

## REFRIGERIOS ESCOLARES (LONCHERA ESCOLAR)

Mariela Contreras<sup>1</sup>

### DEFINICIÓN

Son preparaciones que se consumen entre comidas, no reemplazan a ninguna de las comidas habituales (desayuno, almuerzo, lonche o cena). Estas preparaciones incorporan alimentos naturales o elaborados tales como lácteos, frutas, verduras, cereales, entre otros.

### CARACTERÍSTICAS DE LOS REFRIGERIOS

Los refrigerios escolares deben tener las siguientes características:

#### Fáciles de elaborar

Utilizar alimentos de fácil preparación.

#### Prácticos de llevar

Que permitan el uso de envases simples, higiénicos y herméticos.

#### Ligeros

Evitar preparaciones “pesadas”: comidas grasosas, abundantes, muy dulces o muy saladas.

#### Nutritivos

Que aporten entre 10 a 15% de los requerimientos promedio de energía del escolar. (Pre-escolar: 150 Kcal, escolar de primaria 200 Kcal, y escolar de secundaria 250 Kcal)

#### Variados

Usar diversos alimentos disponibles en la zona.

### FACTORES A TENER EN CUENTA PARA LA ELABORACIÓN DE REFRIGERIOS SALUDABLES

#### Edad

Considerar si es preescolar, escolar de primaria o secundaria

#### Estado nutricional

Evaluar el peso y la talla de la niña o niño y tomar en cuenta si está normal, adelgazado, con sobrepeso o talla baja.

### ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA LA ELABORACIÓN DE REFRIGERIOS ESCOLARES SALUDABLES

GRUPOS	ALIMENTOS
Lácteos	Queso, yogur.
Frutas	Frescas: de la estación, al natural o en jugos. Secas: pasas, higos secos.
Verduras	Lechuga, tomate, cebolla, palta, zanahoria.
Semillas	Nueces, almendras, maní, avellanas, habitas fritas; sin sal.
Cereales	Maíz, arroz o trigo; tostados o inflados, pan, galletas; integrales.
Preparaciones industriales	Sándwiches de pollo, res o pescado, tamales, humitas. Galletas, yogur envase individual ( <i>sachet</i> o vasito), jugos en <i>sachet</i> o <i>tetrapack</i> con bajo contenido de azúcar, leche envasada tipo <i>sachet</i> .
Preparaciones regionales	<b>Sierra / costa:</b> habas sancochadas, tostadas o fritas, papa sancochada o chuño, maíz o trigo sancochado o tostado. charqui asado. numia (frijol tostado o frito). kiwicha pop. <b>Selva:</b> cecina, plátano maduro, juane, suri tostado, chifle, etc.
Bebidas	Chicha, limonada, naranjada, agua de manzana, agua hervida pura, etc. (todas con bajo o sin contenido de azúcar).

<sup>1</sup> CENAN. INS. El Área de Normas de la Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional, ha elaborado la “Guía técnica para la elaboración de refrigerios escolares”, la cual se muestra en el presente informe.

### Actividad del niño

Tomar en cuenta la actividad física de la niña o niño.

*Actividad física intensa:* deportista o que camina largas distancias en zonas rurales.

*Actividad física moderada:* que realiza actividades educativas y físicas cotidianas.

*Actividad física sedentaria:* muy poca actividad física.

### Preferencias alimentarias

Incluir alimentos saludables del gusto de la niña o niño.

### CONSEJOS PARA LA MADRE

- Lavarse las manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos.
- Lavar muy bien las frutas y las verduras frescas y secas.
- Utilizar recipientes limpios, herméticos y fáciles de abrir.
- Explicar a los niños el porqué deben o no comer un alimento.
- Planificar conjuntamente con la niña o niño, los alimentos a incluir en la lonchera.
- En caso de incluir alimentos dulces (con azúcar) recomendar el lavado inmediato de dientes.
- De vez en cuando incluir alguna "sorpresa". (alimento que le guste al niño y que no es consumido habitualmente).

### EJEMPLOS DE REFRIGERIOS PREESCOLARES CON ACTIVIDAD MODERADA Y ESTADO NUTRICIONAL NORMAL

Todos los refrigerios deben ser acompañados de una bebida muy bajo en azúcar o sin azúcar.

Los **niños con sobrepeso u obesidad y adelgazados** requieren refrigerios adecuados a su estado nutricional, previa evaluación del profesional nutricionista.

### MENSAJES

Los refrigerios escolares deben elaborarse con frutas, lácteos y pan.

Los jugos de frutas o las frutas al natural contienen menos azúcar que los jugos o néctares de fruta en envase individual.

El maní, las nueces, las almendras y las pecanas tienen ácidos grasos muy beneficiosos para la salud. Se recomienda una pequeña porción como refrigerio.

Las frutas y verduras tienen alto contenido de vitaminas y fibra importantes para la salud.

Se recomienda incluirlos como refrigerios debidamente picados o preparados y en envases herméticos (*tapers*).

Restringir el uso de alimentos industriales tipo *snacks*, néctares de fruta y similares con alto contenido de azúcares, sal, grasas y aditivos químicos.

Los lácteos, contienen importantes cantidades de calcio y proteínas necesarias para el crecimiento de los niños.

PREESCOLARES	
1	1 vasito chico yogur (130g). 2 unidades de galletas o media taza de kiwicha pop.
2	1 unidad pequeña de fruta (100g). 1 pan pequeño con pollo o tortilla.
3	1 trozo de queso (una tajada). 2 unidades de higos secos.
4	1 unidad de zanahoria pequeña. 2 cucharadas de maní tostado.