

REFRIEGERIOS SALUDABLES

PARA ESCOLARES Y ADOLESCENTES

El refrigerio o colación es una porción de alimento más pequeña que las comidas principales; para tomarlos entre comidas.



RECOMENDACIONES

- Organiza el menú de la semana tomando en cuenta el Escudo de la Salud.
- Combina los alimentos de manera correcta para satisfacer el apetito de tus hijos.
- Identifica frutas y verduras de temporada.

EL ESCUDO DE LA SALUD



EJEMPLO DE REFRIGERIOS CON KCal

- Quesadillas de queso con aguacate: Tortilla de maíz (70 kcal, rebanada de queso panela (23 kcal) y aguacate (23 kcal). Total 116 kcal.
- Molletes : medio bolillo (70 kcal, frijoles (60kcal) y queso panela (23 kcal). Total 153 kcal