

COMEDORES ESCOLARES

Refrigerios

¿QUÉ ES EL DESAYUNO?



Se denomina desayuno a la primera comida que una persona ingiere en su vida cotidiana. El desayuno es el primer consumo de energías que un niño/niña realiza luego de pasar varias horas sin comer (es decir, luego del momento de dormir). El desayuno es considerado por esta misma razón como el momento de mayor importancia y se hace en casa. Debe aportar entre el 20-25% del requerimiento energético diario del niño.

¿QUÉ ES EL REFRIGERIO ESCOLAR?



Es una cantidad pequeña de alimento que se toma para reparar las fuerzas. Se brinda entre el desayuno y el almuerzo o entre el almuerzo y la merienda, y debe cubrir entre el 15-20% del requerimiento calórico del niño o la niña.

Además de proveer la energía necesaria para evitar lapsos de ayuno de más de 4 hs, el refrigerio escolar debe aportar nutrientes de importancia durante el crecimiento y desarrollo infantil, entre los más importantes se encuentran:

ENERGÍA: Se obtiene de alimentos fuente que aportan energía y fibra como: **pan, legumbres, pastas, cereales**. Ellos brindan energía para que el cuerpo se mantenga activo a lo largo del día.

CALCIO: Esencial en la formación de huesos y dientes saludables, así como en la coagulación, la contracción y relajación muscular. Alimentos fuente: **Leche, yogures (no postrecitos), queso**.

VITAMINA D: Ayuda a la absorción del calcio. Los alimentos fuente **son los quesos y lácteos** fortificados, la yema de huevo.

HIERRO: Es esencial para transportar oxígeno y energía a todo el cuerpo. La falta de hierro puede causar anemia, fatiga, debilidad e irritabilidad. Los alimentos fuentes son **carne roja, hígado, semillas de calabaza, lentejas**.

VITAMINA C: cumple función de antioxidante que protege y mantiene saludable las células del cuerpo; también ayuda a absorber otros nutrientes, como el hierro. **Fuente: Verduras y frutas FRESCAS**.

Con el refrigerio escolar se promueven hábitos de vida saludables, además de que al incluir los alimentos adecuados, se pueden prevenir enfermedades, mejorar el rendimiento escolar, las funciones cognitivas e incluso el estado de ánimo.



¿Qué grupo de alimentos debe incluir el refrigerio escolar?

AGUA SEGURA



Leche Descremada
Queso, Yogur.

Pan blanco o integral,
maíz (pochoclos), copos
de cereal, avena, sémola,
arroz, trigo, mandioca.



Frutas y
verduras
de estación



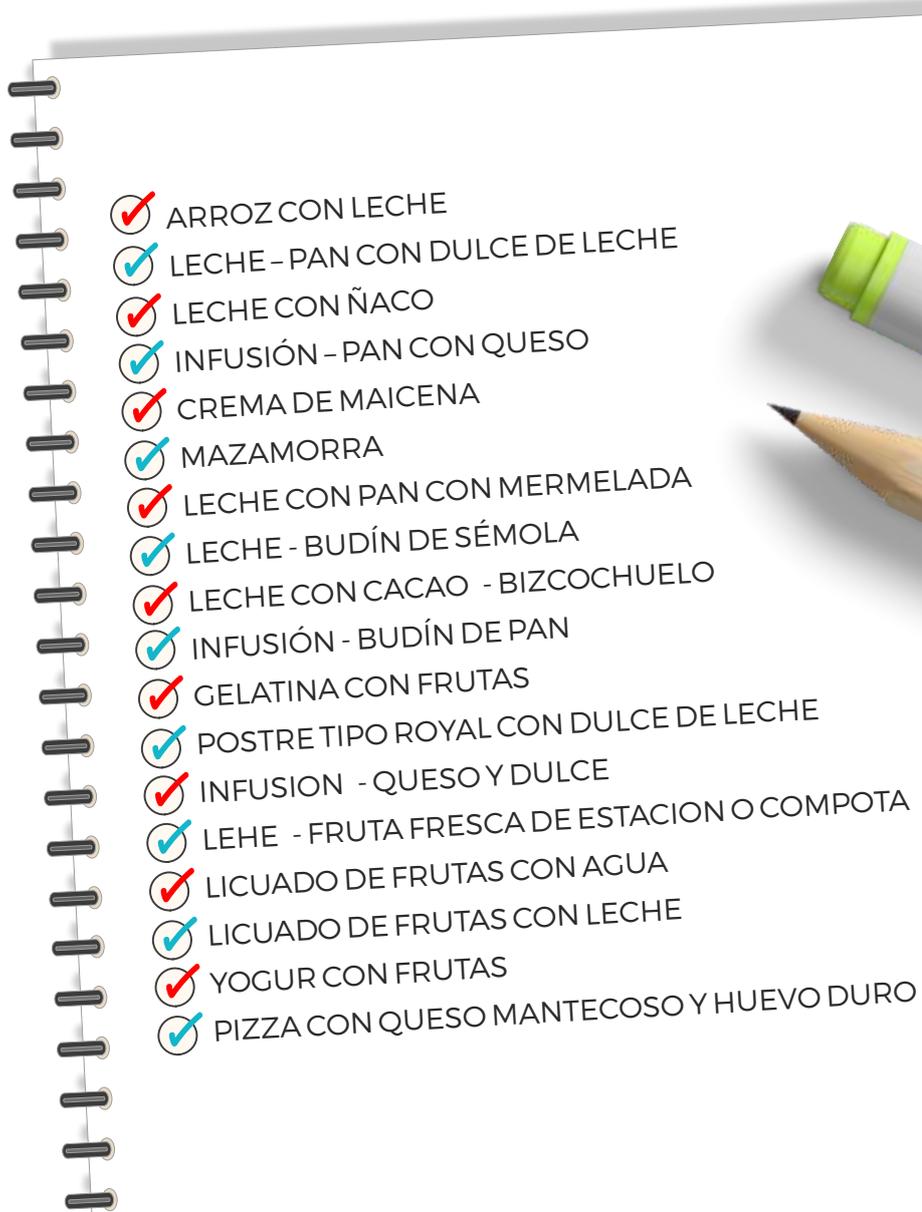
¿Qué debemos tener en cuenta al momento de preparar el refrigerio escolar?

Tanto el desayuno como el refrigerio son importantes, **el segundo no supe al primero.**

- **El refrigerio debe ser variado**, cada día, así se evita el aburrimiento y rechazo por parte del niño.
- **Debe ser planeado**, tomando en cuenta sus gustos y preferencias, considerando siempre lo saludable.
- Conviene combinar siempre al menos **DOS grupos de alimentos**, de los que se observan en la Guía Alimentaria para la Población Argentina.
- Promover el consumo de alimentos regionales.
- La preparación casera de los refrigerios escolares, considerando los aspectos de la región, clima y temporada es más barata en comparación con los alimentos industrializados, ya que estos últimos son caros y con un menor aporte de nutrimentos.



¿Cómo incorporar dos grupos de alimentos a diario en la elaboración del refrigerio escolar?

- 
- ARROZ CON LECHE
 - LECHE - PAN CON DULCE DE LECHE
 - LECHE CON ÑACO
 - INFUSIÓN - PAN CON QUESO
 - CREMA DE MAICENA
 - MAZAMORRA
 - LECHE CON PAN CON MERMELADA
 - LECHE - BUDÍN DE SÉMOLA
 - LECHE CON CACAO - BIZCOCHUELO
 - INFUSIÓN - BUDÍN DE PAN
 - GELATINA CON FRUTAS
 - POSTRE TIPO ROYAL CON DULCE DE LECHE
 - INFUSION - QUESO Y DULCE
 - LEHE - FRUTA FRESCA DE ESTACION O COMPOTA
 - LICUADO DE FRUTAS CON AGUA
 - LICUADO DE FRUTAS CON LECHE
 - YOGUR CON FRUTAS
 - PIZZA CON QUESO MANTECOSO Y HUEVO DURO