



PROCURADURÍA FEDERAL DEL CONSUMIDOR

Delegación Tlaxcala

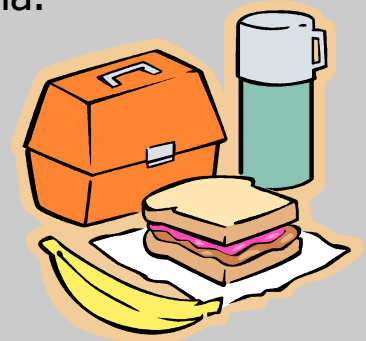


Refrigerios Escolares

Refrigerios Escolares

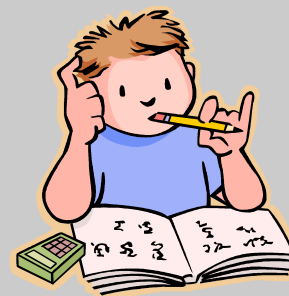
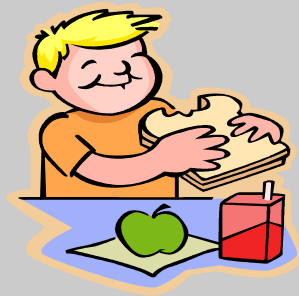
¿Qué es un refrigerio?

El refrigerio o colación, es una comida ligera que se realiza horas después del desayuno y de la comida. Sirve para proveer de energía y de los nutrimentos que son utilizados por el cuerpo en diferentes actividades como: estudiar, jugar, trabajar, etcétera. Por ejemplo, el refrigerio de media mañana, devuelve al niño la energía que ya consumió durante las primeras horas del día.



Refrigerios Escolares

El refrigerio o colación, evita que el estomago del niño este vacío y que experimente sensación de "hambre", pues esto impide que se concentre en sus tareas escolares y disminuye el rendimiento y la capacidad de aprendizaje. Además, los niños con hambre tienden a desarrollar menor actividad física y a ser lentos en el trabajo que realizan.



Refrigerios Escolares

En el refrigerio sano se deben de combinar alimentos de los tres grupos (frutas y verduras; cereales y tubérculos-; azúcares y grasas; leguminosas y alimentos de origen animal), en cantidades suficientes para proveer la energía necesaria de acuerdo al tipo de actividades que se realizan pero también, se deben tomar sin excesos.



Refrigerios Escolares

Importancia del refrigerio sano

Es importante que el refrigerio sea preparado en casa haciendo una buena selección de los alimentos o bocadillos de manera que sean sabrosos, sencillos, nutritivos y sobre todo preparado higiénicamente; adecuado a las condiciones climáticas:

- Frescos en tiempo de calor
- Energéticos en tiempo de frío
- No calientes ya que pueden descomponerse



Refrigerios Escolares

Alimentos para el refrigerio

Alimentos de alto valor calórico, es decir, que son ricos en hidrato de carbono, proteínas y grasas: tortas, tacos, emparedados, carnes rojas o blancas, huevo o combinaciones.

Alimentos ricos en vitaminas, minerales y fibra, para mejorar la digestión de los alimentos anteriores: frutas y verduras de temporada, cereales integrales o salvado, plátanos con crema.

Alimentos dulces, para completar y finalizar, sano para el niño, con exenta cantidad de colorantes y saborizantes artificiales: dulces regionales, galletas, palomitas, chocolate.

Para beber, agua: sola (previamente hervida, clorada o purificada), de frutas de temporada o té.

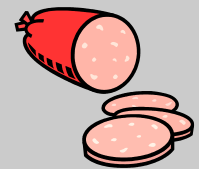
Refrigerios Escolares

Sugerencia de Refrigerios Escolares

El refrigerio debe de ser lo mas variado posible, fácil de transportar y debe prepararse y mantenerse en buenas condiciones higiénicas.

A continuación se sugieren algunos alimentos que pueden utilizarse para el refrigerio escolar:

1. Galletas saladas, Quesos en cuadritos, Espinacas con limón, Agua natural.
2. Ate con queso, Galletas de avena, Agua natural.
3. Arroz con leche, Guayaba, Agua natural.
4. Palomitas saladas, Rollos de jamón, Tiras de zanahoria, Agua natural.
5. Torta de atún con lechuga y jitomate, Galletas dulces, Agua natural.
6. Huevo duro, Rebanadas de bolillo, Trigo con pepino (ensalada).
7. Torta de huevo, Alegría, Huevo blanco, 1 plátano, Agua.
8. Papas fritas, Donas ó churros, Leche.
9. Guayabas con dulce y amaranto, Agua.



Refrigerios Escolares

10. Tiras de salchichas, Galletas de trigo integral, Sandía picada, Agua natural,
11. Pan blanco, Crema de cacahuete, Zanahoria rallada con limón, Agua natural.
12. Rollitos de jamón y palitos de pan, Lechuga y jitomate rebanado, Manzana.
13. Queso picado, Germen de alfalfa con limón, Galletas saladas.
14. Atún con mayonesa, Apio y piña picados, Cuadritos de pan integral.
15. Yogurt con pasitas y trigo inflado, Agua natural.
16. Bolillo con cajeta y queso, Betabel rallado con limón.
17. Hot cake con jamón, Manzana.
18. Hojaldra de pollo con ensalada (zanahoria, chícharo, papa, crema).
19. Jugo de piña, Sándwich con queso, Vaso de leche ó atole de sabores.
20. Plato de papaya picada, Tazón de cereal, Bolillo, Atole de chocolate ó avena.
21. 1 naranja partida, Plato de chilaquiles con queso, Bolillo, Vaso de chocolate.
22. Cuadritos de queso, Galletas saladas, Ruedas de pepinos, Agua fresca.
23. Plato de papaya picada, 1 Huevo revuelto, 1 vaso de leche ó atole, Mermelada.
24. Empanadas ó cuernitos rellenos, Agua de frutas, Mazapanes de cacahuete.



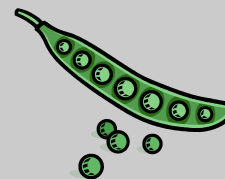
Refrigerios Escolares

25. Guiso del día anterior, Tortilla, Fruta picada, 1 vaso de leche ó atole sin leche.
26. Pan con mermelada, Yogurt, Manzana, Agua de naranja.
27. Torta de salchichas con jitomate, pepino y aguacate, Agua de frutas.
28. Torta de cajeta con queso, Naranja, Agua fresca.
29. Mini pizza, Palanqueta de cacahuete, Agua fresca.
30. Hamburguesa, Plátano macho frito, Agua fresca.
31. Tamalito, Arroz con leche, Fruta entera.
32. Sincronizadas ó burritos, Jugo natural, Barra de chocolate.
33. Palanqueta, Bebida de sabor, Chicharrones de harina.
34. Molotes de papa, Fruta en almíbar, Agua fresca.
35. Empanada ó pay de manzana ó piña, Gajos de naranja, Jugo de fruta.
36. Bigotes ó empanadas rellenas de arroz con leche, Jugo de frutas, Zanahoria rallada con limón y sal.
37. Trocitos de huevo cocido, Rebanada de pan, Germen de alfalfa con limón y sal, Agua fresca.
38. Palomitas hechas en casa, Jícama con limón, Agua.
39. 1 naranja partida, Huevo con nopales, 1 Bolillo ó pan dulce, Vaso de leche fría.



Refrigerios Escolares

40. 1 tazón de cereal con plátano ó manzana, Vaso de leche, 1 pan de dulce ó galletas.
41. Hojaldra de jamón con zanahoria, papa y chícharo; Gelatina de agua con pasitas, Agua fresca.
42. 1 naranja partida, Huevo con nopales, 1 bolillo ó pan de dulce, Vaso de leche fría.
43. Papaya picada, Vaso de leche, Fríjoles con cebolla y cuadritos de queso, Tortilla ó 1 pan.
44. Sándwich de crema de cacahuete ó mermelada, Elote tipo esquite con limón, Jugo natural.
45. Sándwich de fríjol con huevo y espinacas, Betabel rayado con limón y chile piquín, Agua fresca.
46. Huevo revuelto a la mexicana, 1 rebanada de melón, Atole de avena, Pan ó tortilla.
47. Jugo de piña, 1 tazón de cereal con leche y azúcar, Quesos en cubo.
48. Plátano, Huevo revuelto a la mexicana, 1 bolillo, Atole de fresa.
49. Croquetas de papa, pollo ó atún, Pasitas solas ó con chocolate, Agua de frutas.
50. Pepino con betabel, Torta de fríjol, Agua.
51. Zanahoria rayada con limón, 3 galletas, Agua.
52. Telera con mermelada, Rebanaditas de queso, Agua fresca.
53. Taquitos dorados, Licuado de leche, Fruta cristalizada.
54. Yogurt con fruta, Pan de dulce o galletas, Quesos en cubos.



Refrigerios Escolares

En la actualidad, las escuelas ofrecen refrigerios a los niños y adolescentes en la hora de recreo o en los descansos. Situación que beneficia aparentemente a los padres de familia y a los alumnos, sin embargo, muchos de los refrigerios que ahí se ofrecen son alimentos industrializados o procesados. Dichos productos no garantizan cubrir los requerimientos nutricionales de los pequeños consumidores, motivo por el cual se hace necesario, enfatizar en la necesidad de preparar alimentos con las características nutrimentales que coadyuven al crecimiento, desarrollo y aprendizaje del menor, situación que conlleva finalmente a facilitar su desarrollo físico y mental.





Para más información

- Profeco, Delegación Tlaxcala
Calle 33 No. 203, Col. Loma Xicohténcatl
Tlaxcala, Tlaxcala.
- WWW.PROFECO.GOB.MX
- tlaxcala@profeco.gob.mx



Por su atención

Gracias