

# SUGERENCIAS DE REFRIGERIOS



**!que no se te olvide desayunar!**



## Links que te pueden interesar

<https://www.guiainfantil.com/videos/52/el-desayuno-de-los-ninos/>

<https://www.kiwilimon.com/preferencia/ninos/desayunos-para-ninos>

<http://elpoderdelconsumidor.org/saludnutricional/menu-saludables-desayunos/>

<http://www.habitos.mx/buenos-habitos/desayunos-en-5-minutos/>

<https://espanol.babycenter.com/l25013737/15-ideas-de-comidas-para-niños-de-1-a-3-años-fotos>

Un desayuno equilibrado contribuye a un reparto más armónico de las calorías a lo largo del día y proporciona, además, una ración de seguridad de muchos nutrientes especialmente importantes durante la jornada escolar.

## Sabías que...

- **Al despertarnos tenemos entre 8 y 10 horas de ayuno.**
  - **La falta de glucosa hace que nuestro cuerpo queme otras reservas energéticas si no desayunamos, altera el funcionamiento normal del organismo y descende el rendimiento del aprendizaje, la locución al expresarnos, la memoria, y la creatividad.**



hábitos.mx

## DESAYUNOS

en 5 minutos

**1**   
 Pan + Aguacate + Germinado + Sal de mar

**2**   
 Huevo + Espinaca + Tomate con limón y sal de mar

**3**   
 Avena + Leche vegetal + Nueces + Miel de abeja

**Licua** **4**   
 1 taza de fresas + Leche vegetal + 3 dátiles + 1 taza de espinacas

hábitos.mx \*No te pongas a dieta, mejor cambia de hábitos" /hábitosmx

## Ideas para traer en La Lonchera

- Pepinos, zanahorias, jícama ralladas o en tiritas con limón.
- Fruta picada natural: papaya, piña, sandía, guayaba, durazno, uvas, etc.
- Fruta deshidratada: dátiles, arándanos, chabacanos, plátanos, manzanas, pasas, etc.
- Tronquitos de apio con mantequilla de cacahuete.
- Germinado de alfalfa con limón.
- Ensalada con lechuga, jitomate y pepino.
- Papitas cambray o elotitos.
- Ensalada de zanahoria rayada con pasas, nuez, piña con miel.
- Nopales cocidos en cuadrillos con jitomate picado.
- Brócoli y coliflor con aderezo.
- Panela o queso en cuadrillos.
- Rollitos de jamón de pavo con queso o panela.
- Requesón con guayabate.
- Ensalada de atún o pollo y galletas saladas.
- Ensalada de coditos con pollo o atún.
- Sándwich de paté, atún, jamón de pavo.
- Sándwich con aguacate y panela.
- Sandwich de queso crema y mermelada
- Sándwich de mantequilla de cacahuete y mermelada.
- Sándwich de nutela.
- Empanada de atún, champiñones.
- Baguette o bagel con jamón y queso.
- Molletes dulces o salados.
- Arroz con leche.
- Huevo cocido con sal y limón.
- Barras de granola, amaranto o avena.
- Gorditas de queso.
- Sincronizadas / quesadillas.
- Tostadas con requesón.
- Nuez de la india, nuez pecana, pistaches.
- Galletas de avena

### Algunas combinaciones nutritivas

- 1 manzana + 5 almendras + 1 barra de amaranto
- 5 galletas Marías + 9 uvas + 1 cucharada de cacahuates.
- 1 pan con mermelada + 5 nueces
- 5 galletas habaneras + 1 plátano dominico + 12 almendras.
- 5 nueces + 1 manzana gala + 9 pistaches

### Licuarios como desayuno

- Leche, manzana, avena, almendra y miel de abeja.
- Leche, plátano, avena, nueces y miel.
- Leche, plátano, coco, miel.
- Leche, fresas, granola y miel.
- Leche, moras, frambuesas, avena y miel.
- Leche, avena, cualquier fruta, miel y amaranto.