

RECOMENDACIONES PARA EL REFRIGERIO ESCOLAR

El refrigerio recarga las energías del alumnado y contribuye al buen rendimiento tanto físico como mental durante el horario escolar. Este debe cubrir del 10 al 15% de los requerimientos calóricos que el alumno necesita diariamente.

De la misma manera, es muy importante que los alumnos desayunen, ya que esto permite que se mantengan atentos a las clases y tengan un mejor rendimiento escolar.

Debes tener en cuenta que, si se prescinde de estos, los escolares pueden mostrar signos de cansancio y poca motivación en las horas de clase.

- Usa alimentos de fácil preparación.
- Utiliza envases simples, higiénicos y prácticos de llevar.
- 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, maní, avellanas sin azúcar y sin sal.
- Cereales: maíz cancha tostada sin sal y sin aceite, popcorn sin aceite y sin sal, kiwicha, quinua, 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: chicha, limonada, naranjada, refresco de manzana, de piña bajos en azúcar, agua pura hervida, etc.
- Preparaciones: papa sancochada, choclo sancochado, habas sancochadas, huevo sancochado, entre otros.

¿Qué debe contener una lonchera nutritiva?

Contrario a lo que muchos piensan, hacer una lonchera saludable no es ni difícil ni costoso, podemos:

- Incluir un producto de origen animal, como por ejemplo: huevo, pollo o pescado.
- Agregarle un producto lácteo: puede ser la leche propiamente dicha, como también un yogurt natural o queso.
- Sumar también un alimento energético: entre los que pueden ser cereales naturales como maíz, choclo, algún derivado como el pan; tubérculos como papa, camote o yuca; legumbres como las habas; frutas de estación, entre otras opciones.
- Y además, una bebida preparada a base de agua hervida y 1 cucharadita de azúcar por cada 200 ml.



Proteínas y Lácteos para el Crecimiento
Incluye huevo, pollo, pescado, queso o yogurt natural para fortalecer el cuerpo.



Carbohidratos Complejos para la Energía
Opta por pan integral, quinua, camote, choclo o avena para energía duradera.



Frutas, Verduras e Hidratación
Prioriza frutas de estación, vegetales frescos y agua o jugos naturales sin azúcar.



Recetas de loncheras saludables

Se debe tener en cuenta que las loncheras saludables deben ser elaboradas de acuerdo a la edad del alumno. No será lo mismo hacer el refrigerio para un niño que cursa el nivel inicial, que prepararle a un joven que está en primaria o secundaria.

Esta lista está prevista para niños de educación inicial y de primeros años de primaria.

Componente sólido	Fruta	Bebida
Pan con pollo y verduras	Mandarina	Chicha morada
Choclo desgranado con queso	Mandarina	Limonada
Yogurt natural o frutado	Plátano	Refresco de cebada
Pan con tortilla de verduras	Manzana	Refresco de manzana
Galletas de soda con huevos de codorniz	Granadilla	Refresco de piña
Papa con queso	Durazno	Chicha morada
Papa con huevos de codorniz	Mandarina	Refresco de carambola
Pan con aceituna y huevo sancochado		Refresco de carambola
Papa con pollo sancochado (3 cdas)	Durazno	Jugo de naranja
Pan con sangrecita al jugo (con un poco de cebolla china picada)	Mandarina	Limonada

Esta otra lista está prevista para niños y jóvenes:

Componente sólido	Fruta	Bebida
Pan con pollo y verduras (tomate, lechuga y zanahoria)	Durazno	Refresco de carambola
Choclo desgranado con queso	Mandarina	Limonada
Choclo rebozado con huevo	Tuna	Refresco de cebada
Pan con torrejita de sangrecita (con brócoli, tomate, zanahoria y huevo)	Naranja	Jugo de naranja
Pan con sangrecita al jugo (con un poco de cebolla china picada)	Mandarina	Limonada
Pan con palta y huevo sancochado	Granadilla	Refresco de manzana
Papa con huevo sancochado o 4 huevos de codorniz	Mandarina	Refresco de carambola
Pan con queso fresco y espinaca	Mandarina	Refresco de membrillo
Pan con pejerrey frito (con tomate y lechuga)	Mandarina	Limonada
Pan con atún en trozos y cebolla en aros	Mandarina	Refresco de piña

¿Cuáles son las loncheras no saludables?

Las **loncheras no saludables** son aquellas que son altas en grasas saturadas, azúcares agregados, sodio (sal) y grasas trans.

Se recomienda a los padres de familia evitar enviar productos como: chocolates, gaseosas, caramelos, néctares envasados, galletas altas en grasas, yogures altos en azúcar, cereales azucarados, entre otros.

