

DIRECCIÓN GENERAL DE PERSONAL
DIRECCIÓN DE LOS CENDI Y JARDÍN DE NIÑOS
COORDINACIÓN DE NUTRICIÓN

PORQUE LA UNAM NO SE DETIENE...APRENDAMOS SOBRE

REFRIGERIOS SALUDABLES

RECOMENDACIONES INTEGRARLAS EN LA
ALIMENTACIÓN DE LAS NIÑAS Y NIÑOS



Durante la presente situación de emergencia sanitaria en la que se recomienda permanecer en casa es posible que notemos que nuestros hijos e hijas (así como nosotros mismos) quieran comer con mayor frecuencia entre comidas, lo cual podemos utilizar a nuestro favor si elegimos opciones de alimentos que nos ofrezcan un alto contenido de vitaminas, minerales y fibra. Es por lo anterior que la Dirección General de Personal, la Dirección de los CENDI y Jardín de Niños a través de la Coordinación de Nutrición ponemos a su disposición las presentes recomendaciones sobre Refrigerios Saludables.



¿Qué es un Refrigerio?

Son también conocidos como Colaciones o Snacks, la Norma Oficial Mexicana 043 de la Secretaría de Salud lo define como “porción de alimento consumida entre las comidas principales (desayuno, comida y cena) y sirve para cumplir las características de una dieta correcta”. Así mismo menciona que son alimentos que generalmente el niño o la niña puede consumir por si mismo y que son convenientes y fáciles de preparar. Siendo recomendable que sean porciones con un contenido calórico que no exceda las 100-200 kcal, de manera que nos ayuden a controlar el apetito sin interferir con el consumo de las comidas principales, es decir, los refrigerios o colaciones deben complementar las comidas más no remplazarlas.





En el caso de los niños y niñas pequeños por su capacidad gástrica es probable que no coman tanto de una sola vez, por lo que con frecuencia tienen hambre antes de la siguiente comida, llegando a necesitar hasta dos refrigerios en el día, uno a media mañana y otro a media tarde.

Los refrigerios son una excelente oportunidad para presentar a los niños y las niñas alimentos frescos y sencillos como frutas, verduras y proteínas que contribuyen a tener un buen estilo de vida que les permita crecer sanos y fuertes.

Un refrigerio en el momento oportuno puede aplacar ataques de hambre o antojo y ofrecer la energía necesaria entre las comidas, evitando que los niños y las niñas se sientan malhumorados o decaídos.



Debes procurar que los refrigerios que tus hijos e hijas consumen no sean alimentos que contengan muchas grasas, azúcares y sodio ya que el consumo frecuente de estos alimentos son un factor de riesgo para las enfermedades crónico degenerativas.

**¡APROVECHA ESTE VERANO
PARA PREPARARLOS DE
FORMAS DIVERTIDAS!**



RECOMENDACIONES

PARA HACER REFRIGERIOS SALUDABLES

1 Planea

Es indispensable que los consideres en tus compras, de esta manera los tendrás disponibles y no te agarrarán las prisas. Puedes higienizarlos con anticipación y almacenarlos en refrigeración en bolsas o contenedores para tenerlos listos para comer.



Contempla opciones saludables como estas:

- Frutas, recuerda cortarlas en la textura adecuada a la edad y habilidades.(manzana, pera, plátano, mango, durazno, sandía, naranja, mandarina, melón)
- Paletas heladas caseras con trocitos de fruta
- Verduras, recuerda adecuar la presentación a la edad y habilidades del niño o la niña. (apios, zanahorias, jícama, betabel, pepinos, jitomate, brócoli)



Más ideas de refrigerios saludables :

- Galletas tipo Maria
- Rebanadas de queso panela cortadas con formas divertidas
- Puré de manzana
- Yogurt
- Galletas integrales con queso
- Alegrías o barras de amaranto
- Huevo cocido con galletas integrales
- Gelatina con frutas o preparada en casa
- Palomitas de maíz caseras (te dejamos la receta)
- Tostadas de maíz caseras cortadas en formas divertidas
- Opciones más elaboradas:
- Galletas caseras de avena
- Smoothie (fruta licuada con yogurt).
- 1 Taco de queso o requesón
- 1 Taco de aguacate
- 1 Taco de frijol
- 1 pan integral con aguacate
- 1 pan integral con queso
- 1 pan integral con crema de cacahuete
- Elotes con limón



2 Haz que participen todos:

Involucra a los niños y niñas de manera segura en la preparación de sus refrigerios, esto ayudará a reforzar su autoestima y la relación entre ambos, además es un momento en el que se pueden desarrollar habilidades como el conteo, la coordinación, el lenguaje y por supuesto los hábitos saludables de alimentación. Además es muy probable que un niño o niña coma los alimentos que ayudó a preparar.



3 Establece horarios y síguelos:



El apetito de los niños y niñas pequeños suele ser muy variable incluso de un día para otro, sin embargo si se ofrecen refrigerios en un horario muy cercano a la hora de una comida principal puede hacerlos menos receptivos a comer alimentos y preparaciones nuevas. Es por esto que se recomienda dejar un espacio de aproximadamente **2 a 3 horas entre una comida principal y los refrigerios.**

Si establecemos horarios y límites estaremos proporcionando a nuestros hijos e hijas la **estructura y seguridad** que necesitan para aprender a identificar sus sensaciones de hambre y saciedad, de lo contrario si se permite un consumo sin estructura con acceso continuo a los alimentos, se puede crear un hábito poco saludable de consumir alimentos solo por aburrimiento o ansiedad.

Recordemos que en la edad preescolar, niños y niñas recién están aprendiendo a ponerle nombre a sus sentimientos y, con frecuencia, dirán "Tengo hambre". Pero **tal vez estén aburridos, cansados o necesiten algo de atención.** Trata de descubrir qué es lo que realmente necesita, tal vez un poco de convivencia, atención o cambio de ambiente lo harán cambiar de opinión y permitan postergar el consumo de alimentos hasta el horario que se estableció





3 Seguridad ante todo:

- Es indispensable que el adulto cuidador esté cerca de los niños y las niñas cuando coman alimentos, ya sean refrigerios o comidas principales, esto permitirá estar atento y disminuir los riesgos de broncoaspiración o atragantamiento.
- No olvides adecuar la presentación y textura de los alimentos que proporcionas para que sean acordes a su edad y habilidades.
- Así mismo procura que consuman los alimentos sentados, evita que coman en movimiento, además esto permitirá que se concentre en los alimentos que está consumiendo y en sus señales de apetito y saciedad, es mejor hacer una pausa, aprovechando el momento para conversar.
- Enseñales a preguntar o solicitar permiso del adulto cuidador antes de tomar ellos mismos los alimentos. De esta manera estarás informado sobre el tipo de alimento y horario en que lo consumen.



4 Recuerda la hidratación:

Es indispensable que toda la familia se mantenga hidratada durante el día, enseña a tus hijos e hijas a identificar la diferencia entre hambre y sed. Recuerda que debemos tomar agua natural por hábito y no únicamente cuando ya sentimos sed.



RECETA CASERA

¡PALOMITAS DE MAÍZ!

Ingredientes:

- 100 g de maíz palomero
- 4 cditas de aceite vegetal
- ½ cdita de sal

Técnica de preparación:

1. Coloca el aceite en una olla grande y espera a que se caliente.
2. Agrega los granos de maíz, dejándolos en una sola capa y tapa, procurando dejar un pequeño hueco para que salga el vapor.
3. Cuando empiecen a sonar las primeras palomitas, baja la temperatura a un nivel medio y agita la olla constantemente.
4. Cuando dejen de sonar las explosiones, apaga el fuego y destapa.



2 tazas = 70 kcal aprox

