

Tu refrigerio

Ayuda a tu crecimiento, desarrollo y a tu salud.



¿Qué es un refrigerio?

Son los alimentos y bebidas que comes a media mañana (entre el desayuno y la comida) y media tarde (entre la comida y la cena). Por ejemplo lo que comes durante el recreo.



¿Es importante tu refrigerio?

¡Sí, porque tu refrigerio completa la cantidad de alimentos que necesitas para recuperar la energía y nutrimentos que gastas durante el día!



Tú puedes preparar tu propio refrigerio

- Planea con tus padres el refrigerio.
- Revisa que contenga una verdura o fruta, un alimento preparado como un sándwich de queso con frijoles y agua simple potable.
- De preferencia evita el uso de aceite, mantequilla y sal al preparar los alimentos, si es necesario, utiliza poca cantidad.
- No olvides lavarte las manos antes de preparar y comer tu refrigerio.



Además ¡Muévete! corre, brinca, juega, baila, pasea al perro, limpia tu cuarto, actívalte.

¡Te sentirás muy bien!

