortilla	1 pieza	1 pieza
• Flor de calabaza cocida	1/2 taza	1/2 taza
• Queso panela	40 g	60 g
• Aceite	3/4 cucharadita	1 cucharadita

Fruta

• Melón picado	1 taza	1 1/2 taza
----------------	--------	------------

Agua simple





En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 6-9 años

Refrigerio 19



Refrigerio Matutino

6-9 años

10-12 años

Ensalada de atún

•Atún en agua	28 g	35 g
•Mayonesa	1 1/2 cucharada	2 cucharadas
•Pepino picado	1/2 taza	1/2 taza
•Palitos de pan	6 piezas	6 piezas
•Jitomate	2 rodajas	1/2 pieza
•Cebolla	al gusto	al gusto

Fruta

•Manzana	1 pieza	1 pieza
----------	---------	---------

Agua simple

Haga que sus niños y niñas se laven las manos antes de comer y después de ir al baño



En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 10-12 años

Refrigerio 20



Refrigerio Vespertino

6-9 años

10-12 años

Pan tostado con mermelada

•Pan tostado	1 pieza	1 pieza
•Mermelada	2 ½ cucharaditas	2 ½ cucharaditas
•Margarina	3/4 cucharadita	1 cucharadita

Fruta

•Melón	1 taza	1 ½ taza
•Queso cottage	3 cucharadas	5 cucharadas

Agua simple





En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 6-9 años

Refrigerio 21



Refrigerio Matutino

6-9 años

10-12 años

Ensalada de verduras

con pollo

•Zanahoria	1/4 taza	1/2 taza
•Chicharo	2 cucharadas	2 cucharadas
•Pollo deshebrado	20 g	25 g
•Mayonesa	1 1/2 cucharada	2 cucharadas
•Papa	1/2 pieza	1/2 pieza

Fruta

•Toronja en gajos	1 taza	1 taza
-------------------	--------	--------

Agua simple

Fortalezca sus defensas con alimentos ricos en vitamina C como naranja, toronja, mandarina, limón, guayaba, nanche, zapote negro, mango, papaya, fresa, melón



En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 6-9 años

Refrigerio 22



Refrigerio Vespertino

6-9 años

10-12 años

Ensalada de verduras

con pollo

•Zanahoria	1/4 taza	1/2 taza
•Chicharo	2 cucharadas	2 cucharadas
•Pollo deshebrado	20 g	25 g
•Mayonesa	1 1/2 cucharada	2 cucharadas
•Papa	1/2 pieza	1/2 pieza

Fruta

•Toronja en gajos	1 taza	1 taza
-------------------	--------	--------

Agua simple





En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 6-9 años

Refrigerio 23



Refrigerio Matutino

6-9 años

10-12 años

Chayote con queso

•Queso panela	40 g	40 g
•Chayote cocido	1/4 pieza	1/2 pieza

Rollo de frutas y queso

•Tortilla de harina	1 pieza	1 pieza
•Queso crema	1 1/2 cucharada	2 cucharadas
•Fresas picadas	1/2 taza	1/2 taza
•Uvas en trozo	9 piezas	9 piezas

Agua simple

Todos necesitamos de la grasa, use preferentemente las de fuentes vegetales como el aguacate, las nueces, las almendras, los cacahuates, etc.



En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 10-12 años

Refrigerio 24



Refrigerio Vespertino

6-9 años

10-12 años

Galletas con cajeta

•Galletas Marías	5 piezas	5 piezas
•Cajeta	1 1/2 cucharadita	1 1/2 cucharadita

Cuadritos de jamón

•Jamón de pavo	2 rebanadas	2 rebanadas
----------------	-------------	-------------

Fruta

•Pera picada	1 taza	2 tazas
•Almendra	8 piezas	16 piezas

Agua simple





En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 6-9 años

Refrigerio 25



Refrigerio Matutino

6-9 años

10-12 años

Sándwich de huevo a la mexicana

• Pan integral	2 piezas	2 piezas
• Huevo	1 pieza	1 pieza
• Aceite	1 cucharadita	1 1/2 cucharadita
• Jitomate	2 rodajas	2 rodajas
• Cebolla	al gusto	al gusto

Fruta

• Durazno	2 piezas	2 piezas
-----------	----------	----------

Agua simple

Procure incluir en sus comidas y refrigerios frutas y verduras con cáscara, contienen fibra y eso le ayudará a tener buena digestión



En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 10-12 años

Refrigerio 26



Refrigerio Vespertino

6-9 años

10-12 años

Palitos de pan con queso cottage

• Palitos de pan	2 piezas	2 piezas
• Queso cottage	3 cucharadas	5 cucharadas

Malvaviscos miniatura

	2 cucharadas	2 cucharadas
--	--------------	--------------

Fruta

• Toronja	1 pieza	1 pieza
• Manzana	1 pieza	1 pieza

Agua simple





En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 6-9 años

Refrigerio 27



Refrigerio Matutino

6-9 años

10-12 años

Burritos

•Tortilla de harina integral	1 pieza	2 piezas
•Carne molida de pollo	20 g	20 g
•Frijoles refritos	1/3 taza	1/3 taza
•Aguacate	1/3 pieza	1/3 pieza

Ensalada alegre

•Zanahoria rallada	1/4 taza	1/2 taza
•Jícama rallada	1/4 taza	1/4 taza
•Naranja en gajos	1 pieza	1 pieza

Agua simple

Nunca deje que se vayan a la escuela sin desayunar o comer



En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 10-12 años

Refrigerio 28



Refrigerio Vespertino

6-9 años

10-12 años

Huevo revuelto

•Huevo	1 pieza	1 pieza
•Jitomate	al gusto	al gusto
•Cebolla	al gusto	al gusto

Licudo de fresa

•Leche semidescremada	1 taza	1 taza
•Fresa	1/2 taza	1/2 taza

Fruta (Piña con coco)

•Piña	1 taza	2 tazas
•Coco	1 ½ cucharadita	1 ½ cucharadita

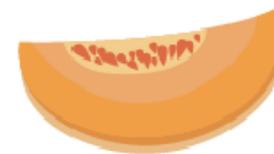
Agua simple





En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 6-9 años

Refrigerio 29



Refrigerio Matutino

6-9 años

10-12 años

Papa rellena

•Papa	1 pieza	1 pieza
•Espinacas	1/2 taza	1/4 taza
•Queso panela	32 g	40 g
•Aceite de oliva	1 1/2 cucharada	2 cucharadas

Fruta

•Papaya picada	1 taza	1 taza
----------------	--------	--------

Agua simple

Prefiera cocinar asado, hervido o a la plancha, en vez de capeado, empanado o frito



En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 6-9 años

Refrigerio 30



Refrigerio Vespertino

6-9 años

10-12 años

Omelette

•Huevo	2 2 claras	2 claras
•Sal	Una pizca	Una pizca
•Leche	1 taza	1 taza

Leche semidescremada

1 pieza	2 piezas
---------	----------

Fruta

•Manzana	10 piezas	10 piezas
•Pasitas		

Agua simple





En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 6-9 años

Refrigerio 31



Refrigerio Matutino

6-9 años

10-12 años

Mollete con pico de gallo

• Bolillo	1/2 pieza	1/2 pieza
• Frijoles molidos	1/3 taza	1/3 taza
• Queso panela	20 g	20 g
• Aguacate	1/3 pieza	2/3 pieza
• Jitomate	1/2 pieza	1/2 pieza

Fruta

• Guayaba	2 piezas	2 piezas
-----------	----------	----------

Verdura

• Jícama	1 rebanada	1 rebanada
----------	------------	------------

Agua simple

Disminuya la preparación de platillos con grandes cantidades de sal y grasa



En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 10-12 años

Refrigerio 32



Refrigerio Vespertino

6-9 años

10-12 años

Cereal

• Cereal de arroz inflado con chocolate	1/2 taza	1/2 taza
---	----------	----------

Rollitos de jamón

• Jamón de pavo	2 rebanadas	2 rebanadas
-----------------	-------------	-------------

Fruta

• Manzana	1 pieza	2 piezas
• Nuez	2 piezas	3 piezas

Agua simple





En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 6-9 años

Refrigerio 33



Refrigerio Matutino

6-9 años

10-12 años

	6-9 años	10-12 años
Ensalada de pollo		
•Galletas habaneras	4 piezas	4 piezas
•Mayonesa	1/2 cucharada	1 cucharada
•Pollo deshebrado	20 g	25 g
•Lechuga	1 hoja	1 hoja
•Aguacate	1/3 pieza	1/3 pieza
Fruta		
•Jícama picada	1/4 taza	1/2 taza
•Piña en almíbar	1 rebanada	1 rebanada
Agua simple		

Desinfecte
verduras de hojas
como lechuga,
espinacas, berros
para evitar
enfermedades
gastrointestinales.



En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 10-12 años

Refrigerio 34



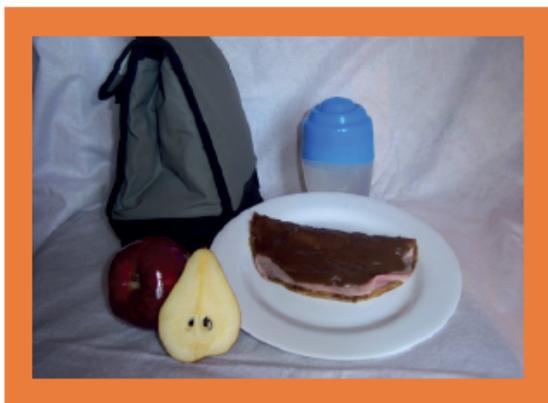
Refrigerio Vespertino

6-9 años

10-12 años

	6-9 años	10-12 años
Quesadilla de tinga		
•Tortilla	1 pieza	1 pieza
•Pollo deshebrado	25g	35 g
•Jitomate	1/2 pieza	1/2 pieza
•Cebolla	al gusto	al gusto
•Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita
Fruta		
•Mango picado	1 ½ taza	2 tazas
Agua simple		





En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 6-9 años

Refrigerio 35



Refrigerio Matutino

6-9 años

10-12 años

Enfrijoladas

•Tortilla de maíz	1 pieza	2 piezas
•Jamón Virginia	1 pieza	1 pieza
•Aceite	1 ½ cucharada	2 cucharadas
•Frijoles	1/4 taza	1/4 taza

Fruta

•Pera	1/2 pieza	1/2 pieza
•Manzana	1 pieza	1 pieza

Agua simple

Disminuya la preparación de postres con mucha azúcar, aceites o grasas, mejor ofrezca fruta



En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 6-9 años

Refrigerio 36



Refrigerio Vespertino

6-9 años

10-12 años

Cuadritos de queso

•Queso fresco	40 g	40 g
---------------	------	------

Panquecito

1/2 pieza	1/2 pieza
-----------	-----------

Fruta

•Papaya	1 taza	2 tazas
•Nuez	2 piezas	3 piezas

Agua simple





En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 6-9 años

Refrigerio 37



Refrigerio Matutino

6-9 años

10-12 años

Frijoles con huevo

•Pan integral	1 pieza	1 pieza
•Aceite	1 cucharada	1 cucharada
•Huevo	1 pieza	1 pieza
•Frijol molido	1/2 taza	1/2 taza

Brócoli cocido

1/2 taza	3/4 taza
----------	----------

Fruta

• Melón	1 rebanada	2 rebanada
---------	------------	------------

Agua simple

El hierro ayuda a la concentración y lo obtenemos de carnes rojas, hígado, moronga, huevo, frijol, habas, lentejas, calabacitas, vegetales de hoja verde obscuro



En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 6-9 años

Refrigerio 38



Refrigerio Vespertino

6-9 años

10-12 años

Quesadilla de champiñones

•Tortilla	1 pieza	1 pieza
•Champiñones	1/2 taza	1/2 taza
•Queso panela	40 g	60 g
•Aceite	3/4 cucharadita	1 cucharadita

Fruta

•Uvas	1 taza	1 ½ taza
-------	--------	----------

Agua simple





En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 6-9 años

Refrigerio 39



Refrigerio Matutino

6-9 años

10-12 años

Quesadilla y ensalada

•Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza
•Queso panela	40 g	40 g
•Lechuga	1/2 taza	1 taza
•Guacamole	1 1/2 cucharada	1 1/2 cucharada

Coctel de fruta

•Melón picado	1/2 rebanada	1 rebanada
•Mango	1 pieza	1 pieza
•Granola con almendras	1 1/2 cucharada	3 cucharadas

Agua simple

Para el desarrollo en la adolescencia es necesario el consumo de alimentos ricos en ácido fólico



En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 10-12 años

Refrigerio 40



Refrigerio Vespertino

6-9 años

10-12 años

Crepas de fresa

•Crepas	1 pieza	1 pieza
•Mantequilla	3/4 cucharadita	1 cucharadita
•Queso cottage	3 cucharadas	3 cucharadas
•Fresa picada	1 taza	1 taza

Verdura

•Pepino en rodajas	3/4 pieza	3/4 pieza
--------------------	-----------	-----------

Agua simple





En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 6-9 años

Refrigerio 41



Refrigerio Matutino

6-9 años

10-12 años

Torta de queso panela y aguacate

•Telera pequeña sin migajón	1 pieza	1 pieza
•Queso panela	40 g	40 g
•Aguacate	1/3 pieza	1/3 pieza
•Jitomate	1 rodaja	1 rodaja

Galleta de avena y manzana

1/2 pieza	1 pieza
-----------	---------

Ensalada de fruta y verdura

•Manzana	1 pieza	1 pieza
•Zanahoria rallada	1/4 taza	1/2 taza

Agua simple

Para verificar que las verduras están frescas deben ser de color brillante.



En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 10-12 años

Refrigerio 42



Refrigerio Vespertino

6-9 años

10-12 años

Ensalada de atún

•Mayonesa	3/4 cucharadita	1 cucharadita
•Atún	45 g	45 g

Coctel de Fruta

•Melón	1/2 rebanada	1/2 rebanada
•Sandía	1 taza	1 taza
•Granola	3 cucharadas	3 cucharadas

Agua simple





En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 10-12 años

Refrigerio 43



Refrigerio Matutino

6-9 años

10-12 años

Quesadillas de champiñones

•Champiñones	1/4 taza	1/2 taza
•Queso panela	40 g	40 g
•Tortilla de maíz	2 piezas	2 piezas

Plátanos con crema

•Plátano	1/2 pieza	1/2 pieza
•Crema	1 cucharada	1 cucharada

Agua simple

Siempre tenga disponible agua lista para beber al alcance de su familia



En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 10-12 años

Refrigerio 44



Refrigerio Vespertino

6-9 años

10-12 años

Sándwich de frijol con pollo

•Pan integral	1 pieza	1 pieza
•Pechuga	35 g	35 g
•Aguacate	1/3 pieza	1/2 pieza
•Lechuga	1 hoja	1 hoja
•Jitomate	1 rebanada	1 rebanada
•Mayonesa	1 cucharadita	1 cucharadita

Obleas de cajeta

1 pieza

1 pieza

Agua simple





En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 6-9 años

Refrigerio 45



Refrigerio Matutino

6-9 años

10-12 años

Entomatadas

-Tortilla de maíz	1 pieza	2 piezas
-Jitomate	1/2 pieza	1/2 pieza
-Pollo deshebrado	2 cucharaditas	3 cucharaditas
-Aceite	1/2 cucharada	1/2 cucharada
-Lechuga	1 hoja	1 hoja
-Pepino	2 rodajas	2 rodajas
-Cebolla	al gusto	al gusto

Galleta

Fruta

-Durazno	2 piezas	2 piezas
----------	----------	----------

Agua simple

Evite que coma alimentos preparados en la calle, se pueden enfermar



En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 10-12 años

Refrigerio 46



Refrigerio Vespertino

6-9 años

10-12 años

Taco de pollo dorado

-Tortilla	1 pieza	2 piezas
-Pollo sin piel deshebrado	2 cucharadas	2 cucharadas
-Aceite	3/4 cucharada	1 1/2 cucharada

Galletas Marías

3 piezas	3 piezas
----------	----------

Fruta

-Fresas	1 taza	1 taza
-Uvas	9 piezas	9 piezas

Agua simple





En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 6-9 años

Refrigerio 47



Refrigerio Matutino

6-9 años

10-12 años

Rollito de lechuga con jamón

	6-9 años	10-12 años
•Jamón	1 rebanada	1 rebanada
•Queso panela	20 g	40 g
•Lechuga	1 hoja	1 hoja
•Pepino	5 rodajas	5 rodajas

Galletas de animalitos

6-9 años	5 piezas	10 piezas
----------	----------	-----------

Fruta

•Manzana	½ pieza	½ pieza
•Nuez	5 mitades	5 mitades

Agua simple

Motívelos a que ayuden en la preparación de su refrigerio



En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 6-9 años

Refrigerio 48



Refrigerio Vespertino

6-9 años

10-12 años

Quesadilla

	6-9 años	10-12 años
•Tortilla	1 pieza	2 piezas
•Aguacate	1/3 pieza	1/2 pieza
•Queso panela	40 g	40 g

Galleta dulce

6-9 años	1 pieza	1 pieza
----------	---------	---------

Fruta

•Manzana	1/2 pieza	1/2 pieza
•Mango	1 pieza	1 pieza

Agua simple





En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 10-12 años

Refrigerio 49



Refrigerio Matutino

6-9 años

10-12 años

Hojaldras de pollo

•Hojaldras	2 piezas	2 piezas
•Pollo deshebrado	25 g	25 g
•Lechuga	1 hoja	1 hoja
•Pepinos	1/4 taza	1/2 taza
•Zanahoria	1/8 taza	1/4 taza

Fruta

•Plátano	1/2 pieza	1/2 pieza
----------	-----------	-----------

Agua simple

Siempre tenga al alcance de sus hijos o hijas frutas listas para que las puedan comer cuando lo deseen



En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 10-12 años

Refrigerio 50



Refrigerio Vespertino

6-9 años

10-12 años

Quesadilla

•Tortilla	1 pieza	1 pieza
•Pollo sin piel	45 g	45 g

Fruta

•Melón	½ taza	1 taza
•Uvas	9 piezas	18 piezas
•Nueces	3 piezas	4 piezas

Agua simple





En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 6-9 años

Refrigerio 51



Refrigerio Matutino

6-9 años

10-12 años

Rollitos de jamón con ensalada de brócoli

•Jamón de pavo en rollitos	1 ½ pieza	2 piezas
•Brócoli	1/4 taza	1/2 taza
•Aguacate	2/3 pieza	1/4 pieza
•Jitomate	1 rodaja	1 rodaja
•Cebolla	al gusto	al gusto

Fruta

•Melón picado	1 taza	1 taza
---------------	--------	--------

Agua simple

Procure incluir carnes rojas algunos días de la semana para evitar la anemia por deficiencia de hierro



En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 10-12 años

Refrigerio 52



Refrigerio Vespertino

6-9 años

10-12 años

Sándwich de atún

•Pan integral	1 pieza	1 pieza
•Atún en agua	30 g	30 g
•Lechuga	1 hoja	1 hoja
•Pepino	2 rodajas	2 rodajas

Fruta

•Manzana	1/2 pieza	1 pieza
•Pera	1/2 pieza	1 pieza
•Leche condensada azucarada	2 cucharaditas	2 cucharaditas

Cacahuates

2 cucharadas	2 cucharadas
--------------	--------------

Agua simple





En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 6-9 años

Refrigerio 53



Refrigerio Matutino

6-9 años

10-12 años

Ensalada con fajitas de pollo

•Fajitas de pechuga de pollo	25 g	25 g
•Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita
•Zanahoria rallada	1/4 taza	1/2 taza
•Pepino	1/6 taza	1/3 taza
•Palitos de pan	2 piezas	2 piezas

Galletas

•Galleta de manzana	1 pieza	2 piezas
---------------------	---------	----------

Agua simple

Evite que tomen refrescos o coman pastelillos, chocolates o frituras.



En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 10-12 años

Refrigerio 54



Refrigerio Vespertino

6-9 años

10-12 años

Quesadilla de requesón

•Tortilla	1 pieza	1 pieza
•Requesón	2 cucharadas	2 cucharadas
•Aguacate	1/3 pieza	1/3 pieza
•Aceite	½ cucharadita	½ cucharadita

Fruta

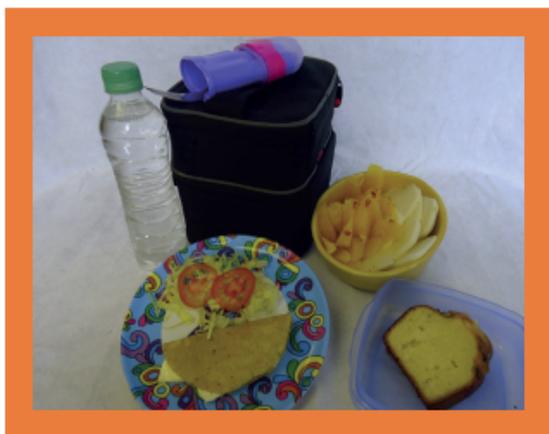
•Durazno	1 pieza	2 piezas
•Manzana	½ pieza	1 pieza
•Nuez	3 piezas	4 piezas

Pasitas con chocolate

	11 piezas	11 piezas
--	-----------	-----------

Agua Simple





En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 6-9 años

Refrigerio 55



Refrigerio Matutino

6-9 años

10-12 años

	6-9 años	10-12 años
Quesadilla		
•Tortilla de maíz	1 pieza	1 pieza
•Queso panela	40 g	40 g
•Aceite	1 cucharada	1 cucharada
Panqué		
	1 rebanada	2 rebanadas
Ensalada mixta		
• Naranja	1 pieza	2 piezas
•Jícama	1/2 taza	1/2 taza
Agua simple		

Cuando cocine pollo y carne, quitele la piel y la grasa



En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 10-12 años

Refrigerio 56



Refrigerio Vespertino

6-9 años

10-12 años

	6-9 años	10-12 años
Torta de frijoles y pollo		
•Bolillo	1/3 pieza	1/3 pieza
•Frijoles	1 cucharada	1 cucharada
•Pollo	20 g	20 g
•Jitomate	1 rodaja	1 rodaja
•Lechuga	1 hoja	1 hoja
•Pepino	2 rodajas	2 rodajas
•Aguacate	1/3 pieza	1/2 pieza
Paleta de dulce		
	1 pieza	1 pieza
Agua simple		





En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 10-12 años

Refrigerio 57



Refrigerio Matutino

6-9 años

10-12 años

Ensalada de pollo

• Pollo	25 g	25 g
• Zanahoria rallada	1/4 taza	1/2 taza
• Aceite de oliva	1 cucharada	1 cucharada
• Lechuga	al gusto	al gusto
• Galleta integral	2 ½ piezas	5 piezas

Puré de papa

1/2 taza

1/2 taza

Agua simple

Combine cereales y leguminosas como arroz con frijoles para obtener proteínas parecidas a las de la carne



En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 10-12 años

Refrigerio 58



Refrigerio Vespertino

6-9 años

10-12 años

Enfrijolada

• Tortilla	1 pieza	1 pieza
• Frijoles	1 cucharada	1 cucharada
• Queso fresco	20 g	20 g
• Aguacate	1/3 pieza	1/3 pieza
• Aceite	1 cucharadita	1 cucharadita

Verdura

• Jícama 1/2 taza

1 taza

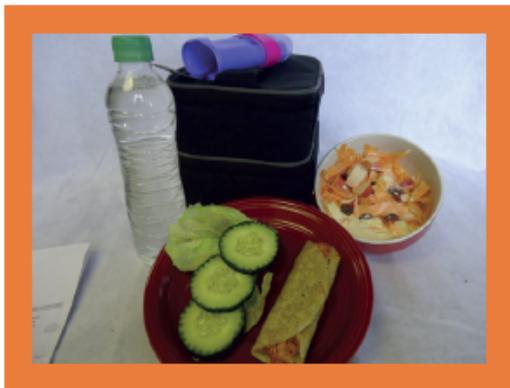
Pasitas con chocolate

11 piezas

11 piezas

Agua Simple





En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 6-9 años

Refrigerio 59



Refrigerio Matutino

6-9 años

10-12 años

Quesadilla

•Tortilla	1 pieza	2 piezas
•Pollo deshebrado	20 g	20 g
•Pepino	3 rodajas	3 rodajas

Ensalada de zanahoria

•Zanahoria rallada cruda	2/3 taza	1 taza
•Manzana	1 pieza	1 pieza
•Pasas	5 piezas	5 piezas
•Yogurt	1/2 taza	1/2 taza

Agua simple

Evite que su hijo o hija consuma golosinas ácidas, puede lastimar el esmalte de los dientes



En la imagen se ilustra el refrigerio recomendado para escolares de 6-9 años

Refrigerio 60



Refrigerio Vespertino

6-9 años

10-12 años

Mollete a la mexicana

•Bolillo	½ pieza	½ bolillo
•Frijoles	2 cucharadas	2 cucharadas
•Queso panela	20 g	20 g
•Jitomate	½ pieza	1 pieza
•Cebolla	Al gusto	Al gusto

Gelatina

1/3 taza	1/3 taza
----------	----------

Almendras

6 piezas	12 piezas
----------	-----------

Agua simple



Recuerda...

Tips para que
sea exitoso
el refrigerio



que su
hijo(a)
participe
en la
elección
de los
alimentos



prepárelos
higiénica-
mente



lavarse las
manos
antes de
consumirlo



Supervisar-
los
mientras
comen



fácil de
transportar



Utilice las
frutas y
verduras
de la
estación

Anexos

¿Qué tanto es tantito? Medidas caseras de los alimentos

A la hora de preparar los alimentos es común que se confundan las cantidades de las raciones, por eso presentamos la siguiente tabla de equivalencias con medidas caseras como apoyo para la elaboración de refrigerios y otras comidas. Tiene el propósito de medir las porciones de los alimentos con facilidad: cucharaditas, cucharadas, tazas, y así no tener que recurrir a una báscula cada vez que necesitemos saber las cantidades.

Medida casera	Cantidad en mg o ml
1 cucharadita (cafetera)	5 ml
1 cucharada (sopera)	15 ml = 3 cucharaditas
1 taza	240 ml
4 tazas	960 ml (aproximadamente 1 litro)

¿Esta creciendo bien mi hijo(a)? Valores de referencia

Para evaluar el crecimiento de los niños y niñas podemos basarnos en las medidas corporales debido a que el crecimiento es muy sensible al aporte nutricional. Si aportamos mayor o menor cantidad de energía a la requerida, se reflejará en sus dimensiones corporales y nos podrá alertar sobre riesgos de salud.

La medición del peso y la estatura pueden relacionarse para calcular el **índice de masa corporal (IMC)**, y ajustarlo para la edad. Este indicador es muy sensible para detectar deficiencia o exceso en el peso corporal de un individuo.

¿Cómo se calcula el IMC?

La fórmula del IMC es la siguiente: $IMC = kg / m^2$

Pasos:

1. Se multiplica la estatura por la estatura.
2. Se divide el peso sobre el valor obtenido en el paso 1.
3. Se busca el valor en la tabla de referencia, primero el sexo (en el título) y luego la edad (la columna de la izquierda).

Ejemplo:

Niña de
10 años con
39 kg y 1.41 m

Paso 1) $1.41 \times 1.41 = 1.99$

Paso 2) $39 / 1.99 = 19.59$

Paso 3) En la tabla de referencia en niñas de 10 años:
tiene **sobrepeso**

Niñas				
edad (años : meses)	delgadez	peso normal	sobrepeso	obesidad
10: 0	13.4 ó menos	13.5 a 19.0	19.1 a 22.6	22.7 ó más



Índice de masa corporal (IMC)

Niños				
edad (años : meses)	delgadez	peso normal	sobrepeso	obesidad
6: 0	12.9 ó menos	13.0 a 16.8	16.9 a 18.5	18.6 ó más
6: 3	13.0 ó menos	13.1 a 16.8	16.9 a 18.6	18.7 ó más
6: 6	13.0 ó menos	13.1 a 16.9	17 a 18.7	18.8 ó más
6: 9	13.0 ó menos	13.1 a 17.0	17.1 a 18.9	19.0 ó más
7: 0	13.0 ó menos	13.1 a 17.0	17.1 a 19	19.1 ó más
7: 3	13.1 ó menos	13.2 a 17.1	17.2 a 19.2	19.3 ó más
7: 6	13.1 ó menos	13.2 a 17.2	17.3 a 19.3	19.4 ó más
7: 9	13.2 ó menos	13.3 a 17.3	17.4 a 19.5	19.6 ó más
8: 0	13.2 ó menos	13.3 a 17.4	17.5 a 19.7	19.8 ó más
8: 3	13.2 ó menos	13.3 a 17.5	17.6 a 19.9	20.0 ó más
8: 6	13.3 ó menos	13.4 a 17.7	17.8 a 20.1	20.2 ó más
8: 9	13.3 ó menos	13.4 a 17.8	17.9 a 20.3	20.4 ó más
9: 0	13.4 ó menos	13.5 a 17.9	18 a 20.5	20.6 ó más
9: 3	13.4 ó menos	13.5 a 18.0	18.1 a 20.7	20.8 ó más
9: 6	13.5 ó menos	13.6 a 18.2	18.3 a 20.9	21.0 ó más
9: 9	13.6 ó menos	13.7 a 18.3	18.4 a 21.2	21.3 ó más
10: 0	13.6 ó menos	13.7 a 18.5	18.6 a 21.4	21.5 ó más
10: 3	13.7 ó menos	13.8 a 18.6	18.7 a 21.7	21.8 ó más
10: 6	13.8 ó menos	13.9 a 18.8	18.9 a 21.9	22.0 ó más
10: 9	13.9 ó menos	14.0 a 19.0	19.1 a 22.2	22.3 ó más
11: 0	14.0 ó menos	14.1 a 19.2	19.3 a 22.5	22.6 ó más
11: 3	14.0 ó menos	14.1 a 19.3	19.4 a 22.7	22.8 ó más
11: 6	14.1 ó menos	14.2 a 19.5	19.6 a 23.0	23.1 ó más
11: 9	14.2 ó menos	14.3 a 19.7	19.8 a 23.3	23.4 ó más
12: 0	14.4 ó menos	14.5 a 19.9	20 a 23.6	23.7 ó más
12: 3	14.5 ó menos	14.6 a 20.2	20.3 a 23.9	24.0 ó más
12: 6	14.6 ó menos	14.7 a 20.4	20.5 a 24.2	24.3 ó más

Organización Mundial de la Salud, 2007.

Índice de masa corporal (IMC)

Niñas				
edad (años : meses)	delgadez	peso normal	sobrepeso	obesidad
6: 0	12.6 ó menos	12.7 a 17.0	17.1 a 19.2	19.3 ó más
6: 3	12.6 ó menos	12.7 a 17.1	17.2 a 19.3	19.4 ó más
6: 6	12.6 ó menos	12.7 a 17.1	17.2 a 19.5	19.6 ó más
6: 9	12.6 ó menos	12.7 a 17.2	17.3 a 19.6	19.7 ó más
7: 0	12.6 ó menos	12.7 a 17.3	17.4 a 19.8	19.9 ó más
7: 3	12.7 ó menos	12.8 a 17.4	17.5 a 20.0	20.1 ó más
7: 6	12.7 ó menos	12.8 a 17.5	17.6 a 20.1	20.2 ó más
7: 9	12.7 ó menos	12.8 a 17.6	17.7 a 20.3	20.4 ó más
8: 0	12.8 ó menos	12.9 a 17.7	17.8 a 20.6	20.7 ó más
8: 3	12.8 ó menos	12.9 a 17.9	18.0 a 20.8	20.9 ó más
8: 6	12.9 ó menos	13.0 a 18.0	18.1 a 21.0	21.1 ó más
8: 9	13.0 ó menos	13.1 a 18.2	18.3 a 21.3	21.4 ó más
9: 0	13.0 ó menos	13.1 a 18.3	18.4 a 21.5	21.6 ó más
9: 3	13.1 ó menos	13.2 a 18.5	18.6 a 21.8	21.9 ó más
9: 6	13.2 ó menos	13.3 a 18.7	18.8 a 22.0	22.1 ó más
9: 9	13.3 ó menos	13.4 a 18.8	18.9 a 22.3	22.4 ó más
10: 0	13.4 ó menos	13.5 a 19.0	19.1 a 22.6	22.7 ó más
10: 3	13.5 ó menos	13.6 a 19.2	19.3 a 22.8	22.9 ó más
10: 6	13.6 ó menos	13.7 a 19.4	19.5 a 23.1	23.2 ó más
10: 9	13.7 ó menos	13.8 a 19.6	19.7 a 23.4	23.5 ó más
11: 0	13.8 ó menos	13.9 a 19.9	20.0 a 23.7	23.8 ó más
11: 3	13.9 ó menos	14.0 a 20.1	20.2 a 24.0	24.1 ó más
11: 6	14.0 ó menos	14.1 a 20.3	20.4 a 24.3	24.4 ó más
11: 9	14.2 ó menos	14.3 a 20.6	20.7 a 24.7	24.8 ó más
12: 0	14.3 ó menos	14.4 a 20.8	20.9 a 25.0	25.1 ó más
12: 3	14.4 ó menos	14.5 a 21.1	21.2 a 25.3	25.4 ó más
12: 6	14.6 ó menos	14.7 a 21.3	21.4 a 25.6	25.7 ó más

Organización Mundial de la Salud, 2007.



Índice



Introducción



Refrigerios



Anterior



Siguiente

Bibliografía consultada

1. Bourges H, Casanueva E, Rosado JL. Recomendaciones de ingestión de nutrimentos para la población mexicana. Bases fisiológicas. Tomo 2. 1a ed. México: Editorial Médica Panamericana; 2008.
2. Secretaría de Salud. Norma Oficial Mexicana NOM-043-SSA2-2005, Servicios básicos de salud. Promoción y educación para la salud en materia alimentaria. Criterios para brindar orientación.
3. Pérez AB, Palacios B, Castro A. Sistema Mexicano de Alimentos Equivalentes. 3ª ed. México: Fomento de nutrición y salud. Ogali: 2008.
4. Wansink B. Environmental factors that increase the food intake and consumption volumen fo unknowing consumers. Annual Review of Nutrititon 2004;24:455-479.
5. Burgess A, Glasauer P. Guía de nutrición en familia. Italia: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación; 2006.
6. Secretaría de Salud. Acuerdo Nacional para la Salud Alimentaria: Estrategia contra el sobrepeso y la obesidad. 1a ed. México: Dirección General de Promoción de la Salud; 2010.
7. Secretaría de Salud. Manual Cómo mejorar en la escuela la alimentación de niñas, niños y las y los adolescentes. 3ª. ed. México: Dirección General de Promoción de la Salud; 2007.
8. Secretaría de Salud. Guía de Orientación Alimentaria. Material para difusión y capacitación. 1ª ed. México: Dirección General de Promoción de la Salud; 2008.
9. De Onis M, Onyango AW, Borghi E, Siyam A, Nishida Ch, Siekmann J. 2007. Development of WHO growth reference for school-aged children and adolescents. Bulletin of the World Health Organization 2007;85:660-667.
10. World Health Organization. Growth reference 5-19 years. Simplified field tables. BMI-for-age. Boys 5 to 19 years (z-scores). 2012. (Citado 30 de abril 2012); Disponible en: URL: http://www.who.int/growthref/sft_bmifa_boys_z_5_19years.pdf
11. World Health Organization. Growth reference 5-19 years. Simplified field tables. BMI-for-age. Girls 5 to 19 years (z-scores). 2012. (Citado 30 de abril 2012); Disponible en: URL: http://www.who.int/growthref/sft_bmifa_girls_z_5_19years.pdf



Y ahora ¿que le pongo para el lunch?

se diseñó en formato electrónico en la Dirección de Ediciones
y Publicaciones con el apoyo de la Imprenta Universitaria y la Dirección
de Tecnologías Web y Webometría de la Universidad Autónoma
del Estado de Hidalgo, en el mes de noviembre 2021.



Índice



Refrigerios