



Gobierno de  
**México**

**Educación**  
Secretaría de Educación Pública

**Salud**  
Secretaría de Salud

**SNDIF**  
SISTEMA NACIONAL PARA  
EL DESARROLLO INTEGRAL  
DE LA FAMILIA

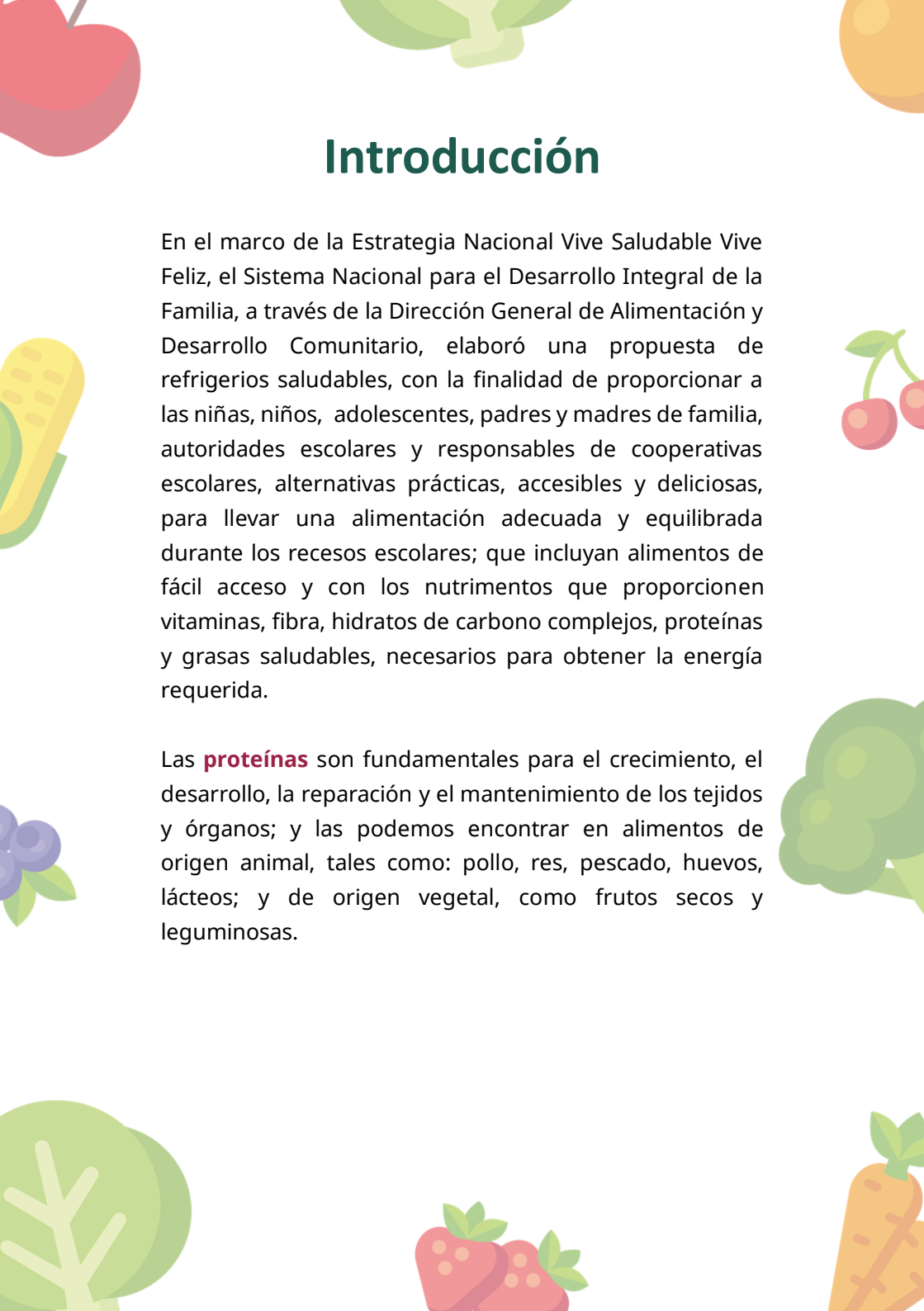


**IMSS BIENESTAR**  
SERVICIOS PÚBLICOS DE SALUD

vive  
**Saludable**  
Vive Feliz

# Refrigerios saludables

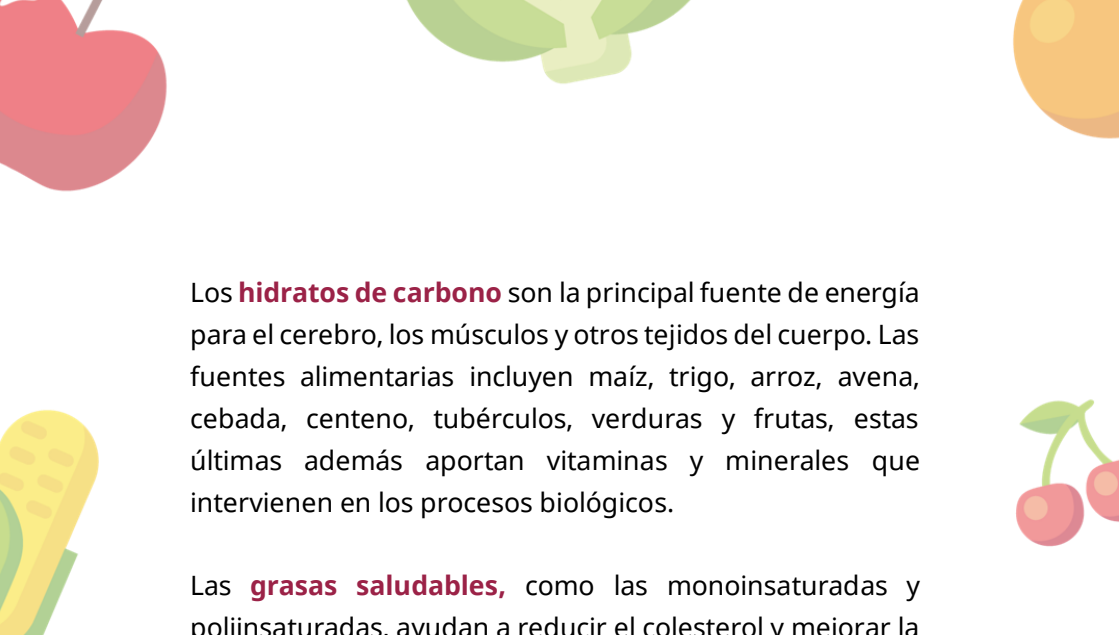




# Introducción

En el marco de la Estrategia Nacional Vive Saludable Vive Feliz, el Sistema Nacional para el Desarrollo Integral de la Familia, a través de la Dirección General de Alimentación y Desarrollo Comunitario, elaboró una propuesta de refrigerios saludables, con la finalidad de proporcionar a las niñas, niños, adolescentes, padres y madres de familia, autoridades escolares y responsables de cooperativas escolares, alternativas prácticas, accesibles y deliciosas, para llevar una alimentación adecuada y equilibrada durante los recesos escolares; que incluyan alimentos de fácil acceso y con los nutrimentos que proporcionen vitaminas, fibra, hidratos de carbono complejos, proteínas y grasas saludables, necesarios para obtener la energía requerida.

Las **proteínas** son fundamentales para el crecimiento, el desarrollo, la reparación y el mantenimiento de los tejidos y órganos; y las podemos encontrar en alimentos de origen animal, tales como: pollo, res, pescado, huevos, lácteos; y de origen vegetal, como frutos secos y leguminosas.



Los **hidratos de carbono** son la principal fuente de energía para el cerebro, los músculos y otros tejidos del cuerpo. Las fuentes alimentarias incluyen maíz, trigo, arroz, avena, cebada, centeno, tubérculos, verduras y frutas, estas últimas además aportan vitaminas y minerales que intervienen en los procesos biológicos.

Las **grasas saludables**, como las monoinsaturadas y poliinsaturadas, ayudan a reducir el colesterol y mejorar la salud cardiovascular, además de proporcionar energía. Se encuentran en alimentos como aceites de oliva, girasol, algodón; frutos secos y aguacate.

Los refrigerios son mucho más que una forma de calmar el hambre entre comidas; representan una oportunidad para proporcionar al cuerpo nutrimentos indispensables que requerimos diariamente. Por ello, en este recetario te presentamos opciones saludables que ayudarán a que las y los estudiantes se mantengan saciados y con energía a lo largo del día, sin recurrir a alimentos ultra procesados.

Cada receta ha sido pensada para ser fácil de preparar, con ingredientes accesibles y versátiles, porque sabemos que la practicidad y accesibilidad son fundamentales.

¡Esperamos que los disfrutes!



# Yogur con fruta y avena

285 kcal



## Ingredientes

- 2/3 tazas de yogur bajo en grasa sin azúcar añadida
- 1 taza de frutas de temporada
- 1/4 de taza de avena en hojuelas

## Preparación

- Lavar y desinfectar la fruta
- Picar en trozos pequeños
- Servir el yogur en un tazón
- Colocar las frutas encima del yogur
- Agregar la avena en hojuelas
- Consumir inmediatamente

# Sándwich de huevo

310 kcal



## Ingredientes

- 2 rebanadas de pan integral
- 1/3 de taza de frijoles molidos
- 1 pieza de huevo revuelto
- Jitomate y lechuga al gusto

## Preparación

- Lavar y desinfectar las verduras
- Cocinar el huevo revuelto en una sartén caliente
- Servir sobre una rebanada de pan untado con frijoles
- Colocar jitomate rebanado y hojas de lechuga
- Cerrar con la otra rebanada de pan untado con frijoles

# Pudín de chía y fruta

167 kcal



## Ingredientes

- 5 cucharaditas de semillas de chía
- 1 taza de leche vegetal o de vaca descremada
- $\frac{1}{4}$  de taza de frutas de temporada

## Preparación

- Mezclar las semillas de chía con la leche en un recipiente y reservar en el refrigerador durante 2 horas
- Sacar y volver a mezclar para obtener el pudín
- Lavar, desinfectar y picar las frutas
- Aderezar añadiendo las frutas encima del pudín

# Manzana con requesón

131 kcal



## Ingredientes

- 1 pieza de manzana
- 3 1/3 cucharadas de requesón bajo en grasas

## Preparación

- Lavar y desinfectar la manzana
- Eliminar el corazón y picar en cubos pequeños
- Combinar con el requesón
- Consumir inmediatamente

# Tortitas de avena y zanahoria

202 kcal



## Ingredientes

- ½ taza de avena en hojuelas
- ½ taza de zanahoria rallada
- 1 pieza de huevo
- ½ taza leche descremada
- Canela en polvo

## Preparación

- Triturar la avena
- Mezclarla con la zanahoria, huevo y leche hasta conseguir una textura fluida, pero un poco espesa
- Engrasar una sartén caliente y verter la mezcla con la forma deseada
- Cocinar por ambos lados
- Espolvorear canela al gusto

# Hummus de chícharo

110 kcal



## Ingredientes

- ½ taza de chícharos cocidos
- 8 piezas de zanahoria miniatura
- ½ diente de ajo
- Comino en polvo
- Caldo vegetal

## Preparación

- Lavar y desinfectar todas las verduras
- Triturar los chícharos con medio diente de ajo, comino y un poco de caldo vegetal hasta conseguir la textura de su agrado
- Servir en un recipiente junto con las zanahorias

# Galletas de avena

169 kcal



## Ingredientes

- 1 pieza de plátano muy maduro
- ½ taza de avena en hojuelas
- Canela molida al gusto

## Preparación

- Machacar el plátano
- Mezclarlo con la avena y la canela
- Repartir la masa sobre una bandeja de horno cubierta con papel vegetal, en porciones pequeñas de una cucharada cada una
- Hornear de 15 a 20 minutos

# Pera con semillas y coco

245 kcal



## Ingredientes

- 1 pieza de pera
- 2 cucharadas de mix de semillas (no endulzadas) al gusto
- 3 cucharadas de coco rallado

## Preparación

- Lavar y desinfectar la pera
- Cortar la pera en rodajas
- Agregar un mix de semillas, tales como: girasol, ajonjolí tostado, linaza y chía
- Espolvorear con el coco rallado

# Galletas de almendra

285 kcal



## Ingredientes

- ¼ taza de harina de almendras
- 4 cucharadas de harina de amaranto
- 2 cucharadas de agua
- ½ cucharadita de sal
- 1 cucharadita aceite de oliva

## Preparación

- Precalentar el horno a 150 °C
- Mezclar la harina de amaranto con el agua y dejar reposar durante 15 minutos
- Agregar la harina de almendras, la sal y el aceite de oliva. Mezclar bien hasta obtener una masa que no se pegue
- Estirlarla con un rodillo hasta que tenga un grosor de 3 mm
- Cortarla con un molde
- Colocar las piezas en una bandeja para horno cubierta con papel vegetal
- Hornear de 20 a 25 minutos o hasta que estén doradas

# Chips de manzana

110kcal



## Ingredientes

- 2 piezas de manzana
- Canela en polvo al gusto

## Preparación

- Lavar y desinfectar las manzanas
- Cortar las manzanas en láminas delgadas
- Colocarlas en una charola cubierta con papel encerado y espolvorear con canela
- Hornear a 110°C por 3 horas o hasta que queden crujientes, volteándolas a la mitad de la cocción

# Cereal de avena con chía y fruta

233 kcal



## Ingredientes

- ¼ taza de avena en hojuelas
- 3 cucharaditas de semillas de chía
- 1 taza de leche descremada
- ½ taza de fruta de temporada
- 6 g coco rallado
- Canela en polvo al gusto

## Preparación

- Colocar en un recipiente las hojuelas de avena con la chía y la canela
- Agregar la leche y dejar reposar 4 horas
- Lavar y desinfectar la fruta
- Picar la fruta y agregarla a la mezcla anterior
- Decorar con coco rallado

# Bastones de apio con requesón

98 kcal



## Ingredientes

- 1 ½ taza de tallos de apio
- 3 ½ cucharadas de requesón bajo en grasas

## Preparación

- Limpiar y desinfectar los tallos de apio
- Cortarlos en porciones y rellenar con requesón
- El requesón puede condimentarse con alguno(s) de estos ingredientes: albahaca fresca picada, ralladura de piel de naranja, pimienta negra o menta fresca

# Bocaditos helados de arándanos

234 kcal



## Ingredientes

- 2/3 taza de yogur bajo en grasa sin azúcar añadida
- 1 taza de fruta de arándanos frescos

## Preparación

- Limpiar y desinfectar los arándanos
- Mezclar con el yogur hasta quedar bien impregnados
- Con una cuchara, distribuirlos uno por uno en un recipiente, procurando que no se toquen entre sí
- Congelar mínimo 2 horas

# Palomitas dulces

97 kcal



## Ingredientes

- 20 g de maíz palomero (2 ½ tazas palomitas de maíz naturales)
- 3 disparos, de 1 segundo, de aceite en spray
- Condimentos en polvo: canela, jengibre y clavo

## Preparación

- Saltear el maíz en una olla tapada, a fuego bajo
- Esperar a que las palomitas estén listas
- Rociarlas con 3 disparos de 1 segundo de aceite en spray y espolvorearlas con canela, jengibre y clavo en polvo

# Waffles de espinacas

207 kcal



## Ingredientes

- 1/2 taza de avena en hojuelas
- 1 pieza de huevo
- ½ taza de leche descremada
- 2 tazas de espinacas
- 1 pizca de levadura

## Preparación

- Triturar la avena
- Añadir el huevo, la leche, las espinacas y la levadura
- Colocar en una waflera con un poco de aceite en spray
- Para hornear o cocinar en sartén, verter en un molde de silicona para waffles
- Cocinar por ambos lados hasta que estén listos

# Mix de frutos secos con chocolate

310 kcal



## Ingredientes

- Mitades de nuez
- 10 piezas de almendras
- 8 piezas de avellana tostada
- 30 g de chips de chocolate negro o amargo sin azúcar

## Preparación

- Hacer un mix con las avellanas, almendras y nueces
- Añadir los chips de chocolate negro o amargo sin azúcar para un toque dulce

# Chips saludables

178 kcal



## Ingredientes

- 1/2 taza de zanahoria
- 1/4 pieza de betabel
- 1 pieza de calabacita
- 1/3 taza de camote amarillo
- 3 disparos, de 1 segundo, de aceite en spray
- 1 pizca de sal

## Preparación

- Lavar y desinfectar todos los vegetales
- Cortarlos en rebanadas finas
- Rociar los vegetales con 3 disparos de 1 segundo, de aceite en spray sobre un papel para hornear
- Sazonar con poca sal y hornear
- Se recomienda utilizar una freidora de aire

# Nieve de melón y pepino

74 kcal



## Ingredientes

- 1 taza de pepino picado
- 1 taza de melón picado
- El jugo de 2 limones

## Preparación

- Lavar y desinfectar el melón y el pepino
- Triturar los ingredientes y agregar el jugo de limón
- Verter la mezcla en moldes individuales y congelar por 3 horas

# Nachos con queso y pico de gallo

317 kcal



## Ingredientes

- 10 piezas de nachos horneados
- 1/3 de taza de frijoles molidos
- 60 g de queso Oaxaca light
- 120 g de salsa pico de gallo

## Preparación

- Untar cada uno de los nachos con frijoles molidos y colocarlos en una charola
- Agregar el queso deshebrado y hornear hasta que gratinen
- Acompañar con la salsa pico de gallo

# Garbanzos/habas tostados

229 kcal



## Ingredientes

- ½ taza de garbanzos tostados
- ½ taza de habas tostadas
- Chile en polvo al gusto

## Preparación

- Elegir estas leguminosas en su versión tostada sin grasas añadidas
- Si se elaboran en casa, pueden hornearse los granos cocidos y escurridos, hasta que queden crujientes
- Agregar chile en polvo al gusto

# Verduras con limón y chile

62 kcal



## Ingredientes

- 1 taza de pepino
- 1 taza de jícama
- El jugo de 3 limones
- Chile piquín

## Preparación

- Lavar y desinfectar los vegetales
- Cortarlos en bastones
- Agregar el jugo de limón y mezclar
- Añadir el chile piquín en polvo al gusto
- Consumir inmediatamente



vive  
**Saludable**  
Vive Feliz

