

*En zonas frías o época de invierno.*

- Plátanos fritos (pueden untarse con un poco de mermelada, crema o leche condensada)
- Arroz con leche
- Rollitos de jamón
- Yogurth con frutas
- Fruta en almíbar
- Palanquetas de cacahuete, avena o amaranto
- Licuados de leche con frutas
- Barritas de chocolate
- Tamal



*Para cualquier época del año*

- Tortas o sándwiches de pollo, atún, jamón, huevo, frijoles o queso (con lechuga, jitomate y/o aguacate)
- Croquetas de papa, pollo, atún o plátano macho
- Cuernitos rellenos de jamón, queso, pollo o atún
- Aguas de frutas naturales
- Empanadas rellenas de fruta
- Ensalada de pollo o atún con galletas saladas
- Huevo cocido
- Ate con queso



*Adaptación de Sugerencias de PROFECO.*



*Un niño bien alimentado crece sanamente.  
Mientras que un niño mal alimentado  
manifiesta un lento crecimiento, bajo desarrollo  
y disminución en el aprendizaje.*

*Es nuestra responsabilidad asegurarles  
una buena alimentación.*

*Dr. José Rubén Mitre Ramos  
Servicio Médico*

# ¿Qué es el refrigerio?

Es una comida pequeña que se realiza entre una comida y otra. Tiene variados nombres. Por ejemplo, se les llama lonches en el norte de la república, o lunch en la zona centro del país.



# ¿Para qué sirve?

Sirve para que el niño complete la cantidad de alimentos que requiere su dieta diaria y obtenga la energía necesaria para comer, estudiar, jugar y realizar todas sus actividades. El refrigerio evita que pase largos períodos con el estómago vacío y sienta hambre.



El hambre impide que se concentre en sus tareas escolares y disminuya su rendimiento y capacidad de aprendizaje. Además, los niños con hambre tienden a desarrollar menor actividad física y a ser más lentos en el trabajo que realizan.

# Recomendaciones

- Elija alimentos que el niño disfrute: sabrosos, sencillos y saludables.

- Incluya alimentos energéticos como pan, tortilla o galletas, frutas o verduras, y si es posible algunos alimentos que aporten proteína como leche, yogurth, queso, huevo o frijoles.



- Prepárelos con mucha higiene y recomíndele al niño que se lave las manos antes de consumirlo.

- Deben ser adecuados a las condiciones climáticas (frescos en tiempo de calor y energéticos en tiempo de frío).

- Deben ser fáciles de transportar (que quepan en una lonchera convencional) y en recipientes adecuados.

- Cuide que sean "seguros", recuerde que muchas veces los niños toman sus alimentos corriendo y sin supervisión, por lo que es conveniente evitar productos que impliquen un mayor riesgo de asfixia por atragantamiento. Entre los más comunes que pueden presentar riesgos están los cacahuates, palomitas, uvas, aceitunas, zanahorias en trozo, nueces y caramelos.

*Un niño bien alimentado crece sanamente. Mientras que un niño mal alimentado manifiesta un lento crecimiento, bajo desarrollo y disminución en el aprendizaje.*

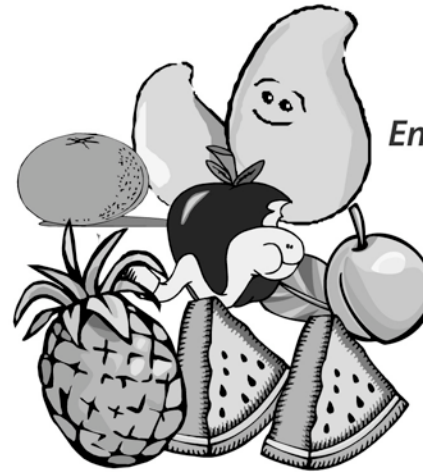
*Es nuestra responsabilidad asegurarles una buena alimentación.*

# Sugerencias

## En zonas cálidas o temporada de calor

Fruta entera con cáscara lavada perfectamente como guayaba, manzana, ciruela, durazno, mandarina, pera o plátano

Fruta picada como papaya, mango, melón, piña o sandía.



Empanadas o cuadritos de pasta de hojaldre rellenos de atún, queso, pollo o verduras  
Quesadillas, sin grasa, de papa o queso  
Germen de alfalfa con limón y sal  
Sándwiches fríos rellenos de pasta de huevo



Elote cocido y desgranado tipo esquite con limón  
Aros de cebolla  
Empanadas o pays de manzana o piña  
Jícama o zanahoria rallada o en tiras con limón y sal.