



PERÚ

Ministerio  
de Salud



# REFRIGERIOS ESCOLARES SALUDABLES INICIAL



BICENTENARIO  
DEL PERÚ  
2021 - 2024

## MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ

Rosa Bertha Gutiérrez Palomino  
Ministra

María Elena Aguilar Del Águila  
Viceministra de Salud Pública

Henry Alfonso Rebaza Iparraguirre  
Viceministro de Prestaciones y Aseguramiento en Salud

## INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

Víctor Javier Suárez Moreno  
Jefe Institucional

Darwin Emilio Hidalgo Salas  
Subjefe

## CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Walter Vílchez Dávila  
Director General

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional  
Patricia Velarde Delgado  
Directora Ejecutiva

## Equipo técnico responsable

Diseño y validación de refrigerios  
Salvatierra Ruiz, Rosa Victoria  
Domínguez Curi, César Hugo  
Gonzales Nieto, Elva Zenaida

## Revisión del documento

Carmen Toyama Valladares Escobedo  
Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño nutricional  
Coordinadora

Patricia Velarde Delgado  
Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño nutricional  
Directora

Diseño y diagramación: Javier Antonio Fernández Rojas

ISBN: 978-612-310-141-1

Hecho el Depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2022-12605  
1ra edición digital (diciembre 2022)

© Ministerio de Salud, 2022

Av. Salaverry cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú  
Teléfono: (511) 431-0410  
Telefax: (511) 315-6600 anexo 2669  
Página web: [www.minsa.gob.pe](http://www.minsa.gob.pe)

© Instituto Nacional de Salud, 2022

Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú  
Teléfono: (511) 748-0000  
Correo electrónico: [postmaster@ins.gob.pe](mailto:postmaster@ins.gob.pe)  
Página web: [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe)

La versión electrónica de este documento se encuentra disponible en forma gratuita en [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe)

Se autoriza su reproducción total o parcial siempre y cuando se cite la fuente.

Catalogación hecha por el Centro de Información y Documentación Científica del INS

Refrigerio escolar saludable: inicial/ Elaborado por Rosa Victoria Salvatierra Ruiz, César Hugo Domínguez Curi. Lima, Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud. - 2022. [17 p.]: il., 95 x 21 cm  
1. ALIMENTACION ESCOLAR 2. NIÑO 3. EDUCACION ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL 4. PERÚ

I. Salvatierra Ruiz, Rosa Victoria  
II. Domínguez Curi, César Hugo  
III. Perú. Ministerio de Salud  
IV. Instituto Nacional de Salud (PERU), Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional DEPRYDAN – (Lima)

# PRESENTACIÓN

Llevar una alimentación saludable además de ser imprescindible por el beneficio nutricional que esto conlleva, también es un derecho humano, por lo que se debe promover constantemente prácticas y estilos de vida saludables que contribuyan con el adecuado estado nutricional durante todo el curso de vida a nivel personal, familiar y comunitario, tiempo y espacios en el que suceden eventos positivos o adversos que determinan las condiciones de salud de las personas a lo largo de la existencia.

El entorno escolar moldea qué tan accesibles, deseables y convenientes son ciertos tipos de alimentos durante la permanencia de los estudiantes en la institución educativa; pero también es un espacio donde desarrollan hábitos que pueden durar toda su vida. Por lo tanto, es importante que dichos entornos permitan y promuevan la alimentación saludable con participación de los estudiantes, familiares, docentes, autoridades educativas, sanitarias y locales.

En ese sentido, el Centro Nacional de Alimentación y Nutrición del Instituto Nacional de Salud (INS) ha elaborado un recetario de refrigerios saludables dirigido a estudiantes preescolares, los cuales han sido elaborados considerando el aporte nutricional promedio de energía y nutrientes para ese tiempo de comida y que toma como referencia el documento Requerimiento de energía para la población peruana publicado por el INS, entre otros documentos oficiales de nivel internacional.

Cabe indicar que dichos refrigerios fueron elaborados tomando en cuenta los alimentos disponibles en hogares y en mercados locales, a fin de aprovechar la disponibilidad, el acceso a los alimentos en ámbitos preferentemente urbanos y que puedan ser utilizados si ningún problema en las preparaciones.

Cada uno de los refrigerios saludables han pasado previamente por un proceso de validación con la participación de las madres y/o responsables de la alimentación del educando, elaborando estas preparaciones y ofreciéndolo a sus hijos en edad preescolar con la finalidad de evaluar la aceptabilidad y factibilidad de dichos refrigerios, recibiendo los aportes necesarios para mejorarlas en algunos casos.

# REFRIGERIO PREESCOLAR SALUDABLE - INICIAL

El crecimiento y desarrollo óptimo de los niños depende en gran medida de una alimentación saludable, la cual debe ser variada, nutritiva, natural, inocua, adecuada y consumida en compañía<sup>1</sup>. Para cubrir las necesidades de energía, proteínas, vitaminas y minerales de los escolares, además de los tres tiempos de comidas principales (desayuno, comida y cena), se les debe ofrecer uno o dos refrigerios saludables durante el día generalmente uno a media mañana y otro a media tarde.

## ¿QUÉ ES EL REFRIGERIO PREESCOLAR?

El refrigerio preescolar es la combinación de alimentos, preparaciones y bebidas que son consumidos durante el recreo (a media mañana o media tarde), independientemente del lugar donde procedan o en el cual hayan sido adquiridos. Debiendo proveer energía y nutrientes necesarios para mantener la saciedad entre comidas.

## ¿CUÁNDO DECIMOS QUE EL REFRIGERIO PREESCOLAR ES SALUDABLE?

Cuando es:

**Variado:** ya que debe contener diferentes alimentos provenientes de cada uno de los siete (7) grupos de alimentos en cada tiempo de comida.

**Nutritivo:** porque aporta la energía y todos los nutrientes esenciales que el cuerpo necesita para mantenerse saludable.

**Natural:** elaborada preferentemente con productos en su estado natural o con procesamiento mínimo.

**Inocuo:** es decir, no debe implicar riesgos para la salud, al estar exenta de microorganismos patógenos, toxinas y contaminantes. Asimismo, que luego de ingerirlas no nos hagan daño en el corto, mediano o largo plazo.

**Adecuado:** o sea, tiene que ser acorde a los gustos, costumbres y recursos económicos de cada persona, sin sacrificar las otras características.

**Consumido en compañía:** ya que promueve hábitos saludables y reduce la probabilidad de padecer sobrepeso u otras enfermedades relacionadas.

---

<sup>1</sup> Ministerio de Salud. Guías alimentarias para la población peruana. Lima, 2019

## ¿CUÁNTAS CALORÍAS DEBE APORTAR EL REFRIGERIO PREESCOLAR SALUDABLE?

La energía es el combustible que utiliza nuestro organismo para desarrollar sus funciones vitales. La unidad de expresión de la energía son las calorías o kilocalorías (kcal). La cantidad de energía que necesita un escolar depende de su edad, sexo, estado fisiológico y actividad física.

El refrigerio recarga las energías de los preescolares, contribuyendo a un buen rendimiento físico y mental durante el horario del recreo y debe cubrir del 10 al 15% de los requerimientos calóricos que el preescolar necesita diariamente. El presente material toma de referencia la energía para la población preescolar de zonas urbanas del país. Ver tabla N° 1.

*Por ejemplo, para un preescolar de 3 años que reside en zona urbana, y que requiere alrededor de 1193 kilocalorías en un día, el refrigerio preescolar debe aportar entre 119-179 kilocalorías. A continuación, en la tabla N° 1 se presentan los aportes de energía (kcal) promedio sugeridos para el refrigerio preescolar de zonas urbanas a nivel nacional, con base en el porcentaje del total de energía.*

**Tabla N°1. Requerimientos de energía (kcal) de preescolares de zonas urbanas del país**

| Edades     | Niñas (kcal) | Niños (kcal) | Promedio nacional urbano (kcal) | Aporte de refrigerios (10 a 15%) |
|------------|--------------|--------------|---------------------------------|----------------------------------|
| 3 años     | 1152         | 1233         | 1193                            | 119 – 179 kcal                   |
| 4 a 5 años | 1311         | 1400         | 1356                            | 136 – 203 kcal                   |

Fuente: INS. Requerimientos de energía para la población peruana. Lima, 2015

### Recuerda:

El refrigerio preescolar saludable NO debe reemplazar al desayuno. El desayuno aporta del 20 al 25 % de las necesidades de energía diarias del preescolar<sup>2</sup>. El refrigerio preescolar brinda energía adicional que le permite al escolar prestar mayor atención y concentración en clase.

<sup>2</sup> Adaptado de Cereceda M. Dietética de la teoría a la práctica. Alimentación en las diferentes etapas de vida. Lima; 2008.

## ¿QUÉ ALIMENTOS DEBEN ESTAR PRESENTES EN TU REFRIGERIO PREESCOLAR SALUDABLE?

Incluye alimentos naturales de los siete (7) grupos de alimentos disponibles localmente para aprovechar su frescura y a un costo módico.



## EJEMPLO DE UN REFRIGERIO SALUDABLE – PREESCOLAR DE 4 A 5 AÑOS<sup>3</sup>

(Aporta 136 – 203 kcal)

### TROCITOS DE YUCA CON PESCADO MANDARINA Y AGUA

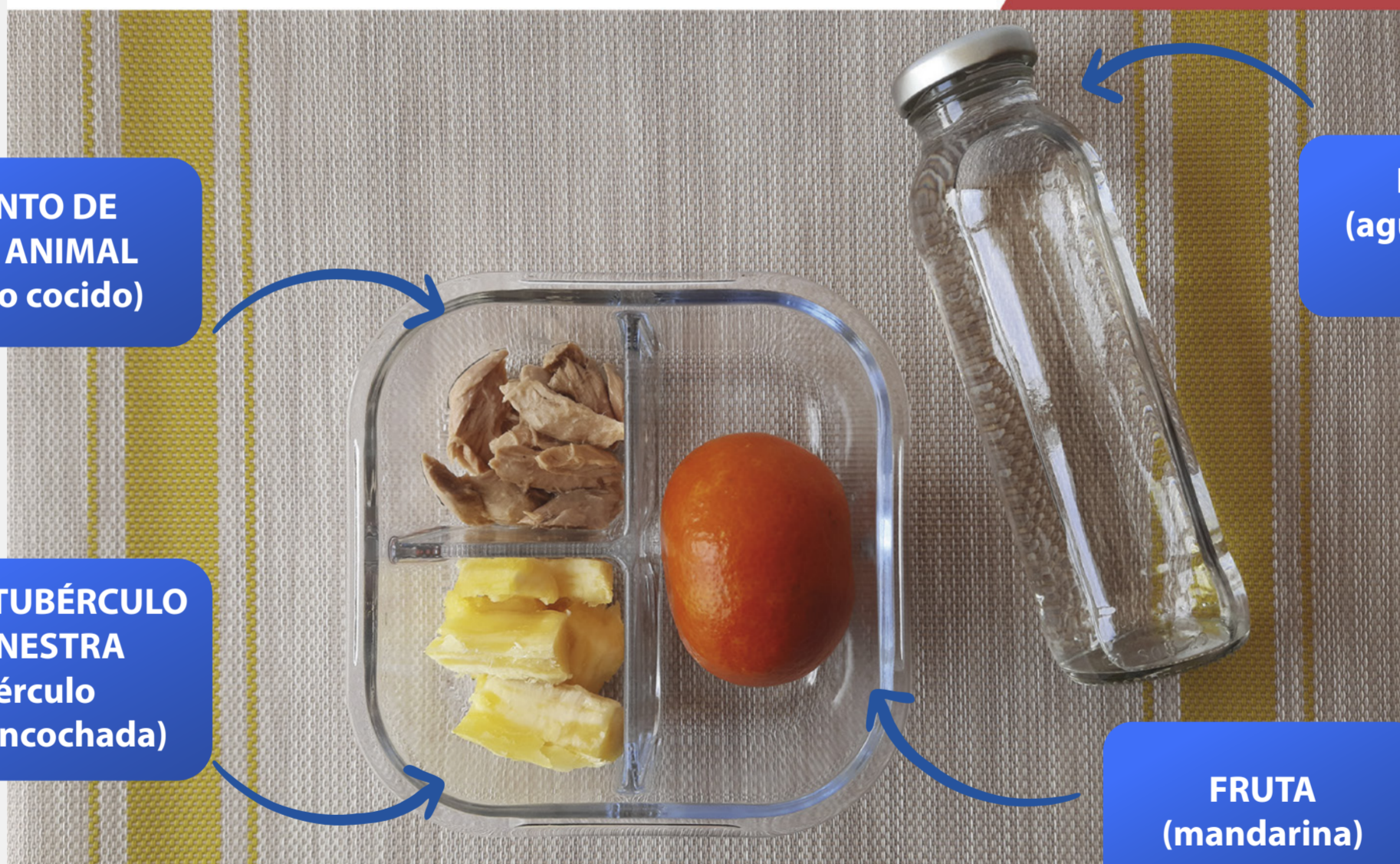
NIÑAS Y NIÑOS  
DE 3 AÑOS

ALIMENTO DE  
ORIGEN ANIMAL  
(pescado cocido)

CEREAL, TUBÉRCULO  
O MENESTRA  
Tubérculo  
(yuca sancochada)

BEBIDA  
(agua hervida  
sola)

FRUTA  
(mandarina)



<sup>3</sup>Instituto Nacional de Salud. Documento de energía del poblador peruano. Lima. 2012

## ALGUNAS RECOMENDACIONES QUE SERÁN DE UTILIDAD:

Las siguientes recomendaciones están basadas en mensajes de las guías alimentarias para la población peruana<sup>1</sup> que contribuye a mejorar la alimentación de los preescolares y la mejora de su estado de salud y nutrición.

- Elige alimentos de los 7 grupos disminuyendo el consumo de grasas y azúcares.
- Incluye al preescolar en la elección de la compra y preparación de sus refrigerios.
- Elabora un plan semanal de refrigerios preescolares priorizando los alimentos que tenemos en casa.
- Evita preparaciones grasosas y abundantes.
- Elige y disfruta todos los días de la variedad de alimentos naturales disponibles en tu localidad.
- Cuida tu salud; evita el sobrepeso disminuyendo el consumo de azúcares en tus comidas y bebidas.
- Protege tu salud evitando el consumo de alimentos ultra-procesados como embutidos, galletas rellenas y bocaditos dulces o salados envasados.
- Disminuye el consumo de pasteles y queques ultra procesados por su alto contenido de grasas y azúcares.
- Reduce el consumo de alimentos procesados para proteger tu salud.
- Fortalece tu cuerpo y mente comiendo diariamente un alimento de origen animal, como carnes, vísceras, sangrecita, pescado, huevos y lácteos.
- La sangrecita y las vísceras como el hígado, el corazón, el bazo y el riñón son excelentes fuentes de hierro para evitar la anemia.
- Mantente saludable tomando de 6 a 8 vasos de agua al día. Durante el día, toma al menos 4 vasos de agua pura hervida. Los demás pueden ser infusiones, refrescos bajos o sin azúcar.
- Evitar comer frente al televisor, computadora, celular o Tablet.
- Promueve el diálogo a la hora de comer con tus amigos en el colegio y con tu familia en la casa.
- Anímate a cocinar, es una habilidad que todo preescolar debería aprender, como nadar, tocar un instrumento o manejar bicicleta.
- El desayuno es muy importante pues permite estar atento en clase, no mostrar cansancio y tener un mejor rendimiento preescolar. Se debe recordar que cuando se prescinde de estos, los preescolares pueden mostrar signos de cansancio y poca motivación en las horas de clase.





# TROCITOS DE YUCA CON PESCADO MANDARINA Y AGUA

NIVEL INICIAL



## Ingredientes:

- 4 trocitos de yuca.
- 2 cucharadas llenas de conserva de pescado.
- Gotas de un limón.
- 1 mandarina pequeña.
- Agua hervida.

## Preparación:

- Lavar y cocer los trozos de yuca en agua
- Abrir la conserva, escurrir el aceite y servir en un envase pequeño y agregar gotas de limón.

- A parte colocar el trozo de yuca cocida en el envase
- Lavar la mandarina
- Acompañar con agua hervida

## Aporte nutricional por ración



# CORONA DE QUINUA, MANDARINA Y AGUA

NIVEL INICIAL



## Ingredientes:

- 2 cucharadas llenas de quinua cocida.
- 1 unidad de huevo.
- ½ cucharadita de aceite vegetal.
- 1 unidad pequeña de mandarina.
- 1 ramita de perejil.
- Agua hervida.
- Una pisco de sal yodada.

## Preparación:

- Lavar, remojar y escurrir la quinua. Cocerla en agua
- Aparte batir el huevo y mezclar con la quinua cocida y el perejil picado

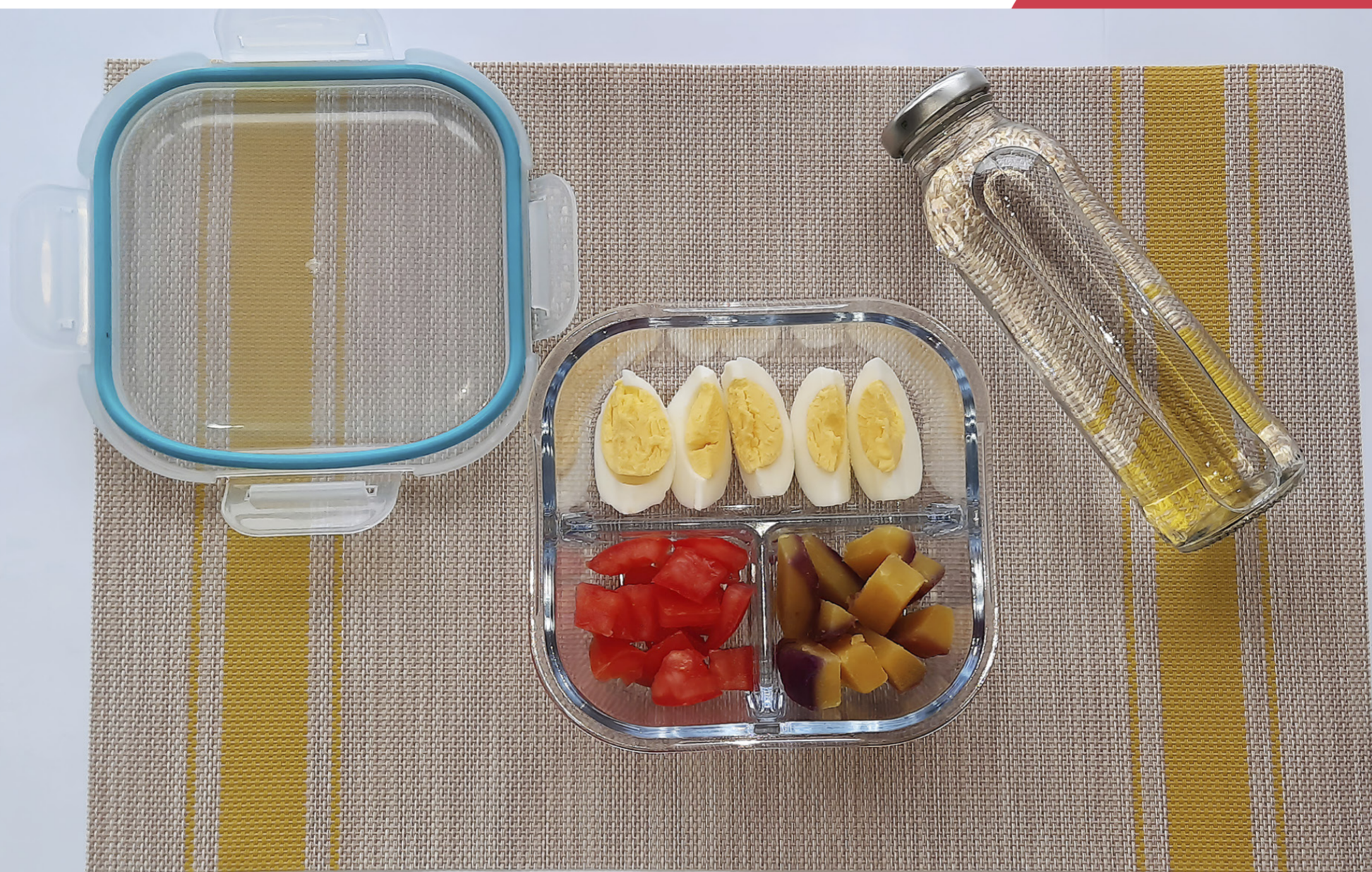
- Freír la tortilla en aceite vegetal y servirlo en forma de corona
- Acompañar con una mandarina y con agua hervida.

## Aporte nutricional por ración



# HUEVO CON TOMATE EN TROZOS, DEDOS DE CAMOTE Y AGUA

NIVEL INICIAL



## Ingredientes:

- 1 unidad de huevo.
- ½ unidad pequeña de camote cocido.
- ¼ taza de tomate picado en trozos.
- Gotas de limón y sal.
- Agua hervida.
- Una pizca de sal yodada.

## Preparación:

- Lavar y sancochar el camote y el huevo por separado.
- Lavar bien el tomate, cortar en trozos pequeños, aliñar con limón y sal yodada. Reservar.

- Servir el huevo con el tomate y el camote y acompañar con agua hervida.

## Aporte nutricional por ración



# BOMBITAS DE CAMOTE Y CARNE MOLIDA CON BROCOLI, PEPINOS Y AGUA

NIVEL INICIAL



## Ingredientes:

- 1 ½ taza de pepino dulce en trozos.
- ¼ unid. pequeña de camote cocido.
- ½ taza de brócoli cocido.
- ¼ taza de carne molida.
- ½ cucharadita de aceite vegetal.
- ¼ cucharadita de ajo molido.
- Orégano al gusto.
- Una pizca de sal yodada.
- Agua hervida.

## Preparación:

- Lavar y cocer el camote y el brócoli de forma separada. Reservar

- Aparte cocer la carne molida con el ajo y el orégano (No requiere freír)
- Aplastar el camote, agregar la carne molida aderezada y una pizca de sal yodada. Mezclar formando bolitas y servir acompañando con brócoli cocido.
- Lavar, pelar y trocear el pepino dulce.
- Servir y acompañar con agua hervida.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
158 Kcal

Proteínas  
7,8 g

Hierro  
2,1 mg

Zinc  
0,1 mg

Vitamina A  
73.7 ug

Calcio  
96.1 mg

# TARHUI APEREJILADO, HUEVO SANCOCHADO, ENSALADA TRICOLOR Y AGUA

NIVEL INICIAL



## Ingredientes:

- 2 cucharadas de tarhui previamente remogado y desamargado y cocido.
- 1 unidad de huevo.
- Media unidad de zanahoria cortada en bastones.
- 4 bastones de pepinillo.
- 5 medias tajadas de palta.
- Perejil.
- Gotas de limón.
- Agua hervida.
- Una pizca de sal yodada.

## Preparación:

- Lavar, remojar y cocer días antes el tarhui, luego aderezar con perejil picado y limón

- Sancochar el huevo.
- Lavar y pelar el pepinillo, cortar en forma de bastones y servir.
- Lavar, pelar y cocer la zanahoria, cortar en bastones y servir.
- Acompañar con 5 medias tajadas de palta.
- Servir con agua hervida.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
172 Kcal

Proteínas  
9,8 g

Hierro  
1,9 mg

Zinc  
1,8 mg

Vitamina A  
454.8 ug

Calcio  
49 mg

# PACMAN DE POLLO, MANDARINA Y AGUA

NIVEL INICIAL



## Ingredientes:

- 1 tajada de pan de molde.
- 4 cucharadas de pollo deshilachado.
- 1 cucharada de palta.
- 1 cucharadita de cebolla picada.
- Gotas de limón.
- Una pizca de sal yodada.
- 1 unidad mediana de mandarina.
- Agua hervida.

## Preparación:

- Lavar la palta cortar en trozos, aplastar y adicionar zumo de limón y sal.

- Sancochar el pollo, deshilar la cantidad necesaria, incorporar la palta aplastada, la cebolla picada en cuadraditos, adicionar esta mezcla a una tajada de pan de molde doblar y servir.
- Acompañar con una mandarina y agua hervida

## Aporte nutricional por ración

Energía  
176 Kcal

Proteínas  
10,8 g

Hierro  
2,2 mg

Zinc  
0,7 mg

Vitamina A  
45,6 ug

Calcio  
27,3 mg

# PANQUEQUITOS CASEROS, DURAZNO Y AGUA

NIVEL INICIAL



## Ingredientes:

- 2 cucharadas de avena en hojuelas.
- 1 clara de un huevo.
- 1 cucharada de leche evaporada entera.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 1 cucharadita de miel.
- 1 unidad pequeña de durazno.
- 1/2 unidad pequeña de platano de seda.
- Agua hervida.

## Preparación:

- Combinar la avena en hojuelas, la clara de huevo, leche evaporada y aceite vegetal. Puedes hacer uso de la licuadora o mezclar los ingredientes con un

tenedor.

- Colocar la mezcla en una sartén a fuego bajo en pequeñas cantidades, cuando tome consistencia servir, opcionalmente adicionar 1 cucharadita de miel sobre los panqueques.
- Acompañar la preparación con un durazno pequeño y agua hervida.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
181 Kcal

Proteínas  
7,5 g

Hierro  
1,5 mg

Zinc  
1,0 mg

Vitamina A  
9,0 ug

Calcio  
27,7 mg

# PESCADO EN ACCIÓN, MAIZ POP CORN, MELOCOTÓN Y REFRESCO DE CEBADA

NIVEL INICIAL



## Ingredientes:

- 2 cucharadas llenas de pescado en conserva.
- 1 cucharada de cebolla picada.
- 1 cucharada de apio picado.
- 1 cucharada de maíz cancha pop corn.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 1 durazno mediano.
- 1 cucharadita colmada de cebada.
- Gotas de limón.
- Agua hervida.

## Preparación:

- Lavar y picar en cuadraditos el apio y la cebolla, y cocer en agua por 3 minutos o pueden servirse frescas, y

servir junto a la conserva de pescado.

- Cocer 1 cucharada de maíz pop corn en una cantidad de aceite hasta que los granos revienten, sin agregar sal.
- Aparte hervir la cebada, retirar, dejar enfriar y agregar gotas de limón.
- Acompañar con el durazno previamente lavado y con el refresco de cebada.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
176 Kcal

Proteínas  
9,2 g

Hierro  
1,1 mg

Zinc  
0,2 mg

Vitamina A  
15,7 ug

Calcio  
18,3 mg



# SANGRECITA GUISADA CON CAMOTE, MELÓN PICADO Y REFRESCO DE CARAMBOLA

NIVEL INICIAL



## Ingredientes:

- 2 cucharadas llenas de sangrecita cocida.
- 1 cucharadita de cebolla picada.
- 1 cucharadita de cebolla china.
- ½ cucharadita de ajo molido.
- ½ unidad pequeña de camote morado.
- Orégano.
- Canela.
- 1 taza de melón picado.
- ½ unidad de carambola pequeña.
- Agua hervida.
- Una pizca de sal yoyada.

## Preparación:

- Lavar y cocer el camote en agua y canela

- Servir la sangrecita cocida y aderezada con ajo molido y orégano, puedes agregar cebolla de cabeza o cebollita china y una pizca de sal yodada.
- Servir con rodajas de camote.
- Acompañar con melón picado en trozos y refresco de carambola natural (no requiere azúcar).

## Aporte nutricional por ración

Energía  
162,9 Kcal

Proteínas  
10,0 g

Hierro  
15,8 mg

Zinc  
0,1 mg

Vitamina A  
317.7 ug

Calcio  
54,9 mg

# SANGRECITA SALTEADA CON BASTONES DE ZANAHORIA CON MIX DE FRUTAS Y AGUA

NIVEL INICIAL



## Ingredientes:

- 1 taza de papaya picada.
- 1 cucharada colmada de cebolla picada.
- 1 cucharada colmada de sangrecita cocida.
- 1 manzana mediana.
- ¼ de taza de zanahoria en bastón.
- Agua hervida.
- Una pizca de sal yodada.

## Preparación:

- Un día antes cocinar la sangrecita con orégano picar en cuadraditos y reservar.
- Al día siguiente, saltear la sangrecita con cebolla picada en cuadraditos, ajo molido y pizca de sal. Servir con la

zanahoria previamente cocida en bastones.

- Acompañar con papaya picada en trozos, una manzana y agua hervida tibia.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
158 Kcal

Proteínas  
4 g

Hierro  
5,7 mg

Zinc  
0,2 mg

Vitamina A  
412,3 ug

Calcio  
54,3 mg



ISBN: 978-612-310-141-1



9 786123 101411