



PERÚ

Ministerio
de Salud



REFRIGERIOS ESCOLARES SALUDABLES SECUNDARIA



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: 978-612-310-143-5

Hecho el Depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2022-12609
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

© Instituto Nacional de Salud, 2022

Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú
Teléfono: (511) 748-0000
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

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

Refrigerio escolar saludable: secundaria / 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 SALUDABLE ESCOLAR – SECUNDARIA

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 compañía¹. 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.

¹ Ministerio de Salud. Guías alimentarias para la población peruana. Lima, 2019

¿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 secundaria de 12 a 14 años que reside en zona urbana, y que requiere alrededor de 2154 kilocalorías en un día, el refrigerio escolar debe aportar entre 215-323 kilocalorías. A continuación, se presentan los aportes de energía (kcal) sugeridos para el refrigerio escolar específicamente para escolares de secundaria en promedio nacional urbano, 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%)
12 a 14 años	1957	2352	2154	215-323 kcal
15 a 17 años	2062	2735	2399	240-360 kcal

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 escolar²

El refrigerio escolar brinda energía adicional que le permite al escolar prestar mayor atención y concentración en clase.

² 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 12 A 14 AÑOS³

(Aporta 215 – 323 kcal)

SANGRECITA CON PLÁTANO ASADO Y MAÍZ CANCHA, VAINITAS COCIDAS, MANDARINA Y AGUA

NIÑAS Y NIÑOS DE 12 A 14 AÑOS

FRUTA
(mandarina)

VERDURA
(vainitas)

ALIMENTO DE
ORIGEN ANIMAL
(sangrecita)

BEBIDA
(agua hervida
sola)

CEREAL, TUBERCULO
O MENESTRA
Cereal (maíz
cancha tostado)
Plátano asado

³Instituto Nacional de Salud. Documento de energía del poblador peruano. Lima. 2012

ALGUNAS RECOMENDACIONES QUE SERÁN DE UTILIDAD:

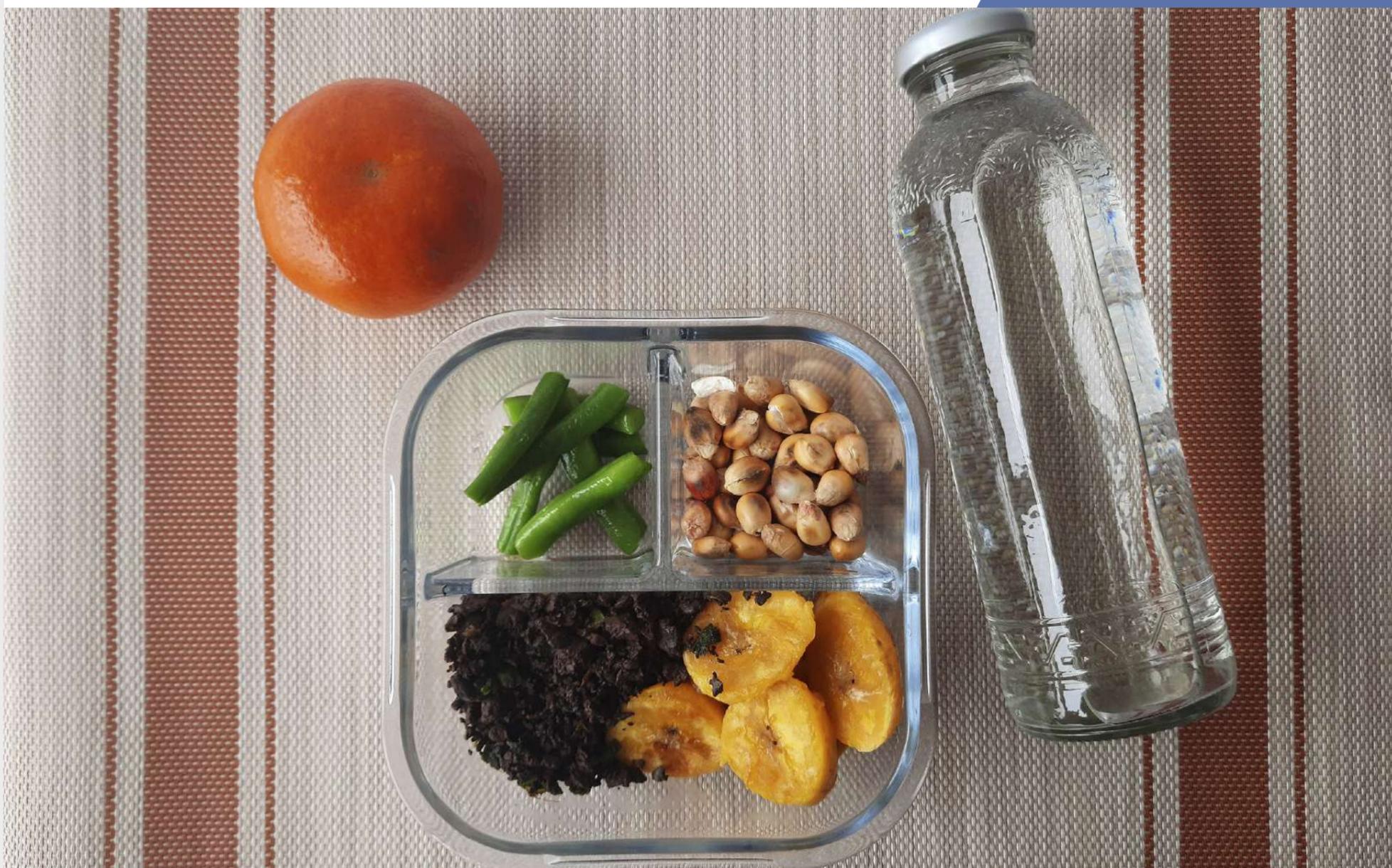
Las siguientes recomendaciones están basadas en mensajes de las guías alimentarias para la población peruana¹ que contribuye a mejorar la alimentación de los escolares y la mejora de su estado de salud y nutrición.

- 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.



SANGRECITA CON PLÁTANO ASADO Y MAÍZ CANCHA, VAINITAS COCIDAS, MANDARINA Y AGUA

NIÑAS Y NIÑOS
DE 12 A 14 AÑOS



Ingredientes:

- ½ taza de vainitas cocidas o salteadas.
- 2 cucharadas de cancha tostada.
- 4 rodajas de plátano maduro.
- 1 cucharada de aceite vegetal.
- 2 cucharadas llenas de sangrecita cocida.
- ½ cucharadita de ajo molido.
- Orégano al gusto.
- 1 unidad mediana de mandarina.
- Agua hervida.
- Una pizca de sal yoyada.

Preparación:

- Lavar y retirar las impurezas de la sangrecita. Cocerla y picarla finamente.

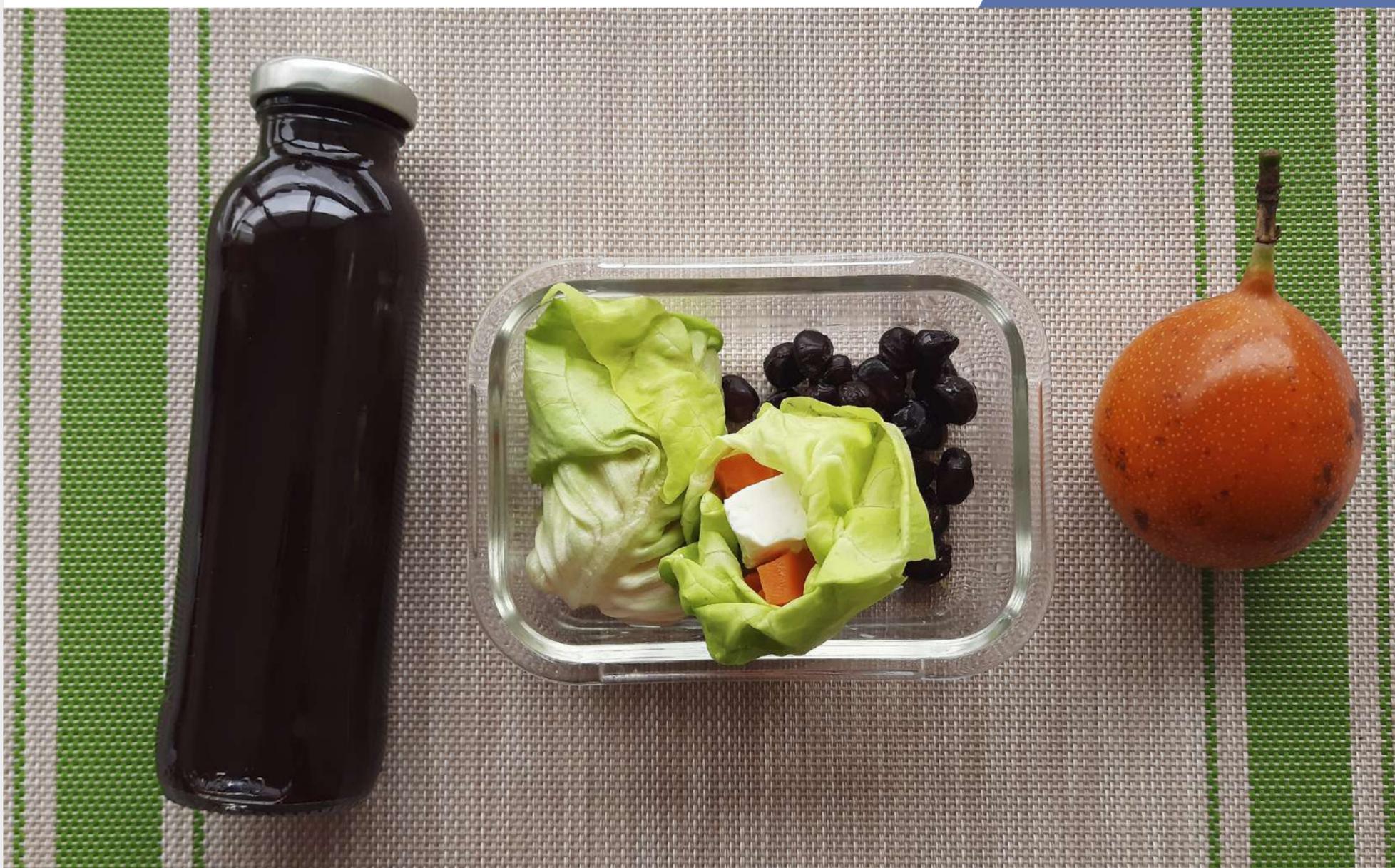
- Preparar un aderezo en aceite vegetal, con ajos, agregar la sangrecita picada, pizca de sal, el orégano y reservar.
- Freír el plátano maduro, evitar que se dore demasiado y acompañar a la sangrecita.
- Aparte cocer las vainitas y una vez listas acompañar a la preparación con maíz cancha tostada.
- Acompañar el refrigerio con una mandarina y agua hervida.

Aporte nutricional por ración



AMBROSÍA MORADA, GRANADILLA Y CHICHA MORADA

NIÑAS Y NIÑOS
DE 12 A 14 AÑOS



Ingredientes:

- ½ unidad pequeña de maíz morado.
- 1 tajada de queso fresco.
- ¼ taza de zanahoria.
- 2 hojas de lechuga americana o crespita.
- 1 unidad pequeña de granadilla.
- 1 cucharadita llena de azúcar rubia.
- Agua hervida.

Preparación:

- Sancochar un día antes el maíz morado, reservar el agua y volver a sancochar, hasta que el grano esté tierno, escurrir y desgranar.

- Utilizar el agua reservada, utilizarla para preparar refresco de chicha morada con una cucharadita de azúcar y 1 cucharadita de zumo de limón. Servir.
- Aparte, lavar y sancochar la zanahoria cortada en bastones.
- Lavar y desinfectar dos hojas de lechuga, envolver con los bastones de zanahoria y queso fresco.
- Acompañar el refrigerio con una granadilla.

Aporte nutricional por ración



PAPA CON HUEVO, ENSALADA BICOLOR NARANJA Y AGUA

NIÑAS Y NIÑOS
DE 12 A 14 AÑOS



Ingredientes:

- 1 unidad mediana de papa.
- 1 unidad mediana de huevo sancochado.
- 2 ½ cucharadas de tomate picado.
- ½ taza de brócoli.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 1 unidad mediana naranja.
- 2 cucharadas de zumo de limón.
- Una pizca de sal yoyada.

Preparación:

- Lavar el brócoli, cocer por 5 minutos, trocear en ramitas y servir con trocitos de tomate picado en cuadraditos.

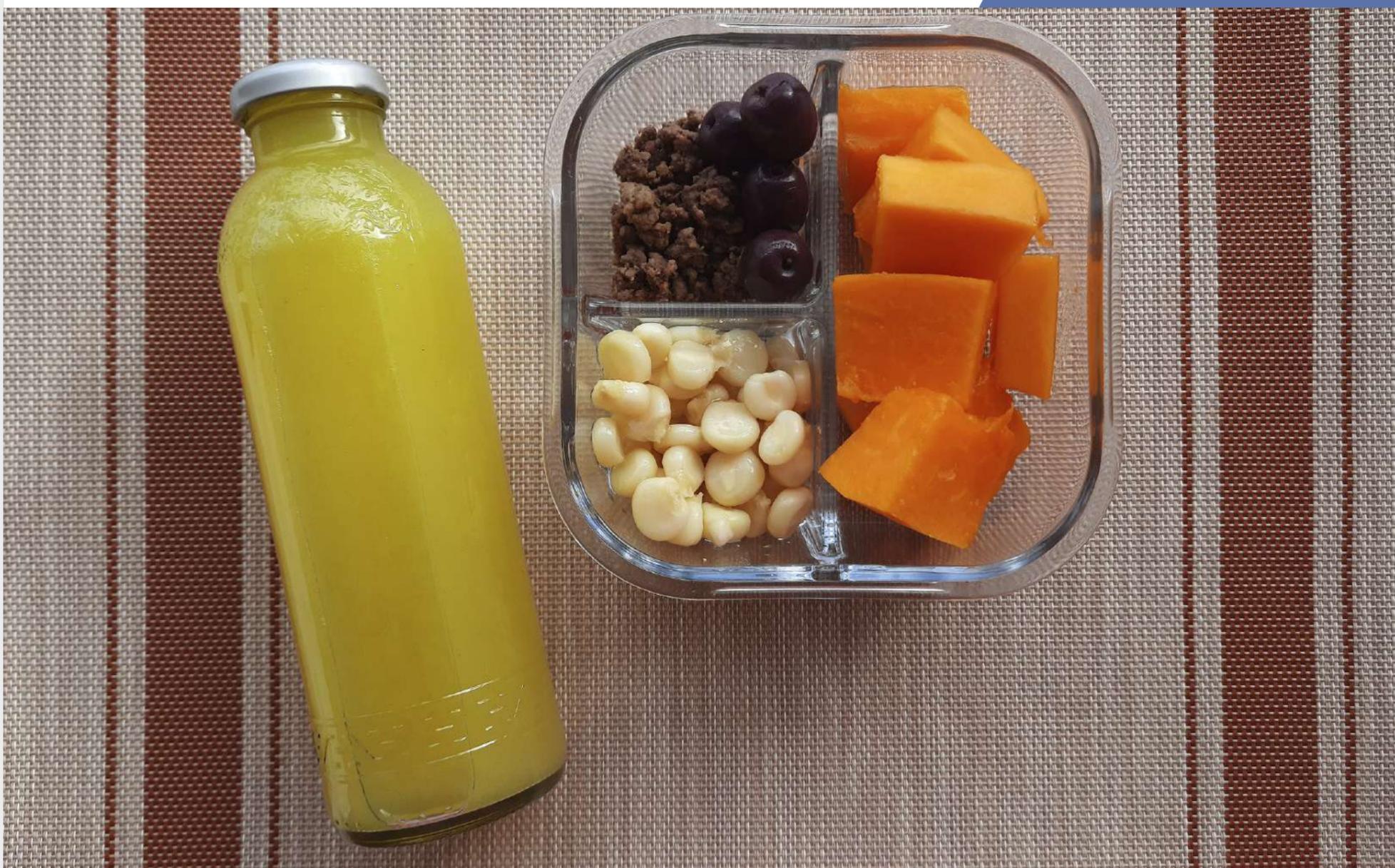
- Adicionar un aliño de aceite con zumo de limón y una pizca de sal yoyada.
- Lavar y sancochar la papa y el huevo de gallina.
- Acompañar con una naranja bien lavada y agua hervida.

Aporte nutricional por ración



CHOCLO CON CARNE MOLIDA Y ACEITUNAS, PAPAYA EN TROZOS Y REFRESCO DE CARAMBOLA

NIÑAS Y NIÑOS
DE 12 A 14 AÑOS



Ingredientes:

- ½ taza de choclo cocido.
- 2 cucharadas llenas de carne molida.
- 4 unidades pequeñas de aceituna.
- 1 ½ taza de papaya picada.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- ½ cucharadita de ajo molido.
- 1 pizca de orégano.
- Una pizca de sal yodada.
- ¼ unidad de carambola.
- 1 ½ cucharadita de azúcar.
- Agua hervida.

Preparación:

- Cocer la carne molida con ajo molido y orégano en agua caliente en la sartén.
- Servir la carne molida, agregar una cucharadita de aceite vegetal y 4 aceitunas de botija y una pizca de sal yodada.
- Desgranar, lavar y sancochar el choclo.
- Acompañar el refrigerio con papaya picada y refresco de carambola endulzada con una y media cucharadita de azúcar.

Aporte nutricional por ración



PANQUEQUES DE AVENA CON PLÁTANO, MIX DE AGUAYMANTO CON PASAS Y AGUA

NIÑAS Y NIÑOS
DE 12 A 14 AÑOS



Ingredientes:

- 2 cucharadas colmadas de avena.
- 1 huevo batido.
- 4 cucharadas de leche evaporada.
- ¼ plátano de seda pequeño.
- ½ cucharadita de aceite vegetal.
- ¼ taza de aguaymantos.
- 1 cucharadita llena de pasas.
- Agua hervida.

Preparación:

- Combinar la avena en hojuelas, el huevo batido, la leche evaporada, el aceite vegetal y el plátano,

aplastar o licuar todos los ingredientes.

- Colocar la mezcla en una sartén a fuego bajo en pequeñas cantidades. Cuando tome consistencia, servir.
- Acompañar el refrigerio con aguaymanto y pasas morenas y agua hervida.

Aporte nutricional por ración

Energía
266 Kcal

Proteínas
10,5 g

Hierro
3,2 mg

Zinc
1,3 mg

Vitamina A
366,5 ug

HUEVO CON MAÍZ CANCHA, MANDARINAS Y REFRESCO DE CARAMBOLA

NIÑAS Y NIÑOS
DE 15 A 17 AÑOS



Ingredientes:

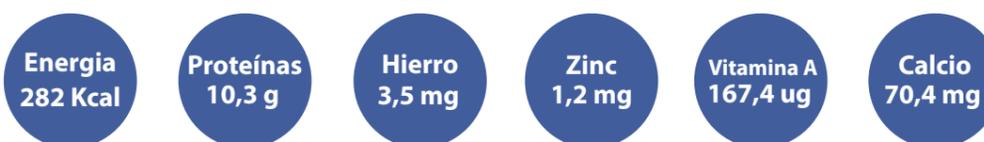
- 2 ½ cucharadas de cancha tostada.
- 2 unidades medianas de mandarina.
- 1 unidad de huevo de gallina.
- ¼ unidad de carambola mediana.
- 1 cucharadita de azúcar.
- Agua hervida.

Preparación:

- Tostar el maíz cancha. No requiere aceite para tostar.
- Sancochar el huevo de gallina.

- Acompañar el refrigerio con refresco de carambola endulzado con una cucharadita de azúcar y dos mandarinas.

Aporte nutricional por ración



PANQUEQUES DE CAMOTE CON MANDARINA Y AGUA

NIÑAS Y NIÑOS
DE 15 A 17 AÑOS



Ingredientes:

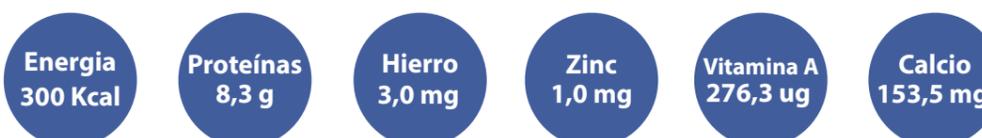
- 2 cucharadas llenas de harina de camote.
- ½ unidad de plátano de seda.
- 1 huevo de gallina.
- 4 cucharadas de leche evaporada.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 2 unidades medianas de mandarina.
- Agua hervida.

Preparación:

- Diluir la harina de camote en ¼ taza de agua
- Combinar la harina de camote, el huevo, plátano, leche evaporada y aceite vegetal.

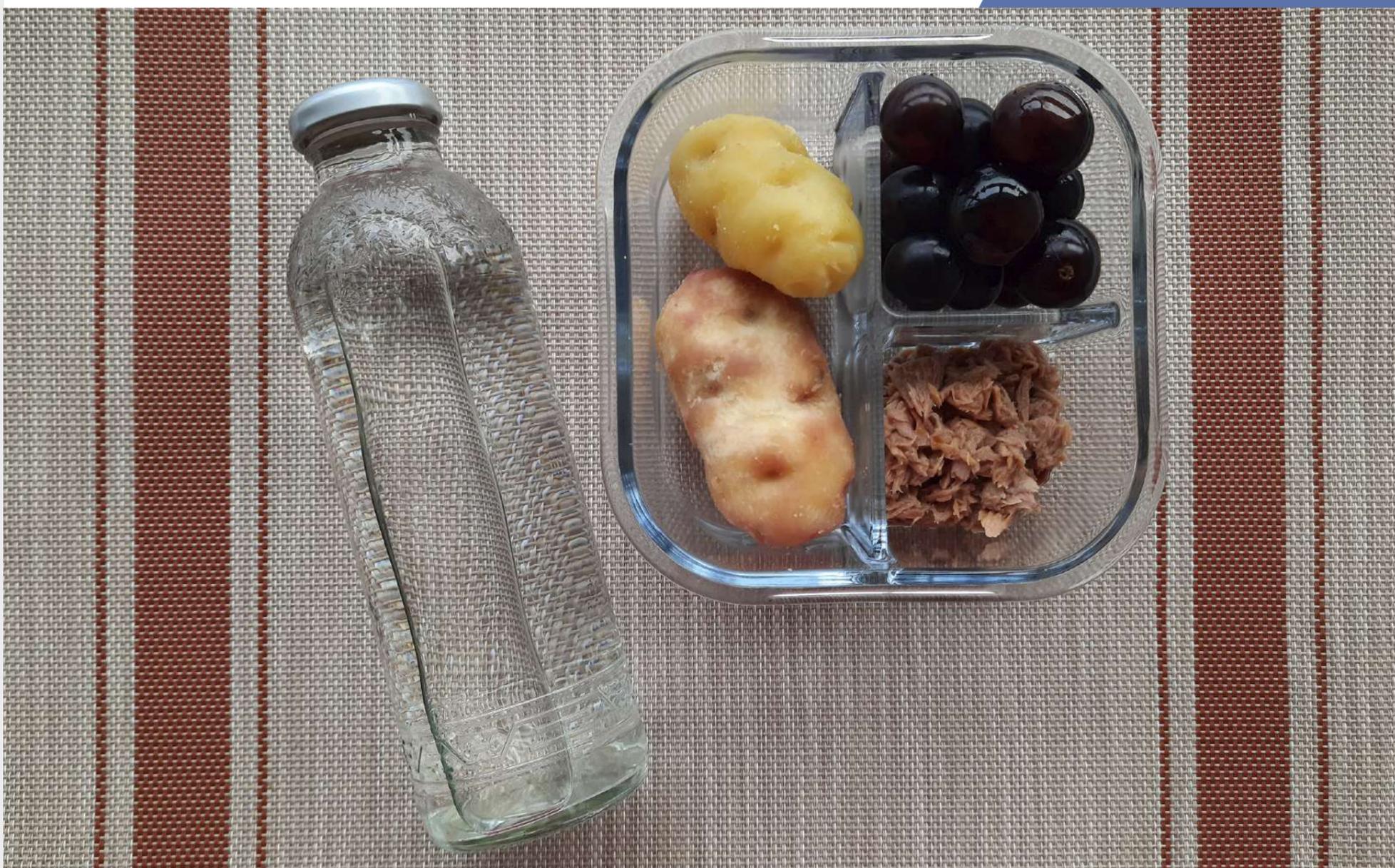
- Hacer uso de la licuadora o mezclar los ingredientes con un tenedor.
- Colocar la mezcla en pequeñas cantidades en una sartén a fuego lento, cuando tome consistencia servir.
- Acompañar el refrigerio con dos mandarinas y agua hervida.

Aporte nutricional por ración



PAPA CON PESCADO EN CONSERVA, UVAS Y AGUA

NIÑAS Y NIÑOS
DE 15 A 17 AÑOS



Ingredientes:

- 2 unidades pequeñas de papa.
- 3 cucharadas llenas de pescado en conserva.
- 1 cucharada de cebolla picada en cuadraditos.
- 12 unidades medianas de uvas.
- Una pizca de sal yodada.
- 1 cucharada de zumo de limón.
- Agua hervida.

Preparación:

- Lavar, sancochar y pelar la papa.
- Servir la papa acompañada de dos cucharadas llenas

de pescado en conserva mezclado con cebolla picada en cuadraditos, limón y una pizca de sal.

- Acompañar con las uvas y agua hervida.

Aporte nutricional por ración

Energía
301 Kcal

Proteínas
15,3 g

Hierro
2,5 mg

Zinc
0,6 mg

Vitamina A
3,1 ug

CREPES DE ZANAHORIA CON POLLO, PALTA, TUNA Y AGUA

NIÑAS Y NIÑOS
DE 15 A 17 AÑOS



Ingredientes:

- 1 cucharada colmada de harina de trigo.
- 1 unidad de huevo.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 1 ½ cucharada de leche evaporada.
- ⅓ filete de pollo.
- ½ unidad pequeña de zanahoria rallada.
- 1 cucharada de palta fuerte.
- 1 unidad pequeña de tuna.
- Agua hervida.

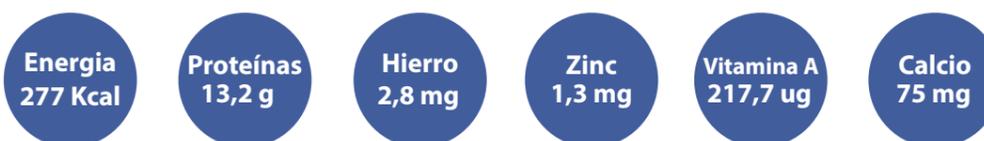
Preparación:

- Diluir la harina de trigo en dos cucharadas. de agua

fría, incorporarlo sobre el huevo, leche, aceite y zanahoria y licuar.

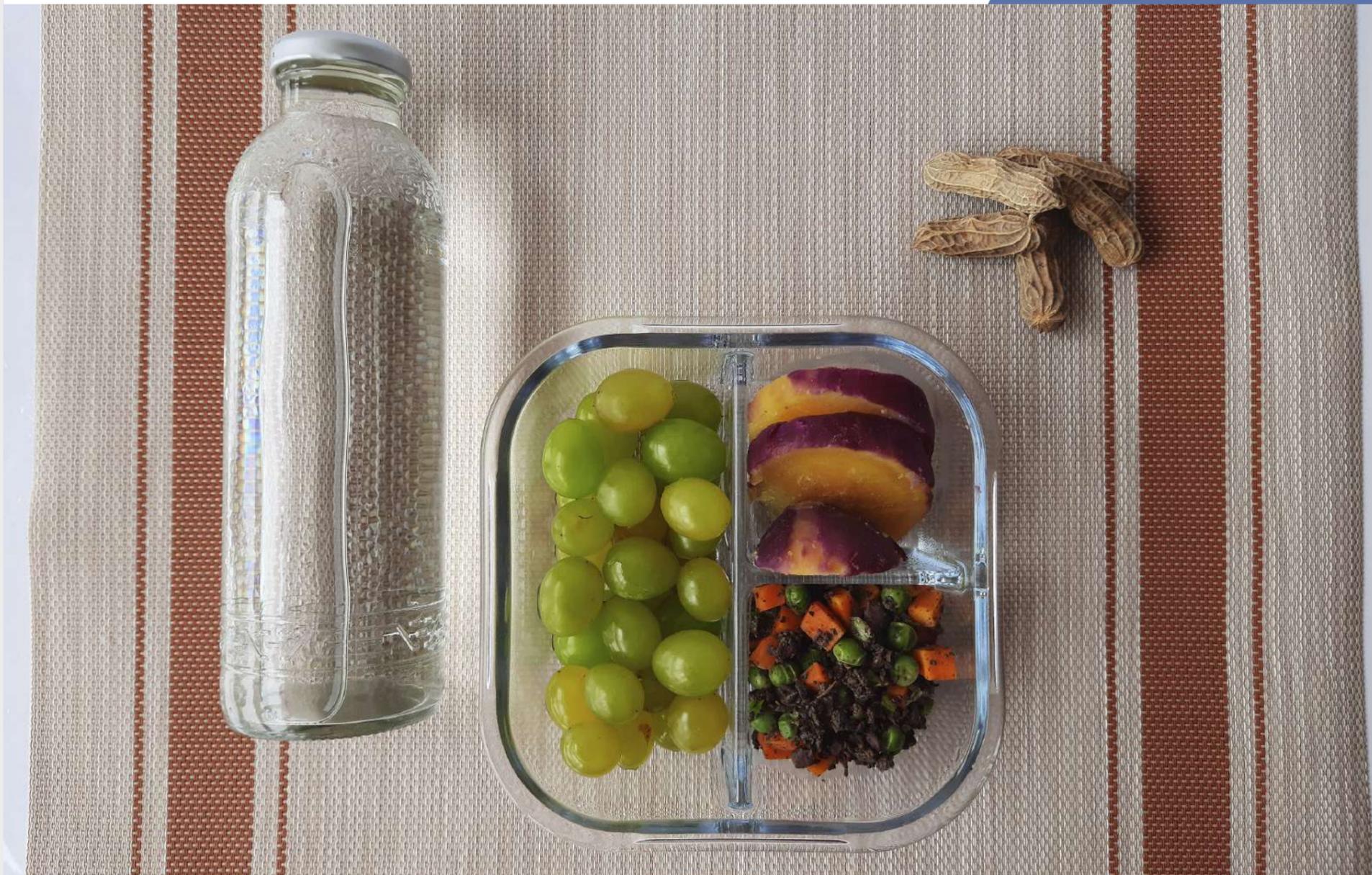
- Aparte en una sartén, colocar la toda la mezcla a fuego medio bajo, hasta que tome consistencia tipo crepé.
- Cocer el pollo en agua con una pizca de sal yodada, deshilar y servir sobre el crepé.
- Acompañar con crema de palta con zumo de limón y una pizca de sal yodada. Una tuna y agua hervida.

Aporte nutricional por ración



SANGRECITA SALTADA CON CAMOTE ASADO, MANÍ, UVAS Y AGUA

NIÑAS Y NIÑOS
DE 15 A 17 AÑOS



Ingredientes:

- 5 vainas de maní con película.
- ½ unidad pequeña de camote morado.
- 2 cucharadas de sangrecita cocida.
- ½ cucharadita de ajo molido.
- Oregano.
- Una pizca de sal yodada.
- 2 cucharadas de zanahoria picada.
- 1 cucharada colmada de arvejas verdes cocida.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 3/4 taza o 24 unidades de uvas.
- Agua hervida.

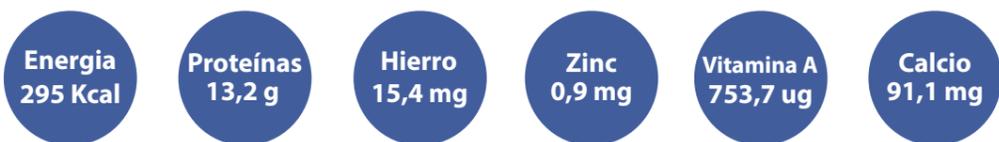
Preparación:

- Lavar y escurrir la sangrecita, retirar las impurezas, cocer la sangrecita con orégano, Escurrir y triturarla. Aparte

cocer el camote morado, cortar en rodajas y servir.

- Sancochar las arvejas, luego incluir la zanahoria. Retirar del fuego y escurrir.
- Preparar un aderezo en el aceite vegetal, ajos y orégano, agregar la sangrecita triturada, las arvejas, zanahorias y la pizca de sal yodada. Retirar y servir.
- Acompañar el refrigerio con uva, vainas de maní y agua hervida.

Aporte nutricional por ración





ISBN: 978-612-310-143-5

