

Mi recetario de refrigerios escolares prácticos, ricos y saludables



© UNICEF México/Balam-Ha' Carrillo

¡Alimentarlos sanamente es el primer paso!

Ningún alimento empaquetado con sellos de advertencia sustituye a la comida casera y al acto de cocinar.

En este breve recetario encontrarás algunas opciones saludables, variadas, prácticas y deliciosas de refrigerios para las niñas y niños que se encuentran en edad escolar (3 a 11 años de edad) para que disfruten de un rico bocadillo saludable durante su horario en la escuela, que a la vez, les permita mantenerse con energía, concentrados y saludables.

Además, te compartimos alternativas de otros alimentos que pueden acompañar la lonchera escolar para que sus comidas sean completas, equilibradas y sobre todo, ofrezcan diferentes nutrimentos esenciales para el crecimiento en la niñez.

Notarás que en todos los menús se incluyen abundantes frutas, verduras, además de algún cereal integral como amaranto, tostadas de maíz horneadas, avena y una porción de grasas saludables como las oleaginosas (nueces, cacahuates sin sal, almendras o semillas de girasol) o el aguacate.


LA COMIDA FRESCA Y
PREPARADA EN CASA ES
SIEMPRE LA MEJOR OPCIÓN.



© UNICEF México/Balam-Ha Carrillo



Un tip más, debido a que son sencillas y prácticas, ¡estas recetas las pueden preparar en familia!



¡Vayamos juntos a la cocina!



Aprovechamos para dejarte una lista de porciones de frutas que se pueden intercambiar en el refrigerio.

Elige una pieza mediana

Chabacano	Manzana	Naranja
Ciruela	Tuna	Pera
Granada	Guayaba	Lima
Durazno	Mandarina	Higo fresco

Elige la porción indicada

Papaya, melón, sandía	$\frac{3}{4}$ taza
Plátano	$\frac{1}{2}$ pieza
Fresas, uvas	1 taza
Mango	$\frac{1}{2}$ pieza
Piña	1 rebanada
Toronja	$\frac{1}{2}$ pieza



Involucrar a niñas y niños desde pequeños en la planeación, preparación y consumo de platillos los motiva a probar nuevos sabores, olores y texturas, además de generar hábitos saludables para toda la vida.

Los momentos que se comparten en la cocina con la familia, les generan emociones como felicidad que se convierten en recuerdos agradables y facilitan que niños y niñas consuman alimentos y platillos equilibrados y completos con verduras, leguminosas (frijoles, lentejas, garbanzos), cereales integrales, frutas y alimentos con grasas saludables.

De esta manera será más sencillo que niñas y niños consuman alimentos saludables, evitando usar aquellos empaquetados con sellos (lechitas de sabor, galletas, pastelillos, dulces, papitas, entre otros) como moneda de cambio ya que hacen daño a la salud.



© UNICEF México/Balam-Ha' Carrillo



© UNICEF México/Balam-Ha' Carrillo

Recuerda:
¡La comida no es un premio, ni un castigo!



Recomendaciones para facilitar la planeación, preparación y consumo de platillos con la familia

- **Planeación:** Incluye en tu lista de compras un alimento o platillo que el niño o la niña te comente que quiere preparar.
- **Preparación:** considera más tiempo del habitual para preparar un platillo con el y la niña, alista los utensilios que van a manipular, ten paciencia y disfruta de pasar tiempo con la familia.
- **Consumo de platillos:** armonicen su plato con los colores de las verduras para tener un tiempo de comida divertido y atractivo. Sirve porciones pequeñas y no tengas pantallas como celulares o televisión encendidas mientras comen.

Índice de recetas para refrigerios escolares

	Página
Bocaditos de espinaca	1
Bolitas de plátano	2
Ceviche de lenteja	3
Aguachile de pepino	4
Garbanzos enchilados	5
Croquetas de brócoli	6
Tetelas	7
Esquites	8
Mini pizza de calabacita	9



◦ Bocaditos de espinacas ◦

6 porciones



Ingredientes

- 2 huevos
- ¼ de cebolla mediana (75 g)
- ½ manojo de espinaca (200 g)
- Una pizca de sal
- Queso oaxaca (50 g)



Modo de preparación

- 1) Pica la cebolla y la espinaca.
- 2) Deshebra el queso.
- 3) Mezcla todos los ingredientes.
- 4) Reparte la mezcla en moldes para panquecitos.
- 5) Hornear 15 min a 180°C.

Ahora, ¡arma tu refrigerio completo!

Integra los siguientes alimentos para acompañar los bocaditos de espinacas:

Incluye agua simple

1 manzana

5 mitades de nueces

1 taza de zanahoria rallada con limón

2 bocaditos de espinacas

*Puedes intercambiar la manzana por la porción de fruta de tu preferencia, ver tabla de intercambios de fruta, también se pueden intercambiar las nueces por otra oleaginosa como cacahuates sin sal o semillas de girasol.

◦ Bolitas de plátano ◦

6 porciones



Ingredientes

- 1 plátano
- 1 taza de amaranto reventado
- ½ cucharadita de cocoa
- ½ cucharadita de canela molida
- 1 cucharadita de semillas de girasol



Modo de preparación

- 1) Aplasta la pulpa del plátano con un tenedor.
- 2) Mezcla todos los ingredientes.
- 3) Forma con la mezcla 6 bolitas.
- 4) Hornear 7 min a 180°C.

Ahora, ¡arma tu refrigerio completo!

Integra los siguientes alimentos para acompañar las bolitas de plátano:

Incluye agua simple

1 taza de melón picado

5 almendras

1 taza de jícama

2 bocaditos de plátano

*Puedes intercambiar la opción de melón por la porción de fruta de tu preferencia, ver tabla de intercambios de fruta, también se pueden intercambiar las almendras por otra oleaginosa como cacahuates sin sal o semillas de girasol.

◦ Ceviche de lenteja ◦

8 porciones



Ingredientes

- ½ taza de cilantro
- 1 taza de lenteja cruda
- ½ pepino
- 2 limones
- 2 jitomates guaje
- ½ cebolla
- Sal y pimienta al gusto



Modo de preparación

- 1) Pon a remojar las lentejas en agua una noche antes, tira el agua y enjuaga.
- 2) Hierva las lentejas.
- 3) Pica en cuadritos el pepino, los jitomates, la cebolla y el cilantro.
- 4) Mezcla todo y adereza con sal y pimienta.

Ahora, ¡arma tu refrigerio completo!

Integra los siguientes alimentos para acompañar el ceviche de lenteja:

Incluye agua simple

1 guayaba mediana

1.5 cucharadas de pepita de calabaza

2 tostadas horneadas

Ceviche de lentejas

*Puedes intercambiar la pieza de guayaba por la porción de fruta de tu preferencia, ver tabla de intercambios de fruta.

◦ Aguachile de pepino ◦

2 porciones



Ingredientes

- 1 pepino
- 1/2 mango
- 1/4 cebolla morada
- 1/3 taza de jugo de limón
- Cilantro al gusto
- 1 chile serrano (al gusto)
- Sal y pimienta al gusto



Modo de preparación

- 1) Muele en la licuadora el limón, cilantro y chile serrano.
- 2) Pica la cebolla, mango y pepino.
- 3) Condimenta con sal y pimienta.
- 4) Mezcla todo los ingredientes y deja reposar 15 minutos.

Ahora, ¡arma tu refrigerio completo!

Integra los siguientes alimentos para acompañar el aguachile de pepino:

Incluye agua simple

3/4 de taza de sandía

1 puño de cacahuates tostados (12 piezas)

2 tostadas horneadas

Aguachile de pepino

*Puedes intercambiar la opción de sandía por la porción de fruta de tu preferencia, ver tabla de intercambios de fruta.

◦ Garbanzos enchilados ◦

6 porciones



Ingredientes

- 1 taza de garbanzos crudos
- 1 cucharadita de sal de ajo
- 1 cucharadita de pimentón (paprika)
- 1 cucharadita de chile piquín
- ¼ cucharadita de sal
- ¼ cucharadita de comino
- 1 limón



Modo de preparación

- 1) Pon a remojar los garbanzos una noche antes.
- 2) Hierve los garbanzos hasta que estén suaves.
- 3) Mezcla en un recipiente todos los condimentos con los garbanzos de manera que queden cubiertos completamente.
- 4) Coloca los garbanzos en una charola y hornea a 180°C por 45 min o hasta que queden crujientes.
- 5) Exprime el limón.

Ahora, ¡arma tu refrigerio completo!

Integra los siguientes alimentos para acompañar los garbanzos enchilados:

Incluye agua simple



Garbanzos enchilados



1 naranja
partida en cuartos



5 almendras



1 taza de jícama
en trocitos

*Puedes intercambiar la naranja por la porción de fruta de tu preferencia, ver tabla de intercambios de fruta, también se pueden intercambiar las almendras por otra oleaginosa como cacahuates sin sal o semillas de girasol.

◦ Croquetas de brócoli ◦

8 porciones = 8 croquetas



Ingredientes

- 2 brócolis pequeños (600g)
- 2 cucharada de ajo en polvo
- 150 gramos de queso oaxaca
- ½ taza de hojuelas de avena (20g)
- 1 huevo
- Sal y pimienta al gusto



Modo de preparación

- 1) Hierve el brócoli.
- 2) Aplasta el brócoli con un tenedor hasta hacer un puré.
- 3) Agregar el huevo, avena, queso deshebrado y especias.
- 4) Forma las croquetas y colócalas en una charola.
- 5) Hornea a 200°C por 20 min.

Ahora, ¡arma tu refrigerio completo!

Integra los siguientes alimentos para acompañar las croquetas de brócoli:



*Puedes intercambiar la piña por la porción de fruta de tu preferencia, ver tabla de intercambios de fruta.

• Tetelas •

8 porciones



Ingredientes

- ½ kilo de masa de maíz ya preparada
- 1/3 taza de frijoles crudos
- 1 taza de quesillo (100 g)
- ¼ cebolla
- Sal y epazote al gusto



Modo de preparación

- 1) Pon a remojar los frijoles una noche antes.
- 2) Hierva los frijoles hasta que estén suaves.
- 3) Muele los frijoles con la cebolla, epazote y sal.
- 4) Toma una bolita de masa y con ayuda de una prensa de tortillas y dos bolsas de plástico forma una tortilla.
- 5) Agrega al centro de la tortilla frijoles y queso.
- 6) Con ayuda de las bolsas de plástico dobla 3 lados.
- 7) Coloca las tetelas en un comal a fuego medio hasta que el maíz esté cocido.

Ahora, ¡arma tu refrigerio completo!

Integra los siguientes alimentos para acompañar las tetelas:

Incluye agua simple



1 tetela



1 tuna



1 jitomate saladet en rebanadas



2 rebanadas de aguacate

*Puedes intercambiar la tuna por la porción de fruta de tu preferencia, ver tabla de intercambios de fruta.

◦ Esquites ◦

5 porciones



Ingredientes

- 5 mazorcas de maíz
- 1 chile de árbol seco
- 1 ramita de epazote
- 5 cucharadas de queso cotija
- 3 limones
- Sal y chile piquín al gusto



Modo de preparación

- 1) Con ayuda de un cuchillo desgrana la mazorca.
- 2) Hierva en una olla los granos de maíz con el chile, el epazote y la sal hasta que los granos estén suaves.
- 3) Condimenta con limón, chile piquín y queso.

Ahora, ¡arma tu refrigerio completo!

Integra los siguientes alimentos para acompañar los esquites:

Incluye agua simple

1 durazno mediano



1 cucharada de semillas de calabaza



Zanahoria rallada con limón



1 porción de esquites



*Puedes intercambiar el durazno por la porción de fruta de tu preferencia, ver tabla de intercambios de fruta.

◦ Mini pizza de calabacita ◦

5 porciones



Ingredientes

- 2 calabacitas italianas
- ¼ cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de aceite de canola
- 5 jitomates saladet
- Queso oaxaca (100g)
- Orégano
- Sal al gusto



Modo de preparación

- 1) Muele los jitomates con el orégano y la sal.
- 2) Pica la cebolla y el ajo.
- 3) Sofríe en una olla primero la cebolla y el ajo, después agrega los jitomates molidos.
- 4) Cocina hasta que cambie de color y la mezcla se espese.
- 5) Corta las calabacitas en rodajas delgadas.
- 6) En un sartén coloca las rodajas y cocina medio minuto por cada lado.
- 7) Coloca las rodajas de calabacita en una charola y agrega la salsa de tomate y el queso.
- 8) Hornea a 180°C hasta que el queso se derrita.

Ahora, ¡arma tu refrigerio completo!

Integra los siguientes alimentos para acompañar la mini pizza:

Incluye agua simple



1 porción de pizza de calabaza



1 taza de fresas en rebanadas



Ensalada de hojas de espinaca + lechuga + 1 cucharadita de semillas de girasol

*Puedes intercambiar las fresas por la porción de fruta de tu preferencia, ver tabla de intercambios de fruta.

¡Alimentarlos sanamente
es el primer paso!



para cada infancia

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia
UNICEF, México 2022

Paseo de la Reforma 645
Col. Lomas de Chapultepec
C.P. 11000, Al. Miguel Hidalgo
Ciudad de México, México
www.unicef.org/mexico
[@unicefmexico](https://twitter.com/unicefmexico)
Diseño: Paulina Barrera Beristain