

**Una correcta
alimentación
en niños
y adultos
debe incluir
el lunch,
refrigerio
o colación.**



**Un refrigerio
escolar preparado
en casa es un
hábito saludable.**

**Mi recetario de refrigerios escolares prácticos, ricos y saludables.
UNICEF para cada infancia.**

<https://www.unicef.org/mexico/media/6916/file/Recetario%20Refrigerios%20Escolares.pdf>

