



PERÚ

Ministerio de Salud



# REFRIGERIOS ESCOLARES SALUDABLES PRIMARIA



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: 978-612-310-142-8

Hecho el Depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° N° 2022-12607  
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: primaria / 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 escolares, 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 escolar con la finalidad de evaluar la aceptabilidad y factibilidad de dichos refrigerios, recibiendo los aportes necesarios para mejorarlas en algunos casos.

# REFRIGERIO ESCOLAR SALUDABLE - PRIMARIA

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 comida en compañía . 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 ESCOLAR?

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. Y debe proveer energía y nutrientes necesarios para mantener la saciedad entre comidas.

## ¿CUÁNDO DECIMOS QUE EL REFRIGERIO ESCOLAR 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.

## ¿CUÁNTAS CALORÍAS DEBE APORTAR EL REFRIGERIO ESCOLAR 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 escolares, 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 escolar necesita diariamente. El presente material toma de referencia la energía para la población escolar de zonas urbanas del país. Ver tabla N° 1.

*Por ejemplo, para un escolar de primaria de 6 a 8 años que reside en zona urbana, y que requiere alrededor de 1398 kilocalorías en un día, el refrigerio escolar debe aportar entre 140-210 kilocalorías. A continuación, se presentan los aportes de energía (kcal) promedio sugeridos para el refrigerio escolar para niñas, niños de nivel primario urbano nacional, con base en el porcentaje del total de energía.*

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

Edades	Niñas (kcal)	Niños (kcal)	Promedio nacional urbano (kcal)	Aporte de refrigerios (kcal) (10 a 15%)
<b>6 a 8 años</b>	1345	1450	1398	140 - 210
<b>9 a 11 años</b>	1690	1819	1754	175 - 263

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

### **Recuerda:**

El refrigerio escolar NO debe reemplazar al desayuno. El desayuno aporta del 20 al 25 % de las necesidades de energía diarias del escolar<sup>2</sup>

El refrigerio escolar 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 ESCOLAR 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 – ESCOLAR DE 6 A 8 AÑOS<sup>3</sup>

(Aporta 140 – 210 kcal)

**CHOCLO REVUELTO CON HUEVO,  
MANZANA Y AGUA**

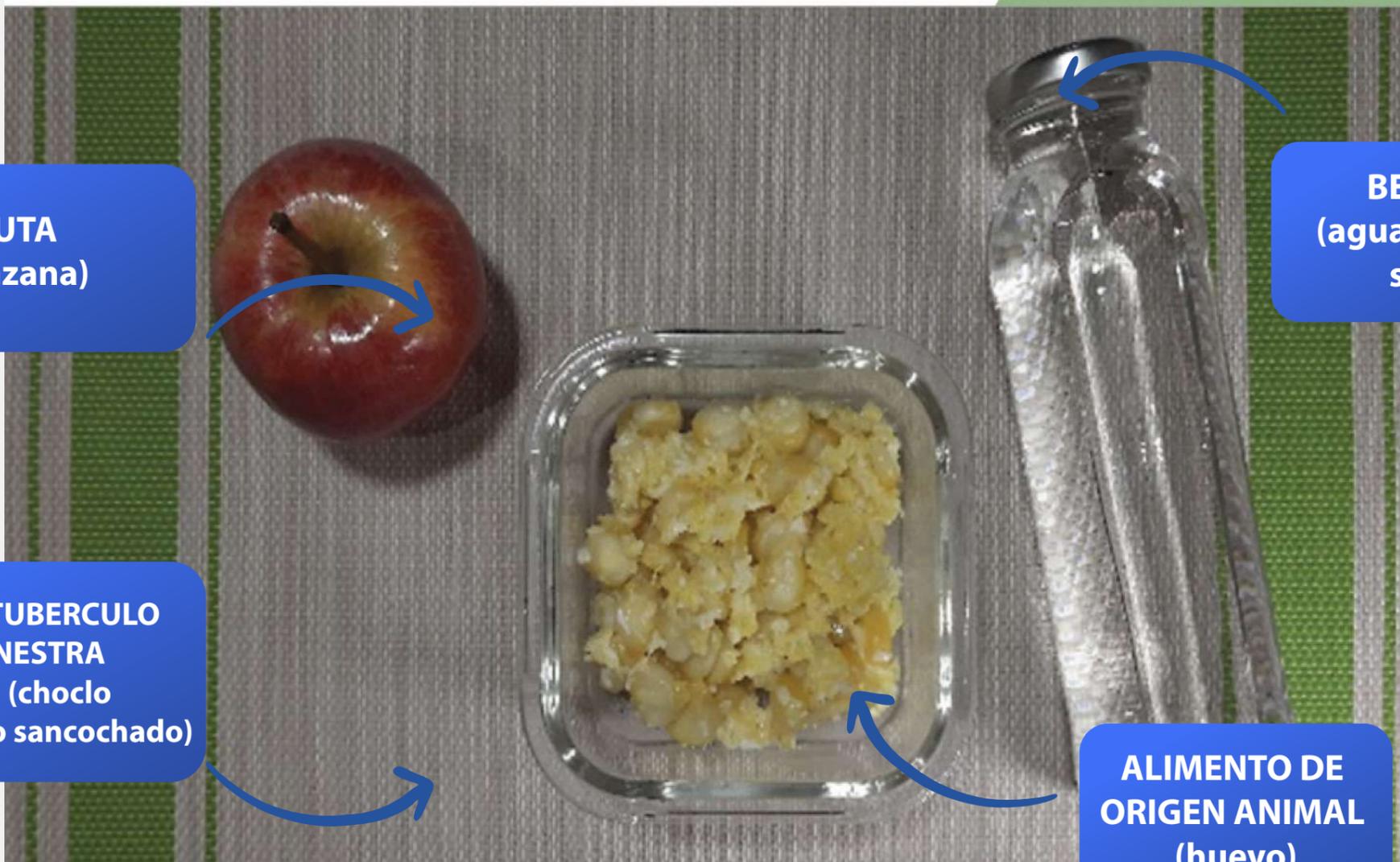
**NIÑAS Y NIÑOS  
DE 6 A 8 AÑOS**

**FRUTA  
(manzana)**

**BEBIDA  
(agua hervida  
sola)**

**CEREAL, TUBERCULO  
O MENESTRA  
Cereal (choclo  
desgranado sancochado)**

**ALIMENTO DE  
ORIGEN ANIMAL  
(huevo)**



<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 escolares 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 escolar en la elección de la compra y preparación de sus refrigerios.
- Elabora un plan semanal de refrigerios escolares 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 escolar 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 escolar. Se debe recordar que cuando se prescinde de estos, los escolares pueden mostrar signos de cansancio y poca motivación en las horas de clase.



# BOMBITAS DE HÍGADO CON PAPA, ENSALADA DE PALTA CON ZANAHORIA, TUNA Y AGUA

NIÑAS Y NIÑOS  
DE 6 A 8 AÑOS



## Ingredientes:

- 1 unidad mediana de tuna.
- 1 cucharada de cebolla picada.
- 4 bastones de zanahoria.
- ½ unidad de papa amarilla.
- 1 unidad de hígado de pollo.
- 2 cucharadas de palta.
- ½ cucharadita de ajo molido.
- 1 cucharadita de ají molido.
- Gotas de limón.
- Agua hervida.

## Preparación:

- Colocar en una sartén, el hígado en trozos pequeños con

ajo molido, ají amarillo y cebolla picada. Dejar freír hasta que el hígado este completamente cocido. No se necesita aceite.

- Formar bolitas con la papa amarilla triturada y el hígado.
- Servir acompañando con crema de palta con zumo de limón, la tuna, dedos de zanahoria sancochada y agua hervida.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
170 Kcal

Proteínas  
8,1 g

Hierro  
3,4 mg

Zinc  
1,4 mg

Vitamina A  
1257,9 ug

Calcio  
39,2 mg

# CHOCLO REVUELTO CON HUEVO, MANZANA Y AGUA

NIÑAS Y NIÑOS  
DE 6 A 8 AÑOS



## Ingredientes:

- ½ taza de choclo cocido.
- 1 unidad de huevo gallina.
- 1 unidad pequeña de manzana.
- Agua hervida.

## Preparación:

- Lavar los granos de choclo y sancocharlo.
- En una sartén, preparar huevo escalfado en una capa de agua, antes de que tome consistencia incorporar el choclo desgranado cocido y revolver.
- Adicionar una pizca de sal yodada.

- Acompañar el refrigerio con 1 manzana y agua hervida.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
185 Kcal

Proteínas  
8,0 g

Hierro  
2,0 mg

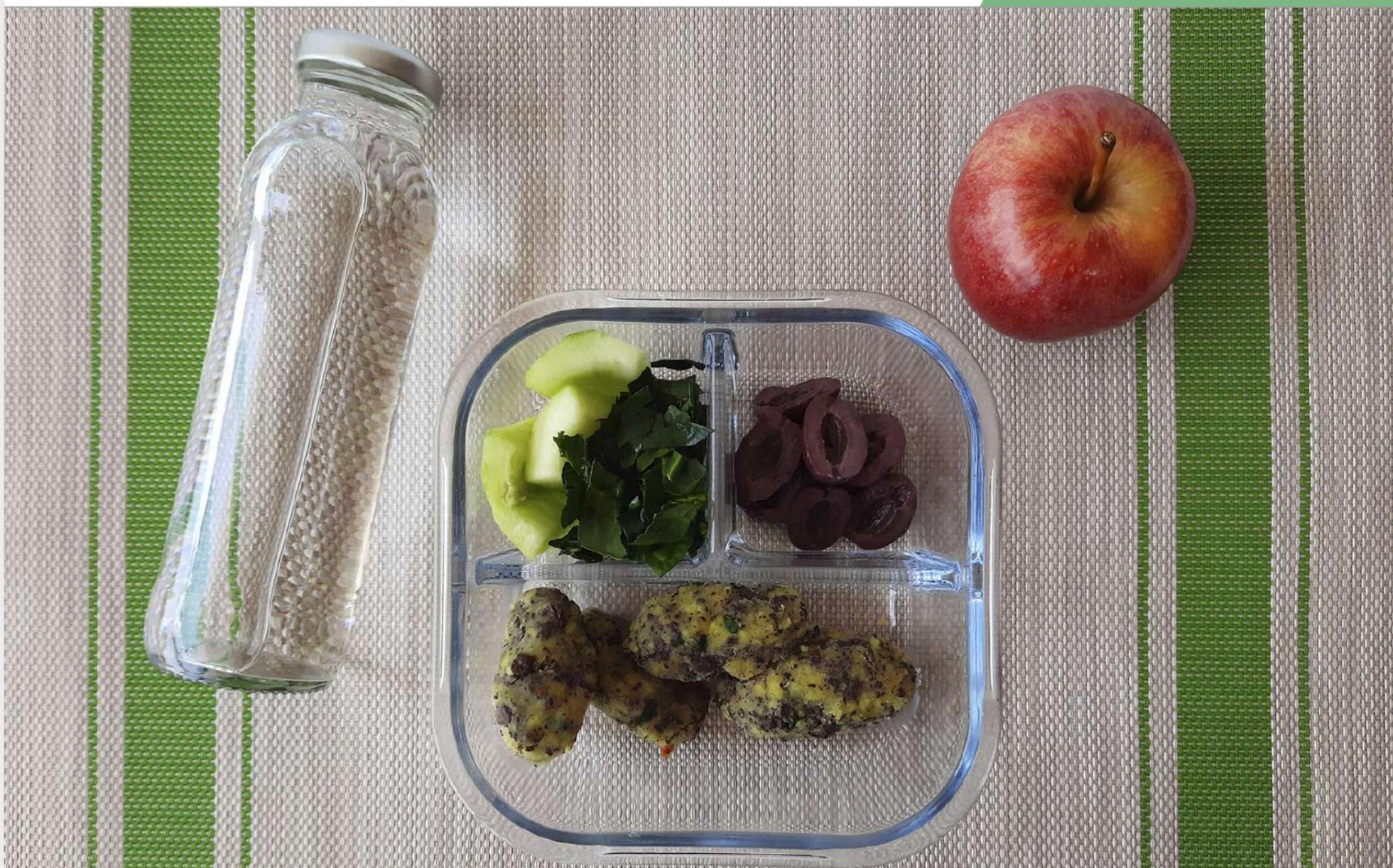
Zinc  
0,9 mg

Vitamina A  
73,8 ug

Calcio  
17,7 mg

# BOMBITAS DE SANGRECITA, ENSALADA DE ESPINACA CON PEPINILLO Y ACEITUNAS, MANZANA Y AGUA

NIÑAS Y NIÑOS  
DE 6 A 8 AÑOS



## Ingredientes:

- 1 cucharada de cebolla picada en cuadraditos.
- ½ unidad pequeña de papa amarilla.
- 1 cucharada llena de sangrecita cocida.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- ½ cucharadita de ajo molido.
- 2 hojas de espinaca.
- 4 unidades medianas de aceitunas.
- 1 unidad mediana de manzana.
- 1 trozo pequeño de pepinillo.
- Zumo de limón.

## Preparación:

- Saltear la sangrecita con ajo molido y, agregar cebolla

- en aceite vegetal.
- Incorporar la papa amarilla sancochada y triturada, dando forma de bastones.
- Lavar y desinfectar la espinaca, picar en trozos muy delgados, agregar zumo de limón, servir con bastones de pepinillo y aceitunas deshuesadas. No requiere adicionar sal.
- Acompañar con una manzana mediana y agua hervida.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
199 Kcal

Proteínas  
5,9 g

Hierro  
9,1mg

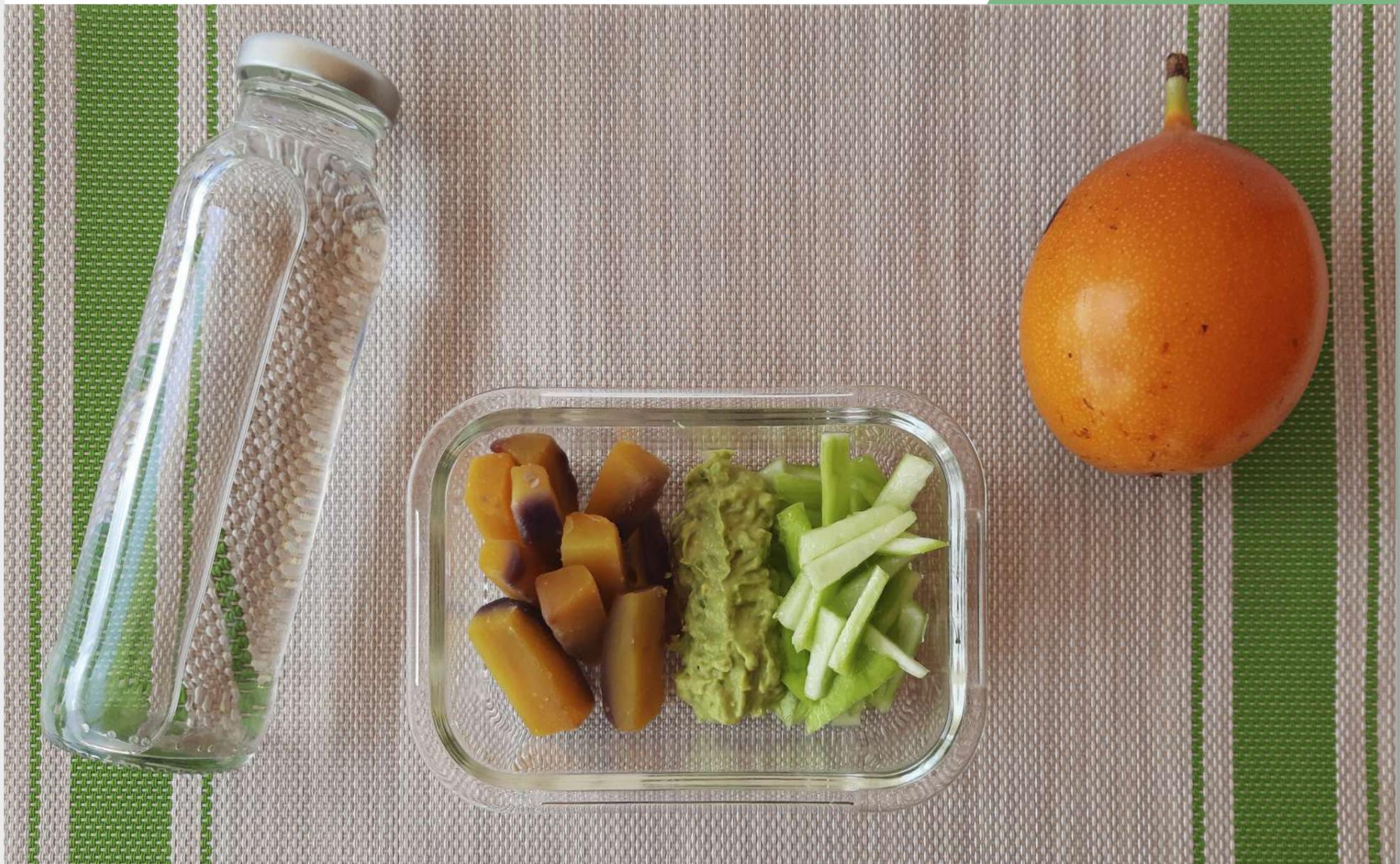
Zinc  
0,3 mg

Vitamina A  
99,9 ug

Calcio  
72,8 mg

# BASTONCITOS DE CAMOTE, CREMA DE PALTA CON CAIGUA, GRANADILLA Y AGUA

NIÑAS Y NIÑOS  
DE 6 A 8 AÑOS



## Ingredientes:

- 1 unidad mediana de granadilla.
- ½ unidad pequeña de camote morado.
- 1 cucharada de palta.
- 2 cucharadas de caigua picadas en julianas.
- Zumo de limón.
- Agua hervida.
- 1 pizca de sal yodada.

## Preparación:

- Lavar el camote y sancocharlo con canela, Trocearlo en forma de bastones
- Preparar la crema de palta con zumo de limón.

- Lavar y desinfectar la caigua, adicionar zumo de limón, sal yodada y servir.
- Acompañar el refrigerio con una granadilla mediana y agua hervida.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
171 Kcal

Proteínas  
4,8 g

Hierro  
3,1 mg

Zinc  
0,1mg

Vitamina A  
13,7 ug

Calcio  
61,8 mg

# PANQUEQUE DE CAMOTE, MANZANA Y AGUA

NIÑAS Y NIÑOS  
DE 6 A 8 AÑOS



## Ingredientes:

- 1 cucharadita de harina de camote.
- ½ huevo crudo batido.
- 4 cucharaditas de leche evaporada.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 1 unidad mediana de manzana.
- Agua hervida.

## Preparación:

- Diluir la harina de camote en ¼ taza de agua
- Combinar la harina de camote, el 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 hasta que tome consistencia. Servir.
- Acompañar con una manzana mediana y agua hervida.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
176 Kcal

Proteínas  
5,7 g

Hierro  
1,5 mg

Zinc  
0,7 mg

Vitamina A  
103,3 ug

Calcio  
89 mg

# TORTILLA DE QUINUA CON COLIFLOR DURAZNO Y AGUA

NIÑAS Y NIÑOS  
DE 9 A 11 AÑOS



## Ingredientes:

- ¼ taza de quinua cocida.
- ½ taza de coliflor.
- 1 unidad de huevo mediano.
- 2 unidades de durazno.
- Una pizca de sal yodada.
- Agua hervida.

## Preparación:

- Cocinar la quinua y reservar.
- Lavar la coliflor a chorro de agua y sancochar por 5 minutos.
- Retirar, escurrir y picar en trozos pequeños.
- Batir el huevo, agregar la coliflor picada, la quinua cocida mezclar y verter poco a poco en la sartén con

aceite caliente con una pizca de sal yodada.

- Acompañar el refrigerio con 2 duraznos pequeños o uno grande y agua hervida.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
217 Kcal

Proteínas  
11,2 g

Hierro  
4,1 mg

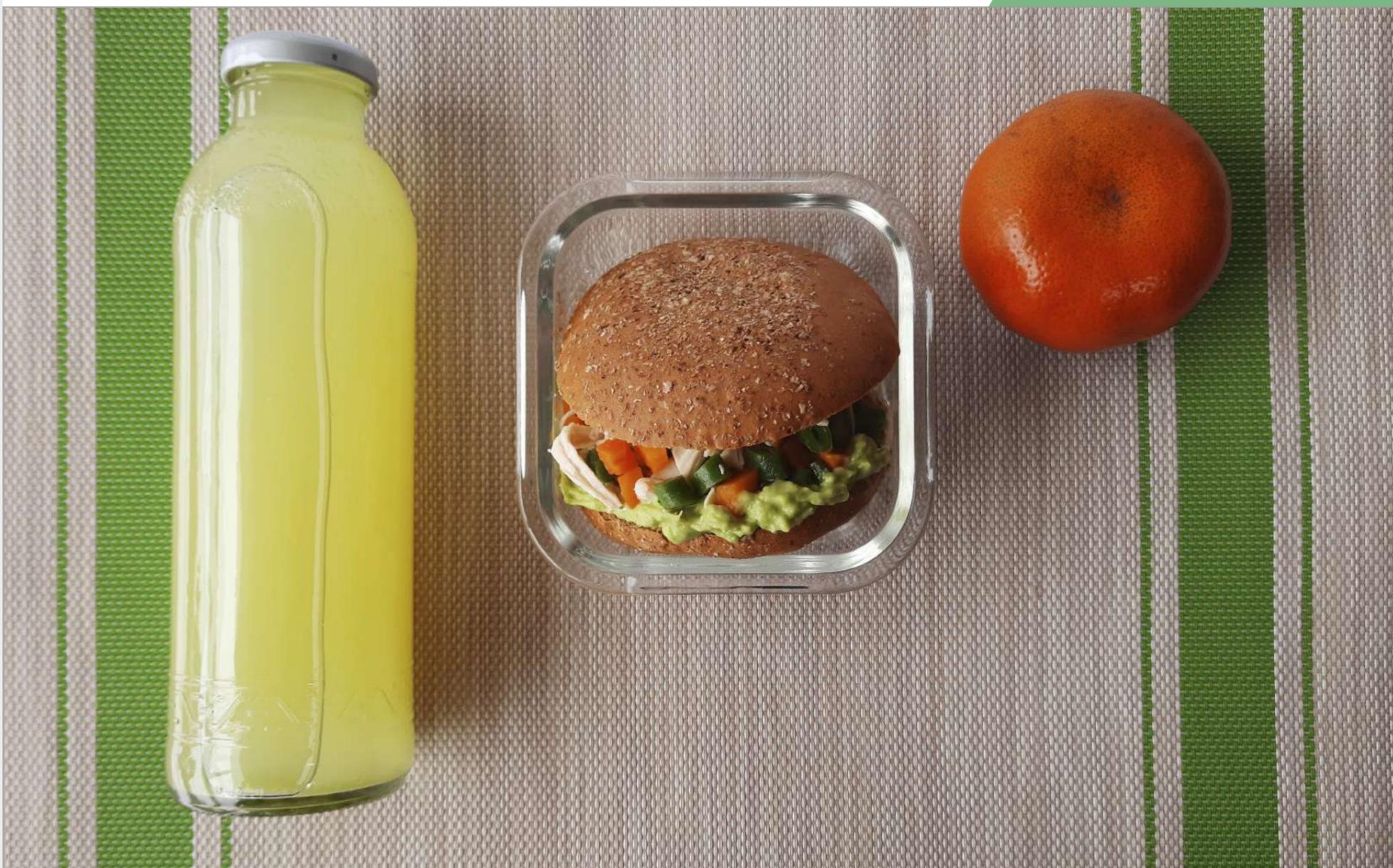
Zinc  
1,6 mg

Vitamina A  
102,5 ug

Calcio  
44,9 mg

# SÁNGUCHE PRIMAVERAL, MANDARINA Y REFRESCO DE CARAMBOLA

NIÑAS Y NIÑOS  
DE 9 A 11 AÑOS



## Ingredientes:

- 1 unidad de pan integral.
- 1/3 filete de pollo deshilachado.
- 2 cucharadas de palta fuerte.
- 2 cucharadas de vainita picada.
- 2 cucharadas de zanahoria picada.
- Zumo de un limón.
- Una pizca de sal yodada.
- 1/4 unidad de carambola para refresco.
- Agua.
- 1 mandarina mediana.

## Preparación:

- Cocer la pechuga de pollo y deshilar la cantidad necesaria.

- Lavar la zanahoria y las vainitas, picar en cubitos, cocer por 3 min. Escurrir e incorporarlo con el pollo deshilachado.
- Lavar la palta, secar y servir en plato la cantidad de palta necesaria, aplastarla y adicionar una pizca de sal yodada y zumo de limón.
- Servir el sánguche y acompañar con una mandarina previamente lavada y refresco de carambola natural.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
205 Kcal

Proteínas  
9.7 g

Hierro  
2,4 mg

Zinc  
0,8 mg

Vitamina A  
216,9 ug

Calcio  
50,4 mg

# POSTRE MOROCHITO, MIX DE VERDURAS Y REFRESCO DE MANZANA

NIÑAS Y NIÑOS DE 9 A 11 AÑOS



## Ingredientes:

- ½ unidad mediana de plátano de seda.
- 2 cucharadas llenas de sangrecita cocida.
- ⅓ taza de leche evaporada entera.
- 5 ramitas de brócoli.
- ½ zanahoria picada en bastones.

## Preparación:

- Lavar la zanahoria y el brócoli. Dejar cocer.
- Un día antes, sancochar la sangre de pollo hasta verificar que la coloración sea marrón oscuro homogéneo. Conservar en un envase cerrado en la refrigeradora.

- Licuar la sangre cocida con leche evaporada y trozos de plátano, de forma opcional agregar gotas de vainilla. Adornar el postre con rodajas de plátano.
- Servir con refresco de manzana o agua hervida.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
219 Kcal

Proteínas  
13,5 g

Hierro  
14 mg

Zinc  
0,7 mg

Vitamina A  
709,9 ug

Calcio  
179,5 mg

# CHOCLO REBOZADO, PLÁTANO Y AGUA

NIÑAS Y NIÑOS  
DE 9 A 11 AÑOS



## Ingredientes:

- ½ taza de choclo cocido.
- 1 unidad de huevo de gallina.
- 1 unidad mediana de plátano de isla.
- Una pizca de sal yodada.
- Agua hervida.

## Preparación:

- Lavar, desgranar y sancochar el choclo.
- En una sartén, preparar huevo escalfado en una capa de agua, antes de que tome consistencia

incorporar el choclo desgranado cocido y revolver. Adicionar una pizca de sal yodada.

- Acompañar el refrigerio con un plátano de isla mediano y agua hervida.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
220 Kcal

Proteínas  
9,9 g

Hierro  
2,2 mg

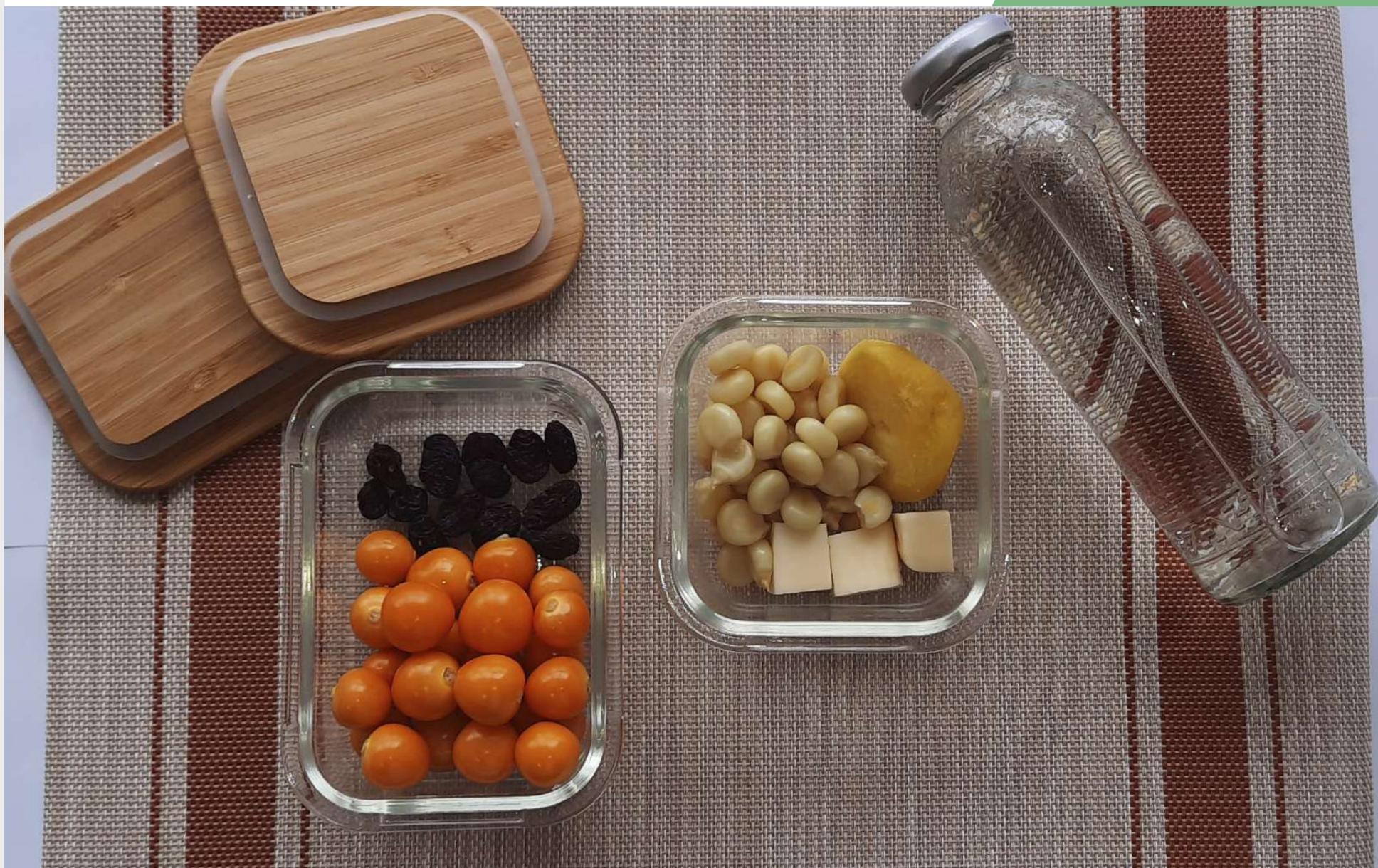
Zinc  
1,2 mg

Vitamina A  
145,2 ug

Calcio  
29,2 mg

# CHOCLO CON PAPA Y QUESO MIX DE AGUAYMANTO CON PASAS Y AGUA

NIÑAS Y NIÑOS  
DE 9 A 11 AÑOS



## Ingredientes:

- 3 daditos de queso fresco.
- ½ unidad pequeña de choclo.
- ½ unidad pequeña de papa amarilla.
- 1 taza de aguaymantos.
- 1 cucharada de pasas negras
- Agua hervida.

## Preparación:

- Lavar y sancochar el choclo y la papa amarilla. Pelar la papa amarilla, desgranar el choclo y servir la cantidad requerida acompañado de queso fresco.

- Lavar el aguaymanto y servir acompañándolo con una cucharada de pasas negras.
- Acompañar este refrigerio con agua hervida.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
227 Kcal

Proteínas  
8,1 g

Hierro  
2,4 mg

Zinc  
1,5 mg

Vitamina A  
611,3 ug

Calcio  
136,9 mg



ISBN: 978-612-310-142-8

