



PRIMARY YEARS  
PROGRAMME- IB  
LITTLE BYRON - EARLY YEARS

## Cómo debe ser el refrigerio escolar durante las clases virtuales

El inicio de las clases escolares bajo la nueva normalidad también exige cambios en la lonchera escolar. Debido a que la rutina de los estudiantes ahora es diferente igualmente es su alimentación, por ello, necesita adaptarse a sus nuevas necesidades nutricionales. Es importante considerar que existe menor actividad física; además la educación virtual demanda mayor concentración y uso de pantallas digitales, por lo que se requieren otro tipo de nutrientes.

¿Qué componentes se debe considerar en la lonchera escolar en la nueva normalidad para que sea saludable?

La base de todo es que sea completa y favorezca al rendimiento de los estudiantes, les ayude a mantenerse motivados y con las defensas fuertes.

Lo más recomendable:

- Se debe considerar el desayuno al menos 1 hora antes de empezar la primera clase,



- tiempo ideal para que termine el proceso de digestión.
- Después de 2 a 3 horas, se debe proporcionar un snack de media mañana, Es importante recordar que este refrigerio no reemplaza las comidas principales.
- La lonchera debe ser preparada según el número de recesos que tenga el estudiante. Se debe incluir 1 porción por cada receso, considerando la cantidad de macronutrientes requeridos al día, todo esto variará, ya que según la edad requerirán de más nutrientes para su correcto desarrollo.
- En etapa preescolar y escolar

(de 4 a 8 años) se sugiere:

- Carbohidratos (130 g/día), proteínas (19 g/día), fuentes de fibra (25 g/día) y grasas saludables.
- Para alumnos en la etapa de adolescencia (entre 9 a 13 años), los requerimientos son otros:
- Carbohidratos (130 g/día), proteínas (34 g/día), fuentes de fibra (31 g/día).

### ALIMENTOS ESENCIALES

Para preparar la lonchera en casa es importante elegir diferentes tipos de alimentos, de manera que se cubran todos los requerimientos nutricionales.

Éstos son:



## CONTINUACIÓN

### • **CONSTRUCTORES**

Son indispensables ya que aportan las proteínas necesarias para el crecimiento adecuado. Dentro de este grupo se encuentran los lácteos, que son ricos en proteínas de alta calidad y aportan vitaminas, minerales y grasas saludables. (Leche, yogur, avena, queso fresco, pollo pescado, etc.)



### • **ENERGÉTICOS**

Estos alimentos son los encargados de proporcionar energía para estudiar y jugar. Si bien, los niños no tienen la misma actividad física que antes, las clases en línea demandan mayor concentración y el cerebro requerirá glucosa y agua para mantenerse funcionando correctamente sin dolores de cabeza, insomnio u otros malestares.

Por ello, lo más recomendable es optar por carbohidratos complejos que contengan fibra como: granola baja en azúcar, pan integral, yuca,

papa, arroz integral, etc. Una opción ideal para aportar energía al cuerpo son las avenas, ya sea con frutas o de leche y canela.

### ALIMENTOS ENERGÉTICOS



### • **REGULADORES**

Ayudan a proteger al organismo de enfermedades y dentro de este grupo se encuentran las vitaminas y minerales. En este caso están incluidas las frutas (mandarina, manzana, pera, durazno, entre otros) y verduras (zanahorias, tomate, brócoli, espinaca, pepinillo, etc.)



### • **HIDRATACIÓN**

Son básicos para mantener bien hidratados a los estudiantes, lo

que favorece su rendimiento, es necesario consumir 1,7 litros de líquido diario: agua, limonada, infusiones, etc.



- Cada organismo necesita diferentes aportes energéticos, lo que depende de su edad, actividad y estado fisiológico.
- Es diferente la cantidad de energía que requieren un preescolar, una niña y un niño de primaria, a los adolescentes de secundaria.

Links de recomendación:

<https://revistaviye.com/clases-virtuales-y-lonchera-en-casa/>

<https://web.ins.gob.pe/es/alimentacion-y-nutricion/recetas-y-refrigerios/refrigerio-escolar>

Departamento de Enfermería  
Little Byron

