

## Fundación Escuela Francesa de Cuenca

### RECOMENDACIONES PARA EL REFRIGERIO ESCOLAR

La alimentación saludable y adecuada en las distintas etapas de la vida, además de ser imprescindible es un derecho humano. Comer no siempre significa estar bien nutrido por lo que actualmente la nutrición ha tomado una gran importancia en la vida cotidiana de la población. La obesidad y el sobrepeso son problemas cada día más preocupantes en nuestro país, tanto en la población adulta como en la niñez.

Ante esa situación, la alimentación de las niñas y niños en edad escolar debe proponer alternativas para que esta sea equilibrada.

A continuación, se presenta un listado de alimentos sanos recomendados en el refrigerio de los niños y niñas

- Frutas de su preferencia
- Verduras
- Yogurt
- Queso- galletas integrales
- Sándwich de pavo, pollo
- Leche y cereal
- Batido de frutas
- Agua

Se recomienda incluir alimentos de todos los grupos, haciendo énfasis en frutas, vegetales, carnes y carbohidratos (pan integral, por ejemplo).

Un ejemplo para armar un refrigerio sano

- Proteínas: leche, una porción de queso o jamón bajo en grasa.
- Carbohidratos: una porción de pan preferiblemente integral o tortilla asada
- Fruta: una porción de fruta de la temporada
- Agua: una botella de agua nunca debe faltar en la lonchera.

Otras recomendaciones importantes

- El niño(a) debe desayunar en la casa siempre y evitar salir en ayuno a la escuela
- La lonchera debe variarse y no poner siempre lo mismo que ocasionaría aburrimiento del niño por la comida.
- Cerrar herméticamente todos los envases
- Evitar poner comida muy condimentada.



ÉTABLISSEMENT  
PARTENAIRE



**aefe**

Agence pour  
l'enseignement français  
à l'étranger

## Fundación Escuela Francesa de Cuenca

- Si preparó la comida la noche anterior, asegúrese que la refrigeró adecuadamente

**No incluir en el refrigerio** alimentos ultra procesados o procesados que contengan azúcar, grasa y sal que por lo general son productos empacados como los fritos, bebidas con gas altas en azúcar, golosinas; que no dan una energía duradera y no benefician la salud del estudiante, sino que aportan calorías, con bajo contenido nutricional y podrían ocasionar obesidad infantil.

Tener en cuenta que en la infancia es cuando se comienzan a formar los hábitos alimentarios que, correctos o no, se mantendrán durante toda la vida.

Recuerde que, por las condiciones sanitarias el refrigerio debe ser de fácil consumo, adecuado para la edad de su hijo/a, y en empaques correctos.

**Md Karla Visnay Parra**  
**Departamento Médico**