

# ¿Qué podemos consumir a la hora de la comida?

<https://umg.edu.mx/holaxochitl>

## XOCHITL

La hora de la comida es muy importante no solo para alimentarnos si no para convivir en familia; es una oportunidad para colaborar y ayudar a preparar los alimentos, poner la mesa y al final lavar los platos.

Mientras comemos no debemos mirar el televisor, ni otros dispositivos, en este momento debemos concentrarnos en masticar correctamente y con la boca cerrada para poder hacer una correcta digestión y absorción de los nutrientes de los alimentos.

Alimentos saludables tales como, verduras y frutas frescas, productos lácteos (leche, yogur, quesos) con bajo contenido de grasa o sin grasa, carnes magras (pollo, pavo, pescado, hamburguesa magra) y pan y cereales integrales.

¡lávate las manos antes de comer!



Estas son algunas opciones:

Lunes



Picadillo de res, frijoles, tortillas de maíz. Agua de sandía.

Martes



Pescado empapelado con brócoli y zanahoria, sopa de arroz. Agua de guayaba.

Miércoles



Rollitos de pollo relleno de espinacas y queso panela, sopa de lentejas, tortillas. Agua de Jamaica.

Jueves



Lomo de cerdo en salsa de jitomate con papa y zanahoria, frijoles. Agua de naranja.

Viernes



Pasta con brócoli, zanahoria y pollo. Agua de limón.



Las tortillas son una excelente fuente de carbohidratos, con moderación pueden acompañar nuestra comida.



Este proyecto núm. 298200 de la Convocatoria para Proyectos de Apropiación Social del Conocimiento de las Humanidades, Ciencias y Tecnologías 2019 fue apoyado por el Conacyt.



GOBIERNO DE MÉXICO



CONACYT  
Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología

