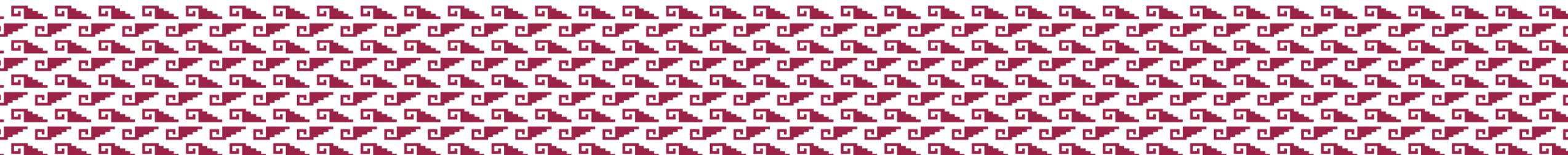


GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA
DE SALUD

RECOMENDACIONES PARA EL REFRIGERIO EN ESTE REGRESO A CLASES

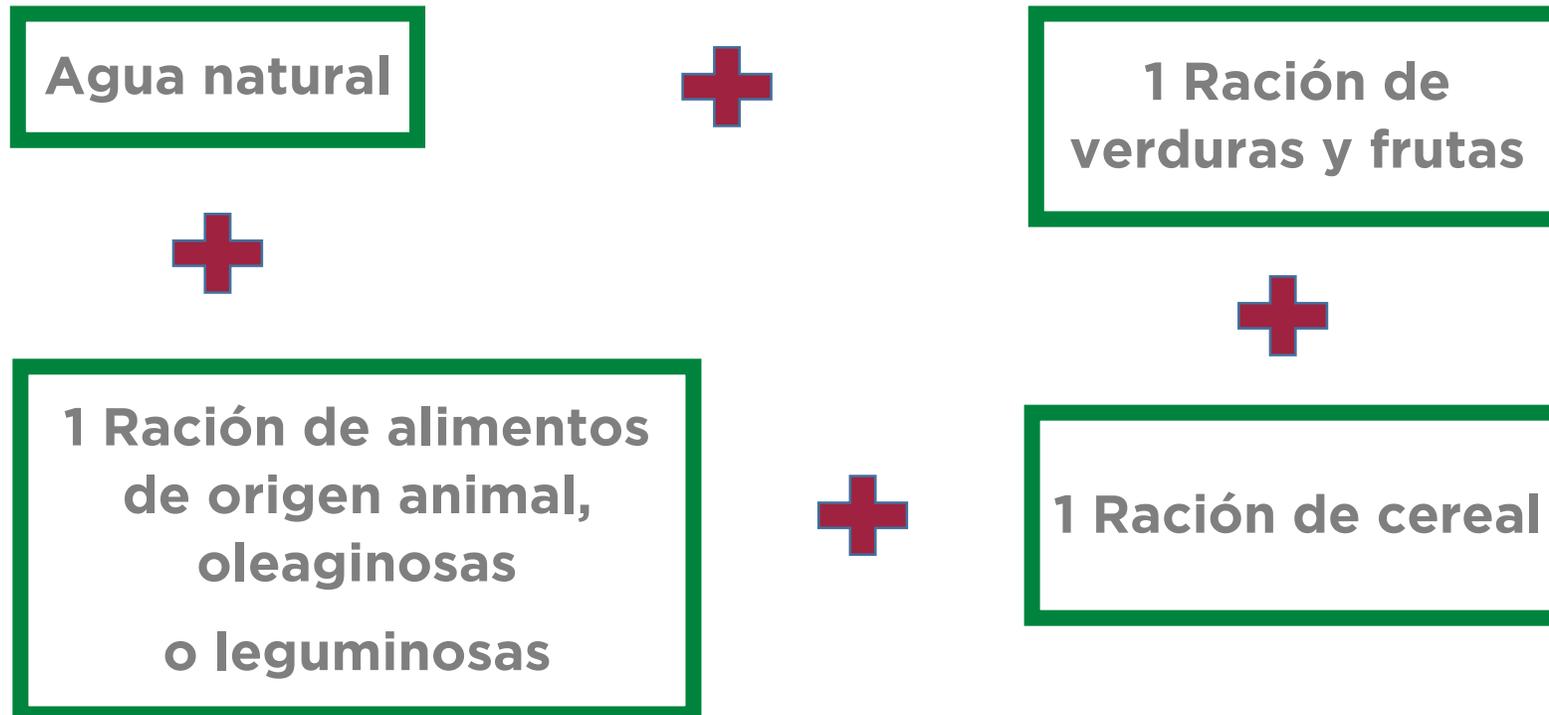
#SaludEnTuVida





Las y los menores estudiantes deberán **consumir** un desayuno completo antes de salir de casa.

El refrigerio debe consistir en lo siguiente:





Salud en tu Vida, Salud para el Bienestar

Menús para tomar la salud en tus manos





Menú 1

**\$20 aproximadamente
por persona**

Platillo	Ingredientes	Cantidad
Quesadilla	Tortilla de maíz Queso panela	1 pieza 1 rebanada
Manzana y jícama con limón	Manzana picada Jícama picada Limón	1 taza ½ taza Al gusto
Cacahuates	Cacahuates naturales	14 piezas

Agua natural consumo libre





Menú 2

**\$18 aproximadamente
por persona**

Platillo	Ingredientes	Cantidad
Frijoles con galletas	Frijoles machacados	½ taza
	Galleta de maíz tostada	3 piezas
Ensalada de nopales	Nopales cocidos	1 taza
Tuna picada	Tuna	2 piezas

Agua natural consumo libre



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA
DE SALUD

CIUDAD **INNOVADORA**
Y DE **DERECHOS**





Menú 3

\$15 aproximadamente
por persona

Platillo	Ingredientes	Cantidad
Fruta con yogurt y ajonjolí	Papaya Ajonjolí tostado Yogurt sin azúcar	1 taza 4 cucharaditas ½ taza
Zanahoria rallada	Zanahoria rallada	½ taza
Cacahuates	Cacahuates naturales	14 piezas

Agua natural consumo libre





Menú 4

**\$15 aproximadamente
por persona**

Platillo	Ingredientes	Cantidad
Nopales con queso	Nopal cocido Queso panela	1/2 taza 1 rebanada
Galletas integrales	Galletas integrales	4 piezas
Naranja	Naranja	1 pieza

Agua natural consumo libre





Menú 5

**\$13 aproximadamente
por persona**

Platillo	Ingredientes	Cantidad
Taquitos de lechuga	Hojas de lechuga Jícama y Zanahoria rallada Queso panela	3 piezas ½ taza ½ taza 1 rebanada
Papaya	Papaya picada	1 taza
Palomitas	Palomitas de maíz caseras	1 taza

Agua natural consumo libre



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA
DE SALUD

CIUDAD INNOVADORA
Y DE DERECHOS





Medidas a tomar en cuenta mientras se consume el refrigerio escolar

- Consumir los alimentos en un lugar ventilado
- Lavarse las manos antes y después de comer
- No compartir alimentos ni utensilios
- Mantener la sana distancia
- Limpiar superficies



Aprendiendo a comer bien



NutriIMSS

Plato Saludable

1/4 de plato con:

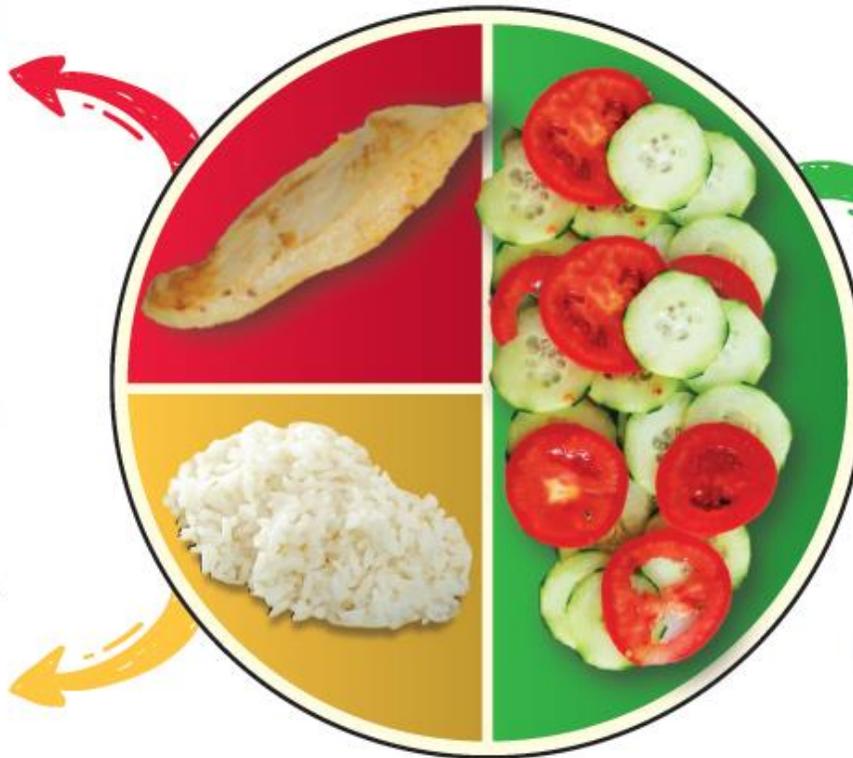
alimentos de origen animal

Pescado, pollo, res, cerdo, huevo o queso.

1/4 de plato con:

cereales o leguminosas

- Arroz, pasta, elote desgranado, frijoles, soya, garbanzo, lentejas.
- 1/3 de pieza de bolillo o 1/2 papa.
- 1 pieza de tortilla o pan de caja.



Agua simple potable

6 a 8 vasos al día.



1/2 plato con: verduras

Jícama, espinaca, lechuga, calabacita, brócoli, nopales, jitomate, zanahoria, apio, champiñones, berros, pepino.

1 taza con: fruta o yogur

Fruta de temporada o leche o yogur descremados



23 cm

Tu plato debe medir

¡Recuerda dividir tu plato de esta manera en el desayuno, la comida y la cena!



Beneficios

- Representa un ahorro económico al consumir alimentos locales y de temporada.
- Es una oportunidad de incorporar variedad de alimentos al gusto del escolar.
- Preparar los refrigerios en casa fortalece la relación padres e hijos cuando todos contribuyen en su preparación, de acuerdo con investigaciones del INSP.
- Es educativo al involucrar al escolar en la elección saludable de alimentos.
- Favorece el consumo de diferentes nutrimentos.
- Mejora la calidad e higiene de los alimentos y evita el riesgo de enfermedades gastrointestinales.



Ahorro por preparar el refrigerio en casa

Preparar el refrigerio en el hogar con alimentos de temporada tiene un costo aproximado de 13 pesos por persona.

En cambio, consumir alimentos fuera de casa puede implicar un precio individual de entre 20 y 30 pesos, que puede resultar oneroso.

Una familia promedio, integrada por tres hijos en edad escolar puede ahorrar hasta 50 pesos diarios si eliges tomar la Salud en tus manos.





Ahorro en caso de enfermedad

Un cuadro de gastroenteritis moderada, probablemente infecciosa, requiere un tratamiento de 5 a 7 días de duración debido al requerimiento de diferentes medicamentos. Si se considera el costo individual

de la compra de los medicamentos en caso de enfermedad, una familia **ahorraría entre \$250 y \$600 pesos, sólo por elegir preparar el refrigerio en casa.**





GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA
DE SALUD

CIUDAD **INNOVADORA**
Y DE **DERECHOS**

CIUDAD **INNOVADORA** Y DE **DERECHOS**



GOBIERNO DE LA
CIUDAD DE MÉXICO

SECRETARÍA
DE SALUD

