

## 5 tips para elaborar un refrigerio saludable para los niños

El refrigerio escolar, como parte de la dieta diaria de los niños debe **proveer los nutrimentos y la energía** necesaria para las horas en que está en la escuela.

**Se recomienda que incluya diariamente:**

**1** Una o más porciones de verdura y fruta.

**2** Alimentos preparados que sean seguros a temperatura ambiente por ejemplo, sándwich, quesadilla, burrito de frijoles con pollo.

**3** Empacar adecuadamente en recipientes prácticos, limpios y seguros, de preferencia en una mochila térmica.

**4** Agua simple a libre demanda.

**5** Permitir que los niños participen en la elaboración (compra, preparación y empacar) de esta forma se asegura que no lo regresaran a casa.



### Ejemplo de refrigerio saludable:

Burrito de frijoles con pollo, 1 tza. de ensalada de zanahoria y jícama rallada, mango picado y agua natural.  
**Complementa con un producto lácteo fermentado que contenga *Lactobacillus casei* Shirota dentro de su refrigerio.**

