

# ¿Qué podemos comer de refrigerio por la mañana?

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



A media mañana se recomienda tomar un refrigerio o colación, es importante no pasar hambre en el periodo que va del desayuno a la comida.

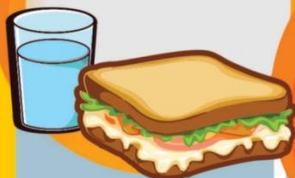
Los refrigerios desempeña un papel importante para controlar el hambre de las niñas y los niños, ayudan a mejorar la nutrición.

Un refrigerio en un momento oportuno puede aplacar los ataques de hambre y ofrecer la energía tan necesaria entre las comidas.

Alimentos saludables como frutas que podemos incluir en aguas frescas o como postre, verduras frescas o integradas a los diferentes platillos, carnes con poca grasa, cereales como la tortilla o cereales integrales y no pueden faltar las leguminosas.

Estas son algunas opciones:

Lunes



Sándwich de atún con verduras y crema.  
Agua natural.

Martes



Yogurt con fruta y granola.  
Agua natural.

Miércoles



Garbanzos cocidos, jícama y pepino, con limón y sal.  
Agua de tamarindo.

Jueves



Rollitos de jamón con panela y galletas integrales.  
Zanahoria rebanada.  
Agua natural.

Viernes



Mollete de frijoles con queso.  
Agua de Jamaica.



Desayuno y refrigerio escolar no significan lo mismo.

El refrigerio es necesario para evitar lapsos de ayuno de más de cuatro horas, entre el desayuno y la comida.



GOBIERNO DE MÉXICO



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.

