

Los refrigerios escolares son preparaciones que se consumen entre comidas, es decir no remplazan a ninguna de las comidas habituales (desayuno, almuerzo o cena).

A continuación te presentamos algunas opciones de refrigerios escolares que puedes adquirir en el KIOSCO SALUDABLE de tu escuela o llevarlos desde tu casa y que han sido diseñados para ESCOLARES DE SECUNDARIA como tú, para que tengan un buen rendimiento físico y mental.



## Lunes

Energía  
273 kcal

Proteína  
8,3 g

Hierro  
1,1 mg



### CAUSA DE ATUN LIMONADA MANDARINA

#### Ingredientes

##### CAUSA DE ATUN

- > Una papa blanca mediana.
- > Un cuarto de huevo sancochado.
- > Una cucharada de aceite vegetal.
- > Media cucharada de ají amarillo molido.
- > Un limón grande.
- > Una cucharada de arveja fresca cocida.
- > Cuatro cucharadas de atún.
- > Dos rodajas de tomate.
- > Salyodada.

##### LIMONADA

- > Una y media cucharaditas de azúcar rubia.
- > Un limón.

##### FRUTA

- > Una mandarina mediana.

## Martes

### PAN CON HÍGADO ENCEBOLLADO CHICHA MORADA DURAZNO

Energía  
315 kcal

Proteína  
23,1 g

Hierro  
6,3 mg



#### Ingredientes

##### PAN CON HÍGADO ENCEBOLLADO

- > Un pan.
- > Media porción de hígado de res.
- > Un trozo de cebolla pequeña.
- > Un trozo de tomate pequeño.
- > Una cucharadita de aceite vegetal.
- > Salyodada.

##### CHICHA MORADA

- > Un cuarto de mazorca de maíz morado.
- > Una y media cucharaditas de azúcar rubia.
- > Un limón.
- > Canela, clavo de olor.

##### FRUTA

- > Un durazno mediano.

## Miércoles

### PAPA CON HUEVO SANCOCHADO REFRESCO DE MARACUYÁ MANDARINA

Energía  
237 kcal

Proteína  
8,4 g

Hierro  
1,8 mg



#### Ingredientes

##### PAPA CON HUEVO SANCOCHADO

- > Una papa blanca mediana.
- > Un huevo sancochado.
- > Salyodada.

##### REFRESCO DE MARACUYÁ

- > Media maracuyá mediana.
- > Una y media cucharaditas de azúcar rubia.

##### FRUTA

- > Una mandarina mediana.

## Jueves

### PAN CON POLLO Y ESPINACA LIMONADA MANZANA

Energía  
290 kcal

Proteína  
8,8 g

Hierro  
4,3 mg



#### Ingredientes

##### PAN CON POLLO Y ESPINACA

- > Un pan.
- > Cuatro cucharadas de pollo desmenuzado.
- > Una hoja de espinaca.
- > Salyodada.

##### LIMONADA

- > Un limón.
- > Una y media cucharaditas de azúcar rubia.

##### FRUTA

- > Una manzana mediana.

## Viernes

### CHOCLO CON QUESO REFRESCO DE CEBADA MANDARINA

Energía  
328 kcal

Proteína  
10,2 g

Hierro  
1,9 mg



#### Ingredientes

##### CHOCLO CON QUESO

- > Medio choclo fresco.
- > Una tajada de queso fresco.

##### REFRESCO DE CEBADA

- > Dos cucharadas de cebada.
- > Una y media cucharaditas de azúcar rubia.
- > Un limón.

##### FRUTA

- > Una mandarina mediana.

## RECOMENDACIONES

### ¡ASEGÚRATE!

Que el KIOSCO ESCOLAR de tu escuela sea SALUDABLE, es decir, que vendan ALIMENTOS SALUDABLES como verduras y frutas frescas, frutas secas, cereales sin azúcares, lácteos y derivados descremados, papas, yucas, leguminosas sancochadas, no fritas ni saladas y PREPARACIONES SALUDABLES con productos de tu zona.

### ¡EXIJE ADEMÁS!

• Que te ofrezcan alimentos limpios y preparaciones en envases limpios.  
• Que la persona que prepare los alimentos utilice agua hervida y tenga adecuadas condiciones de higiene personal.  
• Que los productos envasados tengan la fecha de elaboración y vencimiento.

### ¡TEN CUIDADO!

Consumir productos NO SALUDABLES como las gaseosas o néctares de frutas, golosinas, papas u otros fritos y salados, chocolates y otros, que tienen ALTO contenido de grasas saturadas, grasas trans, azúcares simples o muy salados...

¡PUEDEN AFECTAR TU SALUD!

La ACTIVIDAD FÍSICA es buena para mantenerte sano/a y activo/a. Puedes realizar las siguientes actividades:

- Caminar por lo menos treinta minutos al día
- Montar bicicleta.
- Disminuir el tiempo que pasas frente al televisor o la computadora.
- Usar escaleras y evitar ascensores.
- Hacer las tareas del hogar (barrer, lavar, etc.)
- Practicar el fútbol, voleyball, basketball, etc

¡RECUERDA HIDRATARTE!

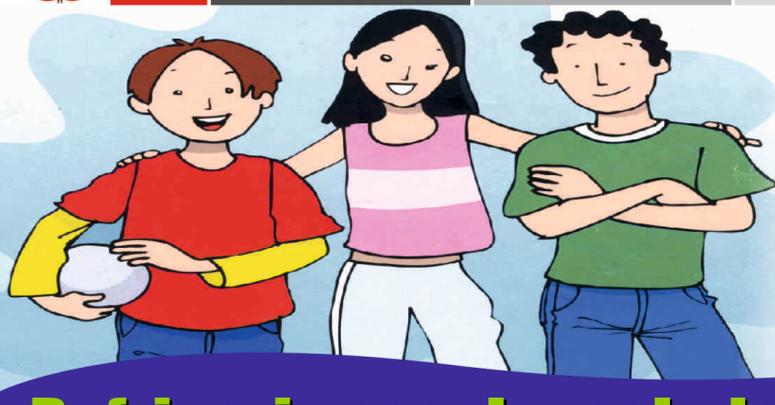


PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición



Secundaria

## Refrigerio escolar saludable

### Lunes

### ARROZ CHAUFA CON SANGRECITA REFRESCO DE CARAMBOLA MANZANA

Energía  
159 kcal

Proteína  
6,1 g

Hierro  
0,8 mg



#### Ingredientes

##### ARROZ CHAUFA CON SANGRECITA

- > Dos cucharadas de sangrecita de pollo.
- > Cuatro cucharadas de arroz.
- > Medio huevo sancocado.
- > Una cucharadita de aceite vegetal.
- > Dos cabezas de cebolla china.
- > Ajo y sal yodada.

##### REFRESCO DE CARAMBOLA

- > Media carambola mediana.
- > Una y media cucharaditas de azúcar rubia.

##### FRUTA

- > Una manzana mediana.

### Martes

### PAN CON POLLO Y VERDURAS REFRESCO DE COCONA PLÁTANO DE LA ISLA

Energía  
276 kcal

Proteína  
9,1 g

Hierro  
2,0 mg



#### Ingredientes

##### PAN CON POLLO Y VERDURAS

- > Un pan.
- > Cuatro cucharadas de pollo desmenuzado.
- > Una hoja de lechuga.
- > Dos rodajas de tomate.
- > Salyodada.

##### REFRESCO DE COCONA

- > Un cuarto de cocona.
- > Una y media cucharaditas de azúcar rubia.

##### FRUTA

- > Un plátano de isla mediano.

### Miércoles

### ENSALADA DE FRUTAS CON YOGUR REFRESCO DE CEBADA

Energía  
293 kcal

Proteína  
6,7 g

Hierro  
2,6 mg



#### Ingredientes:

##### ENSALADA DE FRUTAS CON YOGUR DESCREMADO

- > Media taza de yogur descremado.
- > Media manzana mediana.
- > Medio racimo de uvas.
- > Una rodaja de papa.
- > Una tajada de papaya.
- > Un trozo de sandía pequeño.
- > Media mandarina mediana.

##### REFRESCO DE CEBADA CON LIMÓN

- > Dos cucharadas de cebada.
- > Una y media cucharaditas de azúcar rubia.
- > Un limón.

### Jueves

### PAN CON ATÚN REFRESCO DE PIÑA MANDARINA

Energía  
159 kcal

Proteína  
6,1 g

Hierro  
0,8 mg



#### Ingredientes

##### PAN CON ATÚN

- > Un pan.
- > Tres cucharadas colmadas de atún en conserva.
- > Medio limón.
- > Cebolla en aros.

##### REFRESCO DE PIÑA

- > Un trozo de piña pequeño.
- > Una y media cucharaditas de azúcar rubia.
- > Canela, clavo de olor.

##### FRUTA

- > Una mandarina mediana.

### Viernes

### PAPA CON QUINUA A LA HUANCAÍNA REFRESCO DE MEMBRILLO MANDARINA

Energía  
320 kcal

Proteína  
10,5 g

Hierro  
2,5 mg



#### Ingredientes

##### PAPA CON QUINUA A LA HUANCAÍNA

- > Un puñado de quinoa.
- > Tres cucharadas de queso fresco.
- > Media tajada de huevo sancocado.
- > Una hoja de lechuga.
- > Una aceituna.
- > Una papa blanca pequeña.
- > Media cucharada de ají amarillo molido.
- > Un trozo de cebolla.
- > Un cuarto de cucharadita de ajo molido.
- > Una cucharada de aceite vegetal.
- > Salyodada.

##### REFRESCO DE MEMBRILLO

- > Medio membrillo.
- > Una y media cucharaditas de azúcar rubia.
- > Canela, clavo de olor.

##### 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 Tejada 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 : secundaria / Elaborado por Instituto Nacional de Salud.-Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2012.  
2-7 p.:il., 98 x 21 cm

1. ALIMENTACIÓN ESCOLAR 2. ADOLESCENTE 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 Dominguez Curi  
Lic. Antonio Castillo Carrera

Revisión del material

Lic. Mirko Lázaro Serrano  
Lic. Oscar Aquino Vivanco  
Lic. Amanda Salayá Pérez  
Lic. Axel Ruiz Guillén

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2012-0314  
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.