

¿Qué podemos desayunar?

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

XOCHITL

El desayuno es parte esencial para empezar el día, ayuda a mantener un buen peso ya que estimula el metabolismo del cuerpo, el proceso mediante el cual los alimentos se convierten en energía.

Es muy importante que las niñas y los niños desayunen, y después tengan un refrigerio por la mañana, cuidando la calidad en los alimentos.

Estas son algunas opciones:

Es importante el consumo de hidratos de carbono de preferencia ricos en fibra y alimentos con proteínas, que ayudan a mantener la concentración y la memoria para poder aprender eficientemente.

Lunes



Huevo a la mexicana acompañado con tortilla de maíz.
1 vaso de leche semidescremada.

Martes



Sándwich de frijoles con pan integral.
Jugo de naranja natural.

Miércoles



Sincronizada de queso adobera con jamón de pierna y salsa mexicana.
1 vaso de leche semidescremada.

Jueves



Taquitos de huevo revuelto con ejotes.
1 taza de yogurt natural sin azúcar.

Viernes



Hot cakes de avena.
Licuado de manzana.



De acuerdo a los alimentos disponibles en tu región, puedes escoger opciones saludables para el desayuno.



GOBIERNO DE MÉXICO



CONACYT
Consejo Nacional de Ciencia y Tecnología

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.

