



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

# PRIMARIA

## Refrigerio escolar saludable



Lunes

### PAN CON POLLO Y VERDURAS REFRESCO DE CARAMBOLA DURAZNO



Energía 207 kcal

Proteína 8,5 g

Hierro 1,2 mg

#### Ingredientes

##### PAN CON POLLO Y VERDURAS

- ▲ Un pan.
- ▲ Tres cucharadas de pollo desmenuzado.
- ▲ Un trozo de zanahoria pequeño.
- ▲ Dos rodajas de tomate.
- ▲ Una hoja de lechuga.
- ▲ Sal yodada.

##### REFRESCO DE CARAMBOLA

- ▲ Media carambola mediana.
- ▲ Una cucharadita de azúcar rubia.

##### FRUTA

- ▲ Un durazno mediano.

Martes

### CHOCLO REBOZADO CON HUEVO REFRESCO DE CEBADA TUNA



Energía 214 kcal

Proteína 5,8 g

Hierro 1,2 mg

#### Ingredientes

##### CHOCLO REBOZADO CON HUEVO

- ▲ Medio choclo desgranado.
- ▲ Medio huevo.
- ▲ Una cucharadita de aceite vegetal.
- ▲ Sal yodada.

##### REFRESCO DE CEBADA

- ▲ Dos cucharadas de cebada.
- ▲ Una cucharadita de azúcar rubia.
- ▲ Un limón.

##### FRUTA

- ▲ Una tuna mediana.

Miércoles

### PAN CON SANGRECITA AL JUGO LIMONADA MANDARINA



Energía 217 kcal

Proteína 6,2 g

Hierro 6,7 mg

#### Ingredientes

##### PAN CON SANGRECITA AL JUGO

- ▲ Un pan.
- ▲ Dos cucharadas colmadas de sangre de pollo sancochada.
- ▲ Una cucharadita de aceite vegetal.
- ▲ Una cabeza de cebolla pequeña.
- ▲ Sal yodada.

##### LIMONADA

- ▲ Un limón.
- ▲ Una cucharadita de azúcar rubia.

##### FRUTA

- ▲ Una mandarina mediana.

Jueves

### PAPA CON HUEVO SANCOCHADO REFRESCO DE CARAMBOLA MANDARINA



Energía 226 kcal

Proteína 6,6 g

Hierro 2,6 mg

#### Ingredientes

##### PAPA CON HUEVO SANCOCHADO

- ▲ Media papa amarilla mediana.
- ▲ Cuatro huevos de codorniz sancochados.

##### REFRESCO DE CARAMBOLA

- ▲ Media carambola mediana.
- ▲ Una cucharadita de azúcar rubia.

##### FRUTA

- ▲ Una mandarina mediana.

Viernes

### PAN CON PEJERREY FRITO LIMONADA MANDARINA



Energía 235 kcal

Proteína 8,3 g

Hierro 1,0 mg

#### Ingredientes

##### PAN CON PEJERREY FRITO

- ▲ Un pan.
- ▲ Un pejerrey pequeño.
- ▲ Una cucharada colmada de harina.
- ▲ Una cucharadita de aceite vegetal.
- ▲ Una hoja de lechuga.
- ▲ Dos rodajas de tomate.
- ▲ Sal yodada.

##### LIMONADA

- ▲ Una cucharadita de azúcar rubia.
- ▲ Un limón.

##### FRUTA

- ▲ Una mandarina mediana.



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ  
Dr. Alberto Tejeda Noriega  
Ministro

Dr. Enrique Jacoby Martínez  
Viceministro

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD  
Dr. Percy Minaya León  
Jefe

Dra. Nora Reyes Puma  
Subjefa

CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN  
Dr. Elias Wilfredo Salinas Castro  
Director General

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional  
Lic. Oscar Samuel Aquino Vivanco  
Director Ejecutivo

Catalogación hecha por el Centro de Información y Documentación Científica del INS  
Instituto Nacional de Salud (Perú)  
Refrigerio escolar saludable: primaria / Elaborado por Instituto Nacional de  
Salud. -Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2012.

2-7 p. : il., 97 x 21 cm.  
1. ALIMENTACIÓN ESCOLAR 2. NIÑO 3. EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y  
NUTRICIONAL 4. PERÚ

I. Instituto Nacional de Salud (Perú). Centro Nacional de Alimentación y  
Nutrición  
II. Perú. Ministerio de Salud

Material elaborado por

Lic. Rosa Victoria Salvatierra Ruiz  
Lic. César Hugo Domínguez Curi  
Lic. Antonio Castillo Carrera

Revisión del material  
Lic. Mirko Lázaro Serrano  
Lic. Oscar Aquino Vivanco  
Lic. Amanda Satalaya Pérez  
Lic. Axel Ruiz Guillén

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2012-03140

Tiraje 4000 unidades  
1ra edición

© Instituto Nacional de Salud, 2012  
Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú  
Teléfono.: 617-6200  
Correo electrónico: postmaster@ins.gob.pe  
Página Web: www.ins.gob.pe

La versión electrónica de este documento se encuentra disponible en forma  
gratuita en www.ins.gob.pe

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

## ¿QUÉ ES EL REFRIGERIO ESCOLAR SALUDABLE?

Es una preparación que se consume entre comidas y no reemplaza al desayuno, al almuerzo o la cena.

## ¿CÓMO DEBE SER?

- Fáciles de preparar
- Prácticos de llevar
- Ligeros
- Nutritivos
- Económicos



A continuación les presentamos algunas opciones de refrigerios escolares diseñados para ESCOLARES DE PRIMARIA como tú, que te ayudarán a tener mayor rendimiento en el colegio y desarrollar actividades con energía.

## Lunes



### CHOCLO CON QUESO LIMONADA MANDARINA

Energía  
159 kcal

Proteína  
6,1 g

Hierro  
0,8 mg

#### Ingredientes

##### CHOCLO CON QUESO

- ▲ Un cuarto de choclo desgranado.
- ▲ Una tajada de queso fresco.

##### LIMONADA

- ▲ Un limón.
- ▲ Una cucharadita de azúcar rubia.

##### FRUTA

- ▲ Una mandarina pequeña.

## Martes

### PAN CON TORREJITA DE SANGRECITA JUGO DE NARANJA Y NARANJA



Energía  
234 kcal

Proteína  
4,4 g

Hierro  
1,0 mg

#### Ingredientes

##### PAN CON TORREJITA DE SANGRECITA

- ▲ Un pan.
- ▲ Dos cucharadas de harina.
- ▲ Tres cucharadas de sangrecita de pollo.
- ▲ Una cucharada de zanahoria picada en cuadraditas.
- ▲ Medio tronco de brócoli.
- ▲ Una rodaja de tomate.
- ▲ Medio huevo.
- ▲ Una cucharadita de aceite vegetal.
- ▲ Sal yodada.

##### JUGO DE NARANJA

- ▲ Dos naranjas para jugo medianas.

##### FRUTA

- ▲ Una naranja pequeña.

## Miércoles

### PAN CON PALTA Y HUEVO SANCOCHADO REFRESCO DE MANZANA GRANADILLA



Energía  
244 kcal

Proteína  
7,5 g

Hierro  
1,7 mg

#### Ingredientes

##### PAN CON PALTA Y HUEVO

- ▲ Un pan.
- ▲ Dos cucharadas de palta.
- ▲ Un huevo sancochado.
- ▲ Una hoja de lechuga.
- ▲ Sal yodada.

##### REFRESCO DE MANZANA

- ▲ Una manzana para agua.
- ▲ Una cucharadita de azúcar rubia.
- ▲ Canela, clavo de olor.

##### FRUTA

- ▲ Una granadilla mediana.

## Jueves

### PAN CON QUESO Y ESPINACA REFRESCO DE MEMBRILLO MANDARINA



Energía  
230 kcal

Proteína  
6,7 g

Hierro  
1,6 mg

#### Ingredientes

##### PAN CON QUESO Y ESPINACA

- ▲ Un pan.
- ▲ Una tajada de queso fresco.
- ▲ Dos hojas de espinaca.

##### REFRESCO DE MEMBRILLO

- ▲ Medio membrillo mediano.
- ▲ Una cucharadita de azúcar rubia.
- ▲ Canela, clavo de olor.

##### FRUTA

- ▲ Una mandarina mediana.

## Viernes

### PAN CON ATÚN REFRESCO DE PIÑA MANDARINA



Energía  
215 kcal

Proteína  
9,2 g

Hierro  
1,0 mg

#### Ingredientes

##### PAN CON ATÚN

- ▲ Un pan.
- ▲ Dos cucharadas colmadas de atún en conserva.
- ▲ Cebolla en aros.
- ▲ Medio limón.

##### REFRESCO DE PIÑA

- ▲ Un trozo de piña pequeña.
- ▲ Una cucharadita de azúcar rubia.
- ▲ Canela, clavo de olor.

##### FRUTA

- ▲ Una mandarina pequeña.



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

## ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA LA ELABORACIÓN DE REFRIGERIOS ESCOLARES SALUDABLES

**Frutas:** frutas de la estación, pueden ser consumidas al natural o en jugos; frutas secas como pasas, higos secos, etc.

**Verduras:** crudas o cocidas, por ejemplo lechuga, tomate, palta, zanahoria, etc.

**Cereales:** maíz, arroz o trigo tostados o inflados sin azúcar, pan, galletas.

**Semillas:** nueces, almendras, maní, avellanas, etc.

**Productos Lácteos:** queso bajo en sal, yogur descremado.

**Preparaciones:** sándwiches, papa, choclo, habas sancochadas, tamales, humitas, entre otros con bajos contenidos de grasas y sales.

El DESAYUNO es muy importante para el ESTUDIANTE ya que le permitirá estar atento y tener un mejor rendimiento escolar. No es reemplazado por el REFRIGERIO.