



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición



INICIAL

## REFRIGERIO pre escolar saludable

Lunes

PAN CON POLLO Y VERDURAS  
CHICHA MORADA  
MANDARINA

Energía  
196 kcal

Proteína  
8,5 g

Hierro  
1,2 mg

### Ingredientes

#### PAN CON POLLO Y VERDURAS

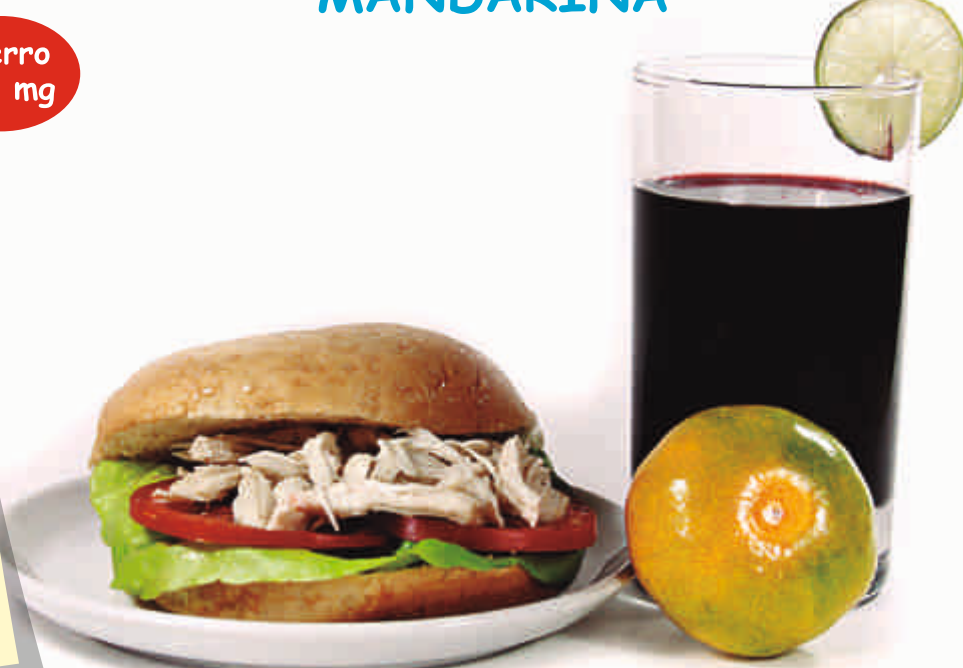
- Un pan.
- Tres cucharadas de pollo desmenuzado.
- Una hoja de lechuga.
- Una rodaja de tomate.
- Un limón.
- Sal yodada.

#### CHICHA MORADA

- Un cuarto de mazorca de maíz morado.
- Una cucharadita de azúcar rubia.
- Un limón.
- Canela, clavo de olor.

#### FRUTA

- Una mandarina pequeña.



Martes

YOGUR  
REFRESCO DE CEBADA  
PLÁTANO DE SEDA

Energía  
200 kcal

Proteína  
5,9 g

Hierro  
0,9 mg

### Ingredientes

#### YOGUR

- Medio vaso mediano de yogur descremado.

#### REFRESCO DE CEBADA

- Una cucharada de cebada.
- Una cucharadita de azúcar rubia.
- Un limón.

#### FRUTA

- Un plátano de seda mediano.



Miércoles

PAPA CON QUESO  
CHICHA MORADA  
DURAZNO

Energía  
198 kcal

Proteína  
6,3 g

Hierro  
0,9 mg

### Ingredientes

#### PAPA CON QUESO

- Una papa amarilla mediana.
- Una tajada de queso fresco.

#### CHICHA MORADA

- Un cuarto de mazorca de maíz morado.
- Una cucharadita de azúcar rubia.
- Un limón.
- Canela, clavo de olor.

#### FRUTA

- Un durazno mediano.



Jueves

PAPA CON HUEVO DE CODORNIZ  
REFRESCO DE CARAMBOLA  
MANDARINA

Energía  
169 kcal

Proteína  
6,9 g

Hierro  
1,1 mg

### Ingredientes

#### PAPA CON HUEVO DE CODORNIZ

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

#### REFRESCO DE CARAMBOLA

- Media carambola pequeña.
- Una cucharadita de azúcar rubia.

#### FRUTA

- Una mandarina mediana.



Viernes

PAN CON POLLO AL JUGO  
JUGO DE NARANJA  
DURAZNO

Energía  
205 kcal

Proteína  
8,5 g

Hierro  
1,1 mg

### Ingredientes

#### PAN CON POLLO AL JUGO

- Un pan.
- Tres cucharadas de pollo desmenuzado.
- Una hoja de lechuga.
- Una yodada.
- Una cucharadita de aceite vegetal.

#### JUGO DE NARANJA

- Dos naranjas para jugo medianas.

#### FRUTA

- Un durazno pequeño.



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

Lic. Oscar Samuel Aquino Vivanco

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 pre escolar saludable / 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. EDUCACIÓN PREESCOLAR 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° 2012-03139

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](http://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 deben ser?

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

El refrigerio escolar permite a la niña o niño asegurar el aporte de energía y nutrientes que necesita, por las horas que permanece en el colegio.

## Lunes

Energía  
188 kcal

Proteína  
7,1 g

Hierro  
1,1 mg

### Ingredientes

#### CHOCLO CON QUESO

- Media taza de choclo desgranado.
- Una tajada de queso fresco.

#### LIMONADA

- Un limón.
- Una cucharadita de azúcar rubia.

#### FRUTA

- Una mandarina mediana.

### CHOCLO CON QUESO LIMONADA MANDARINA



## Martes

### PAN CON TORTILLAS DE VERDURAS REFRESCO DE MANZANA Y MANZANA

Energía  
189 kcal

Proteína  
2,6 g

Hierro  
2,2 mg

### Ingredientes

#### PAN CON TORTILLAS DE VERDURAS

- Un pan.
- Un huevo.
- Una cabeza de cebolla pequeña.
- Una cucharada de zanahoria rallada.
- Una cucharada de aceite vegetal.
- Sal yodada.

#### REFRESCO DE MANZANA

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

#### FRUTA

- Una manzana mediana.



## Miércoles

### GALLETAS Y HUEVOS DE CODORNIZ REFRESCO DE PIÑA GRANADILLA

Energía  
197 kcal

Proteína  
7,9 g

Hierro  
1,0 mg

### Ingredientes

#### GALLETAS Y HUEVOS DE CODORNIZ

- Medio paquete de galletas bajas en grasa y sal (cuatro unidades).
- Cuatro huevos de codorniz.

#### REFRESCO DE PIÑA

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

#### FRUTA

- Una granadilla mediana.



## Jueves

### PAN CON ACEITUNA Y HUEVO SANCOCHADO REFRESCO DE CARAMBOLA

Energía  
237 kcal

Proteína  
8,4 g

Hierro  
1,3 mg

### Ingredientes

#### PAN CON ACEITUNA SIN PEPA Y HUEVO SANCOCHADO

- Un pan.
- Dos aceitunas sin pepa.
- Un huevo.
- Sal yodada.

#### REFRESCO DE CARAMBOLA

- Media carambola pequeña.
- Una cucharadita de azúcar rubia.



## Viernes

### PAN CON SANGRECITA AL JUGO LIMONADA MANDARINA

Energía  
198 kcal

Proteína  
6,2 g

Hierro  
6,6 mg

### Ingredientes

#### PAN CON SANGRECITA AL JUGO

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

#### LIMONADA

- Un limón.
- Una cucharadita de azúcar rubia.

#### FRUTA

- Una mandarina mediana.



### ALIMENTOS RECOMENDADOS PARA LA ELABORACIÓN DE REFRIGERIOS ESCOLARES SALUDABLES

**Frutas:** frutas de la estación 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, etc.

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

**Productos lácteos:** queso fresco bajo en sal, yogur descremado, etc.

**Preparaciones:** sándwiches, papa, choclo y habas sancochadas, humitas, entre otros con bajo contenido de grasas y sales.

### Recuerda

- ✍ Lavarte las manos antes de comer y después de ir al baño.
- ✍ Hacer ejercicios todos los días.
- ✍ Cepillarte los dientes después de comer.
- ✍ Utilizar recipientes limpios, herméticos y fáciles de abrir.