



Recetario de refrigerios escolares







Recetario de refrigerios escolares
Primera Edición, noviembre 2010
D.R. © Secretaría de Salud
Lieja 7
Col. Juárez
Delegación Cuauhtémoc
06696, México, D.F.

Impreso y hecho en México
Printed and made in Mexico

El presente material fue elaborado por la Dirección General de Promoción de la Salud
Dirección de Estrategias y Desarrollo de Entornos Saludables
Subdirección de Mercadotecnia Social en Salud

Fotografía:
Jeannette Candiani

Diseño:
Terraza Termita

Se permite la reproducción parcial o total de este documento siempre y cuando no sea con fines de lucro.

Toda solicitud de traducción de este documento deberá dirigirse a la Dirección General de Promoción de la Salud.

ISBN en trámite

Este cuaderno fue impreso y encuadernado en Impresora y Encuadernadora Progreso S.A. del grupo Fondo de Cultura Económica.
Se terminó de imprimir el 30 de noviembre de 2010 en los talleres de IEPSA, San Lorenzo Tezonco, 244 pasaje San Juan, Iztapalapa, México, D.F., C.P. 09830.
Se encuadernó en Encuadernación Progreso, Municipio Libre 188, México, D.F., C.P. 03300.
El tiro fue de 50,000 ejemplares.





Directorio

Dr. José Ángel Córdova Villalobos

Secretario de Salud

Dra. Maki Esther Ortiz Domínguez

Subsecretaria de Integración y Desarrollo del Sector Salud

Dr. Mauricio Hernández Ávila

Subsecretario de Prevención y Promoción de la Salud

Lic. Laura Martínez Ampudia

Subsecretaria de Administración y Finanzas

Mtro. Salomón Chertorivski Woldenberg

Comisionado Nacional de Protección Social en Salud

Lic. Miguel Ángel Toscano Velasco

Comisionado Federal para la Protección contra Riesgos Sanitarios

Dr. Germán Fajardo Dolci

Comisionado Nacional de Arbitraje Médico

Dr. Romeo Sergio Rodríguez Suárez

Titular de la Comisión Coordinadora de los Institutos Nacionales de Salud y Hospitales de Alta Especialidad

Dra. María de los Ángeles Fromow Rangel

Titular de la Unidad Coordinadora de Vinculación y Participación Social

Lic. Fernando Álvarez del Río

Titular de Análisis Económico

Lic. Bernardo E. Fernández del Castillo

Coordinador General de Asuntos Jurídicos y Derechos Humanos

Lic. Carlos Olmos Tomasini

Director General de Comunicación Social

Dr. Gustavo A. Olaiz Fernández

Director General de Promoción de la Salud



Contenido

Presentación	9
Sándwich de queso panela con aguacate y jitomate	12
Taco de calabacitas guisadas	14
Ensalada de papa	16
Sándwich de atún	18
Taco de pollo con verduras	20
Ensalada de brócoli con papa y jamón	22
Torta de pollo	24
Quesadillas de queso	26
Betabel con yogur	28
Ensalada de atún	30
Ensalada de frutas con yogur	32
Calabacita rellena de jitomate y atún	34
Taco de huevo revuelto a la mexicana	36
Tostada de ensalada de atún	38
Ensalada de nopales con jitomate	40
Torta de frijoles	42
Ensalada de verduras con pollo	44
Enfrijoladas	46
Ensalada de zanahoria	48
Avena con leche	50
Sopes	52
Tostada de pollo con frijoles	54
Tacos de nopales a la mexicana	56
Ensalada de lechuga, jitomate y totopo con frijoles	58
Ensalada de verduras	60
Burritos de Frijoles	62
Calabacita con queso	64



Presentación

Sabemos que el problema del sobrepeso y la obesidad se han incrementado en la población mexicana y especialmente en niñas, niños y adolescentes, convirtiéndose en factores de riesgo para el desarrollo de enfermedades crónicas no transmisibles tales como hipertensión arterial, diabetes y enfermedades cardiovasculares, entre otras.

El sobrepeso y la obesidad son resultado de diversos factores, entre los que destacan la accesibilidad y consumo de alimentos y bebidas con alto contenido en grasas, azúcares y sal, la modificación de dietas y hábitos alimentarios, así como el sedentarismo (poca o nula actividad física).

Por ello, es indispensable que madres, padres, hijas, hijos, maestros, responsables de establecimientos de consumo escolar, directores, etc.; contribuyamos en la modificación de los factores antes mencionados y generemos una cultura para la salud alimentaria que favorezca la prevención y disminución del sobrepeso y la obesidad en niñas, niños y adolescentes.

En este manual nos enfocaremos en el factor “alimentación”, pensando en los hábitos alimentarios de las niñas, niños y adolescentes en edad escolar y en los alimentos, especialmente en el refrigerio escolar, que podemos ofrecerles como parte de una alimentación correcta.

Para tener una alimentación correcta lo más importante es hacer una combinación adecuada entre cantidad y calidad de nutrimentos, distribuyendo los alimentos en cinco tiempos: tres comidas principales (desayuno, comida y cena) y dos refrigerios, aprovechando los alimentos que se tienen al alcance e incluyéndolos de diferentes sabores, colores, olores y consistencias.

El refrigerio forma parte importante en la dieta diaria de los escolares y no debe suplir ni el desayuno ni la comida, de lo contrario pueden ser fuente de muchos de los problemas alimenticios que están relacionados con el sobrepeso y la obesidad. Por lo cual, el refrigerio escolar debe incluir:

- Al menos una porción de verduras y frutas
- Agua simple potable a libre demanda
- Un alimento preparado como un sándwich de queso

También es importante:

- Cumplir con las normas higiénicas de preparación y consumo de alimentos
- Procurar que alimentos como el pan, pastas y pastelillos, sean elaborados con harinas integrales
- Evitar alimentos fritos
- Utilizar la menor cantidad posible de sal y azúcar en la preparación de los alimentos, o de preferencia evitarlas
- En caso de requerir aceite en la preparación de alimentos, usarlos con moderación y de preferencia aceites vegetales

A continuación presentamos ideas prácticas para ofrecer a tus hijos una rica variedad de refrigerios, que los ayudarán a mantenerse saludables.



Sándwich de queso panela con aguacate y jitomate

Preescolar

Pan Integral	2 rebanadas
Queso panela	1 rebanadas
Aguacate	1 rebanadas
Jitomate	Libre

Sandía 1 taza

Agua simple potable Libre

Primaria

Pan Integral	2 rebanadas
Queso panela	1 rebanadas
Aguacate	1 rebanadas
Jitomate	Libre

Sandía 1½ tazas

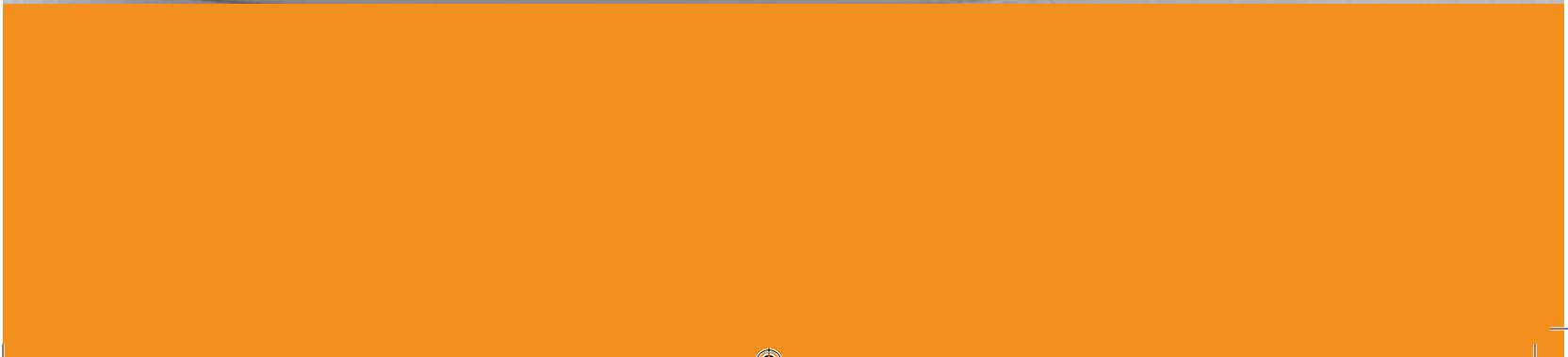
Agua simple potable Libre

Secundaria

Pan Integral	2 rebanadas
Queso panela	1 rebanadas
Aguacate	3 rebanadas
Jitomate	Libre

Sandía 1½ tazas

Agua simple potable Libre



Taco de calabacitas guisadas

Preescolar

Tortilla de maíz	1 pieza
Calabacita	4 cucharadas
Jitomate	½ pieza
Cebolla	1 cucharada
Sal	1 pizca
Aceite	½ cucharada

Mango ataulfo 1 pieza

Agua simple potable Libre

Primaria

Tortilla de maíz	2 piezas
Calabacita	6 cucharadas
Jitomate	1 pieza
Cebolla	2 cucharadas
Sal	1 pizca
Aceite	½ cucharada

Mango ataulfo 1 pieza

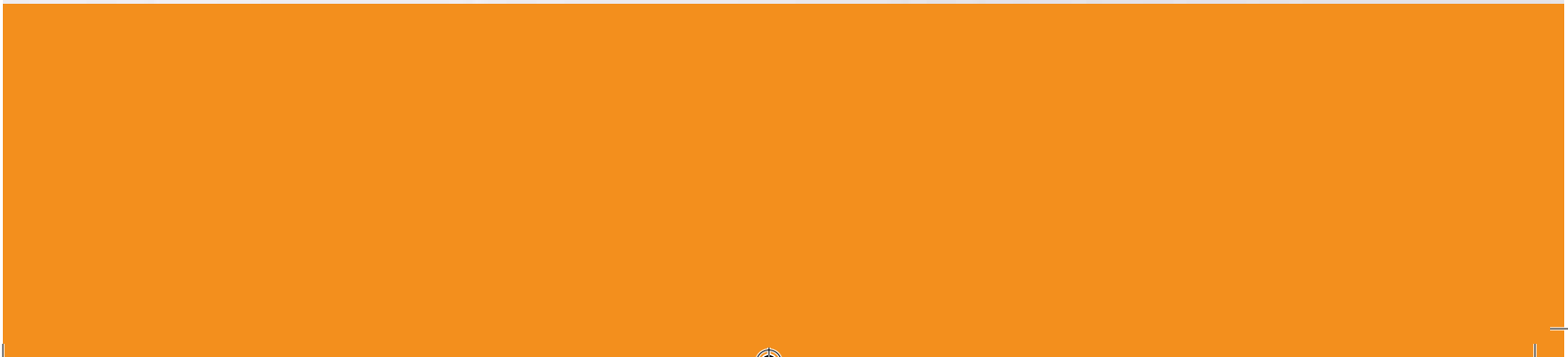
Agua simple potable Libre

Secundaria

Tortilla de maíz	2 piezas
Calabacita	6 cucharadas
Jitomate	1 pieza
Cebolla	2 cucharadas
Sal	1 pizca
Aceite	½ cucharada

Mango ataulfo 2 piezas

Agua simple potable Libre



Ensalada de papa

Preescolar

Espinacas	1/2 taza
Papa	1/2 pieza chica
Queso panela	1 rebanada delgada
Aceite de olivo	1 cucharadita

Ciruela pasa 3 piezas

Agua simple potable Libre

Primaria

Espinacas	1/2 taza
Papa	3/4 pieza chica
Queso panela	1 rebanada delgada
Aceite de olivo	1 cucharadita

Ciruela pasa 4 piezas

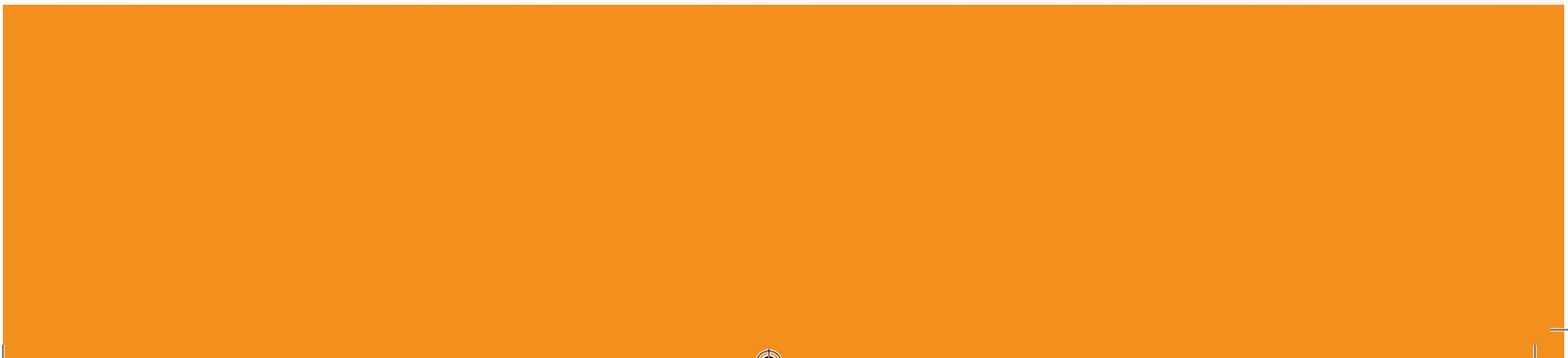
Agua simple potable Libre

Secundaria

Espinacas	1/2 taza
Papa	1 pieza chica
Queso panela	1 rebanada delgada
Aceite de olivo	1 cucharadita

Ciruela pasa 5 piezas

Agua simple potable Libre



Sándwich de atún

Preescolar

Pan de 5 granos	2 rebanadas
Atún en agua	1/5 de lata
Mayonesa	1/2 cucharada
Jitomate	Libre
Cebolla	Libre
Chile serrano	Libre

Durazno amarillo 1 pieza

Agua simple potable Libre

Primaria

Pan de 5 granos	2 rebanadas
Atún en agua	1/5 de lata
Mayonesa	1/2 cucharada
Jitomate	Libre
Cebolla	Libre
Chile serrano	Libre

Durazno amarillo 2 piezas

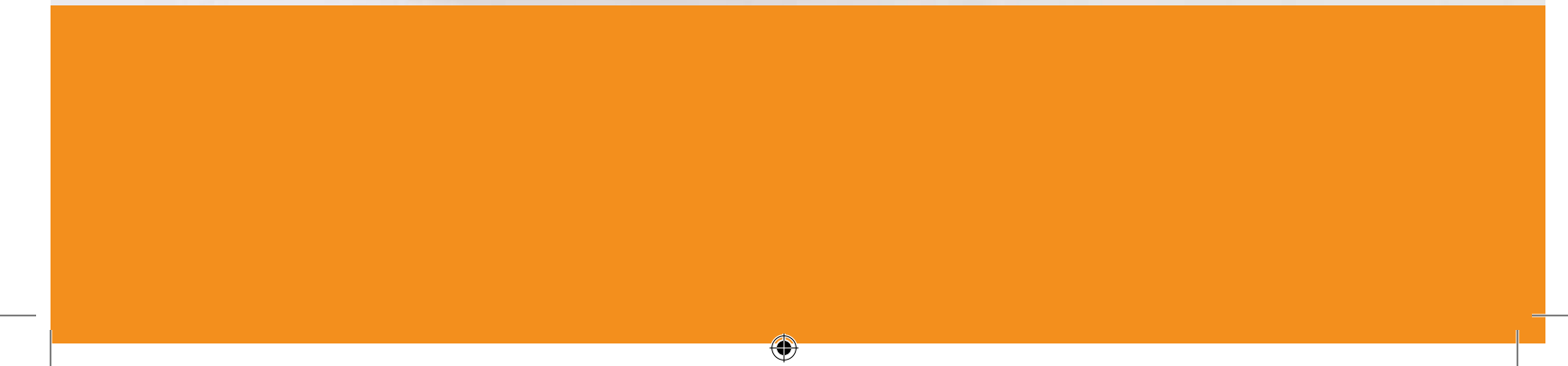
Agua simple potable Libre

Secundaria

Pan de 5 granos	2 rebanadas
Atún en agua	1/5 de lata
Mayonesa	1/2 cucharada
Jitomate	Libre
Cebolla	Libre
Chile serrano	Libre

Durazno amarillo 3 piezas

Agua simple potable Libre





Taco de pollo con verduras

Preescolar

Tortilla de maíz	1 pieza
Pollo deshebrado	30 g
Chile poblano	3 cucharadas
Calabacita	2 cucharadas
Jitomate	2 cucharadas
Sal	1 pizca
Aceite	½ cucharada

Uvas	18 piezas
Agua simple potable	Libre

Primaria

Tortilla de maíz	1 pieza
Pollo deshebrado	30 g
Chile poblano	3 cucharadas
Calabacita	2 cucharadas
Jitomate	2 cucharadas
Sal	1 pizca
Aceite	½ cucharada

Uvas	27 piezas
Agua simple potable	Libre





Secundaria

Tortilla de maíz	1 pieza
Pollo deshebrado	30 g
Chile poblano	3 cucharadas
Calabacita	2 cucharadas
Jitomate	2 cucharadas
Sal	1 pizca
Aceite	½ cucharada
Uvas	36 piezas
Agua simple potable	Libre

Ensalada de brócoli con papa y jamón

Preescolar

Brócoli	1/2 taza
Papa	1/4 pieza
Jamón de pavo	1 rebanada delgada
Crema	1 cucharada
Melón	2 rebanadas
Agua simple potable	Libre

Primaria

Brócoli	1 taza
Papa	1/2 pieza
Jamón de pavo	1 rebanada delgada
Crema	1 cucharada
Melón	2 rebanadas
Agua simple potable	Libre

Secundaria

Brócoli	1 taza
Papa	1 pieza
Jamón de pavo	1 rebanada delgada
Crema	1 cucharada
Melón	3 rebanadas
Agua simple potable	Libre



Torta de pollo

Preescolar

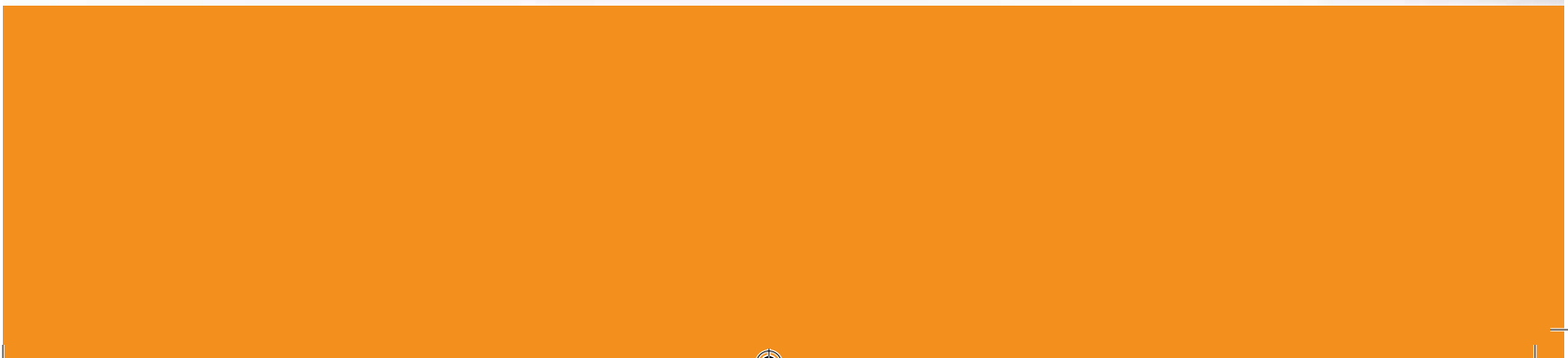
Bolillo pequeño sin migajón	1 pieza
Pollo deshebrado	25 gr
Aguacate	2 rebanadas
Jitomate	Libre
Lechuga	Libre
Chico zapote	$\frac{1}{4}$ pieza
Agua simple potable	Libre

Primaria

Bolillo pequeño sin migajón	1 pieza
Pollo deshebrado	25 gr
Aguacate	2 rebanadas
Jitomate	Libre
Lechuga	Libre
Chico zapote	$\frac{1}{2}$ pieza
Agua simple potable	Libre

Secundaria

Bolillo pequeño sin migajón	1 pieza
Pollo deshebrado	25 gr
Aguacate	1 rebanadas
Jitomate	Libre
Lechuga	Libre
Chico zapote	1 pieza
Agua simple potable	Libre



Quesadillas de queso

Preescolar

Tortilla de maíz	1 pieza
Queso panela	1½ rebanadas
Guayaba	3 piezas
Agua simple potable	Libre

Primaria

Tortilla de maíz	2 piezas
Queso panela	2 rebanadas
Guayaba	3 piezas
Agua simple potable	Libre

Secundaria

Tortilla de maíz	2 piezas
Queso panela	3 rebanadas
Guayaba	3 piezas
Agua simple potable	Libre



Betabel con yogur

Preescolar

Betabel $\frac{1}{2}$ pieza

Yogur bajo en grasa $\frac{1}{3}$ taza

Naranja 1 pieza

Agua simple potable Libre

Primaria

Betabel $\frac{1}{2}$ pieza

Yogur bajo en grasa $\frac{1}{2}$ taza

Naranja 1 pieza

Agua simple potable Libre

Secundaria

Betabel 1 pieza

Yogur bajo en grasa $\frac{3}{4}$ taza

Naranja 1 pieza

Agua simple potable Libre



Ensalada de atún

Preescolar

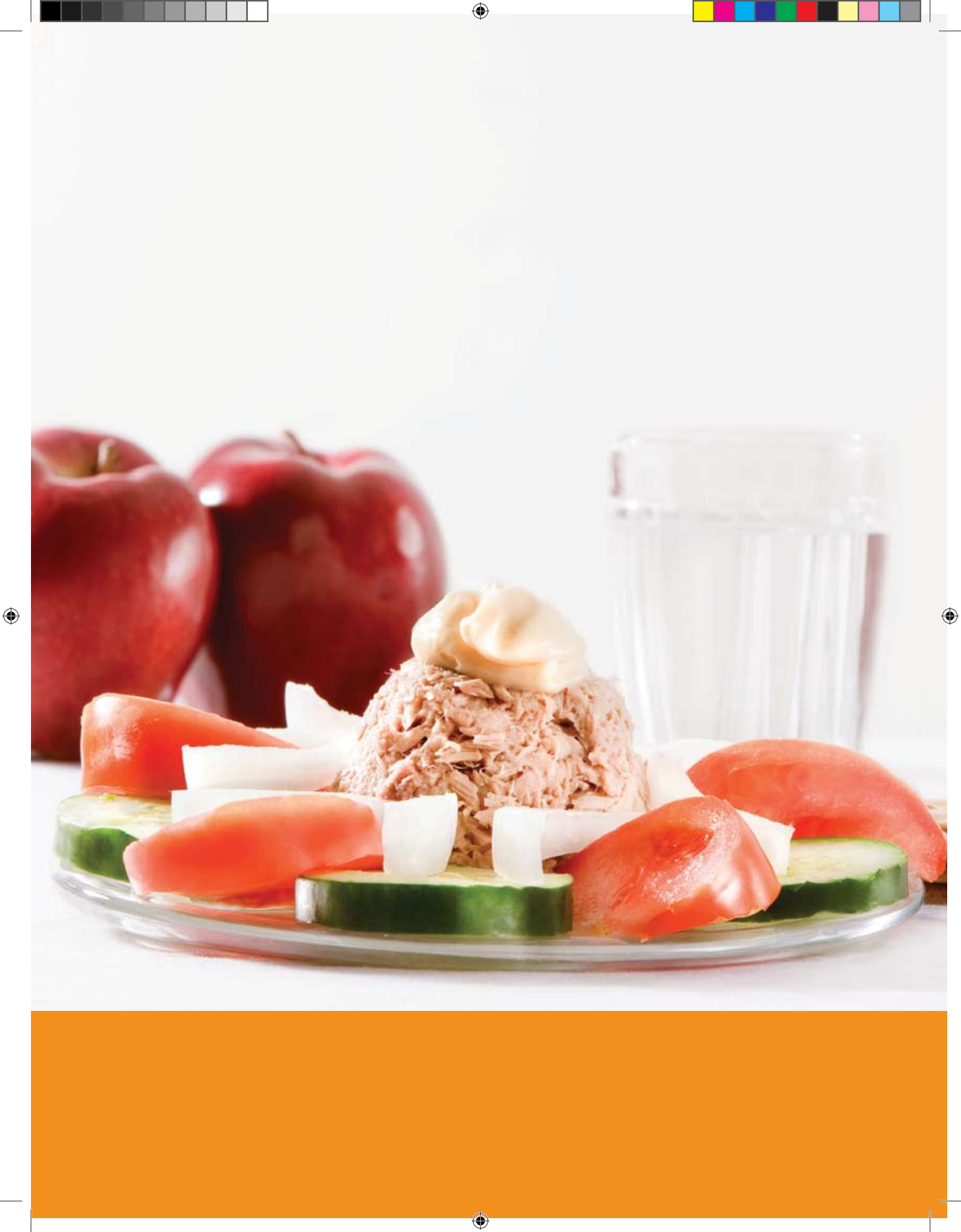
Atún en agua	¼ de lata
Mayonesa	1 cucharada
Pepino	Libre
Jitomate	Libre
Cebolla	Libre
Manzana	1 piezas
Agua simple potable	Libre

Primaria

Atún en agua	¼ de lata
Mayonesa	1 cucharada
Pepino	Libre
Jitomate	Libre
Cebolla	Libre
Manzana	2 piezas
Agua simple potable	Libre

Secundaria

Atún en agua	½ de lata
Mayonesa	1 cucharada
Pepino	Libre
Jitomate	Libre
Cebolla	Libre
Manzana	2 piezas
Agua simple potable	Libre



Ensalada de frutas con yogur

Preescolar

Fruta picada (sandía, piña, melón) 1 taza

Yogur bajo en grasa* ½ taza

Agua simple potable Libre

Primaria

Fruta picada (sandía, piña, melón) 1½ tazas

Yogur bajo en grasa* ½ taza

Agua simple potable Libre

Secundaria

Fruta picada (sandía, piña, melón) 2 tazas

Yogur bajo en grasa* ½ taza

Agua simple potable Libre

* Recuerde que cualquier producto procesado debe cumplir con los criterios de la normatividad.



Calabacita rellena de jitomate y atún

Preescolar

Calabacita	2 pieza
Jitomate	½ pieza
Cebolla	1 cucharada
Atún en agua	2 cucharadas
Mayonesa	½ cucharada
Tostada horneada	1 pieza
Sandía	½ taza
Agua simple potable	Libre

Primaria

Calabacita	2 pieza
Jitomate	½ pieza
Cebolla	1 cucharada
Atún en agua	2 cucharadas
Mayonesa	1 cucharada
Tostada horneada	1 pieza
Sandía	½ taza
Agua simple potable	Libre

Secundaria

Calabacita	2 pieza
Jitomate	1 pieza
Cebolla	2 cucharada
Atún en agua	4 cucharadas
Mayonesa	1 cucharadas
Tostada horneada	1½ piezas
Sandía	1 taza
Agua simple potable	Libre

Taco de huevo revuelto a la mexicana

Preescolar

Tortilla	½ pieza
Huevo revuelto	½ huevo
Jitomate, chile y cebolla	Libre
Aceite	½ cucharada
Mandarina	2 piezas
Agua simple potable	Libre

Primaria

Tortilla	1 pieza
Huevo revuelto	1 huevo
Jitomate, chile y cebolla	Libre
Aceite	½ cucharada
Mandarina	2 piezas
Agua simple potable	Libre

Secundaria

Tortilla	2 pieza
Huevo revuelto	1 huevo
Jitomate, chile y cebolla	Libre
Aceite	½ cucharada
Mandarina	3 piezas
Agua simple potable	Libre



Tostada de ensalada de atún

Preescolar

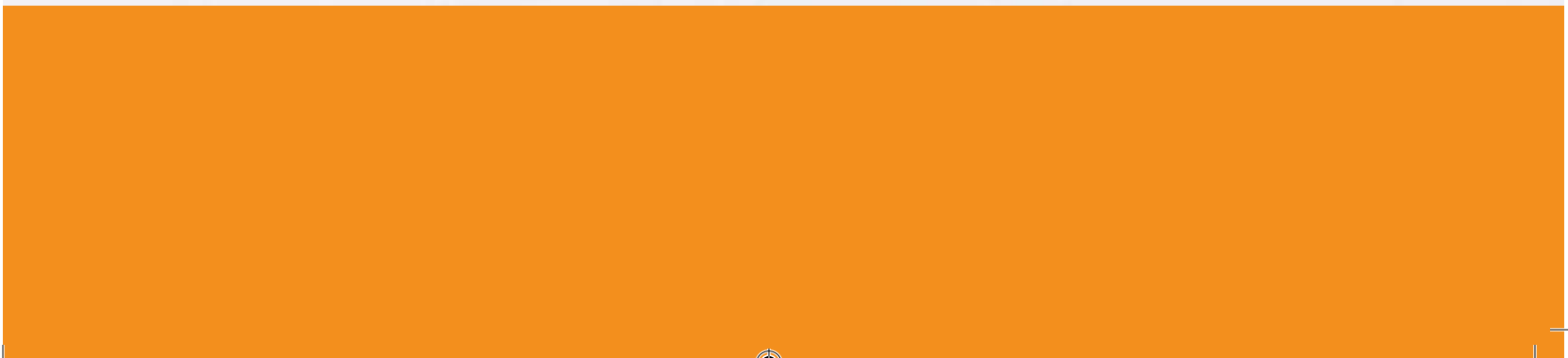
Tostada horneada	1 pieza
Atún en agua	1/3 de lata
Papa	2 cucharadas
Zanahoria	1 cucharada
Chícharo	1 cucharada
Mayonesa	1/2 cucharada
Mandarina reyna	1 pieza
Agua simple potable	Libre

Primaria

Tostada horneada	2 piezas
Atún en agua	1/3 de lata
Papa	2 cucharadas
Zanahoria	1 cucharada
Chícharo	1 cucharada
Mayonesa	1/2 cucharada
Mandarina reyna	1 pieza
Agua simple potable	Libre

Secundaria

Tostada horneada	2 piezas
Atún en agua	1/3 de lata
Papa	2 cucharadas
Zanahoria	1 cucharada
Chícharo	1 cucharada
Mayonesa	1/2 cucharada
Mandarina reyna	2 piezas
Agua simple potable	Libre



Ensalada de nopales con jitomate

Preescolar

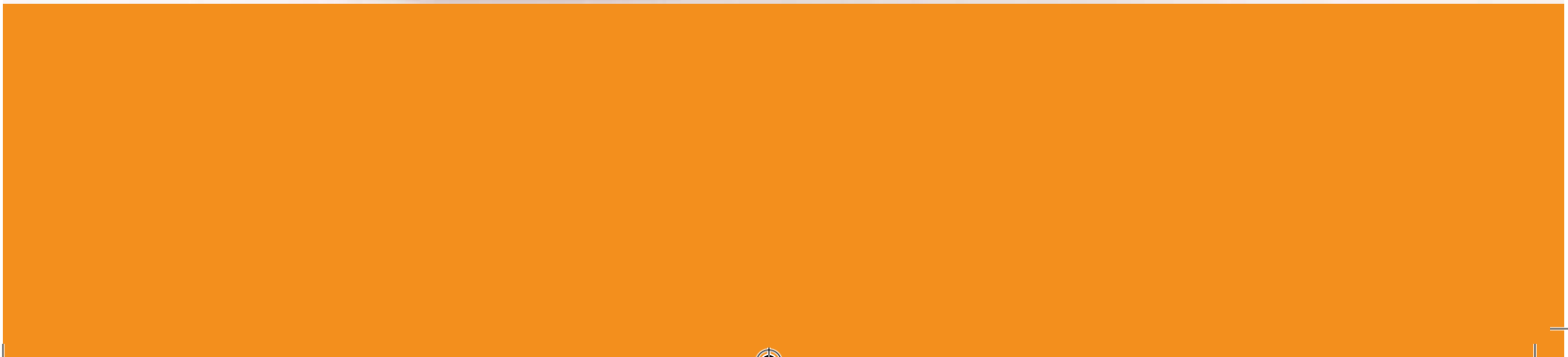
Nopal	1 taza
Jitomate	½ pieza
Cebolla	2 cucharadas
Aguacate	1 rebanada delgada
Queso fresco	1 rebanada delgada
Tostada horneada	1 pieza
Manzana	1 pieza
Agua simple potable	Libre

Primaria

Nopal	1 taza
Jitomate	½ pieza
Cebolla	2 cucharadas
Aguacate	2 rebanadas delgadas
Queso fresco	2 rebanadas delgadas
Tostada horneada	1½ piezas
Manzana	1 pieza
Agua simple potable	Libre

Secundaria

Nopal	1½ tazas
Jitomate	1 pieza
Cebolla	3 cucharadas
Aguacate	2 rebanadas delgadas
Queso fresco	2 rebanadas delgadas
Tostada horneada	1½ piezas
Manzana	2 piezas
Agua simple potable	Libre



Torta de frijoles

Preescolar

Telera pequeña sin migajón	1 pieza
Frijoles machacados sin sal	3 cucharadas
Mayonesa	½ cucharada
Tuna	1 pieza
Agua simple potable	Libre



Primaria

Telera pequeña sin
migajón 1 pieza
Frijoles machacados
sin sal 3 cucharadas
Mayonesa ½ cucharada

Tuna 2 piezas

Agua simple potable Libre

Secundaria

Telera pequeña sin
migajón 1 pieza
Frijoles machacados 3 cucharadas
sin sal
Mayonesa ½ cucharada

Tuna 3 piezas

Agua simple potable Libre



Ensalada de verduras con pollo

Preescolar

Chícharo	¼ taza
Zanahoria	¼ taza
Pollo deshebrado	2 cucharadas
Crema	1 cucharada

Galletas integrales	4 piezas
Uva	18 piezas
Agua simple potable	Libre

Primaria

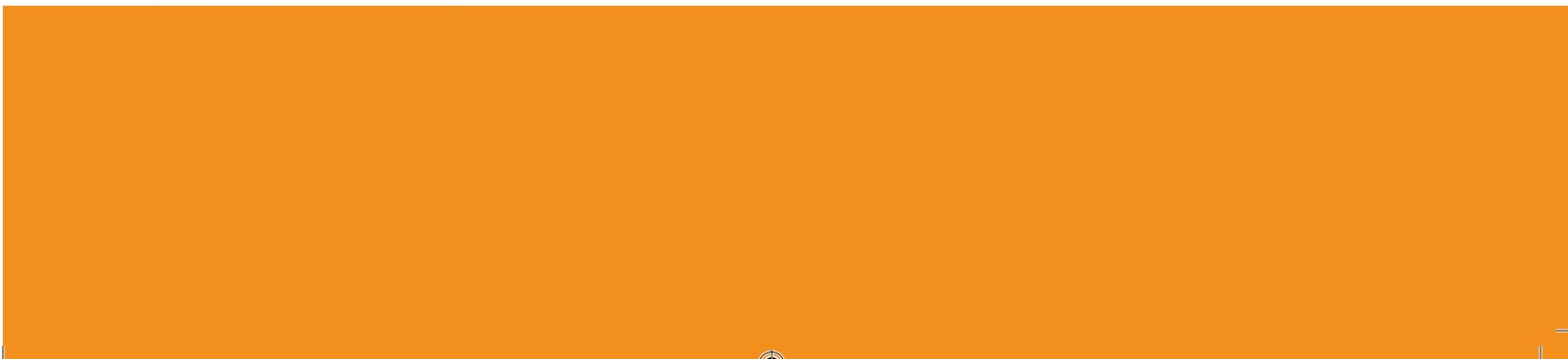
Chícharo	¼ taza
Zanahoria	½ taza
Pollo deshebrado	2 cucharadas
Crema	1 cucharada

Galletas integrales	5 piezas
Uva	27 piezas
Agua simple potable	Libre

Secundaria

Chícharo	½ taza
Zanahoria	1 taza
Pollo deshebrado	3 cucharada
Crema	1 cucharada

Galletas integrales	5 piezas
Uva	36 piezas
Agua simple potable	Libre



Enfrijoladas

Preescolar

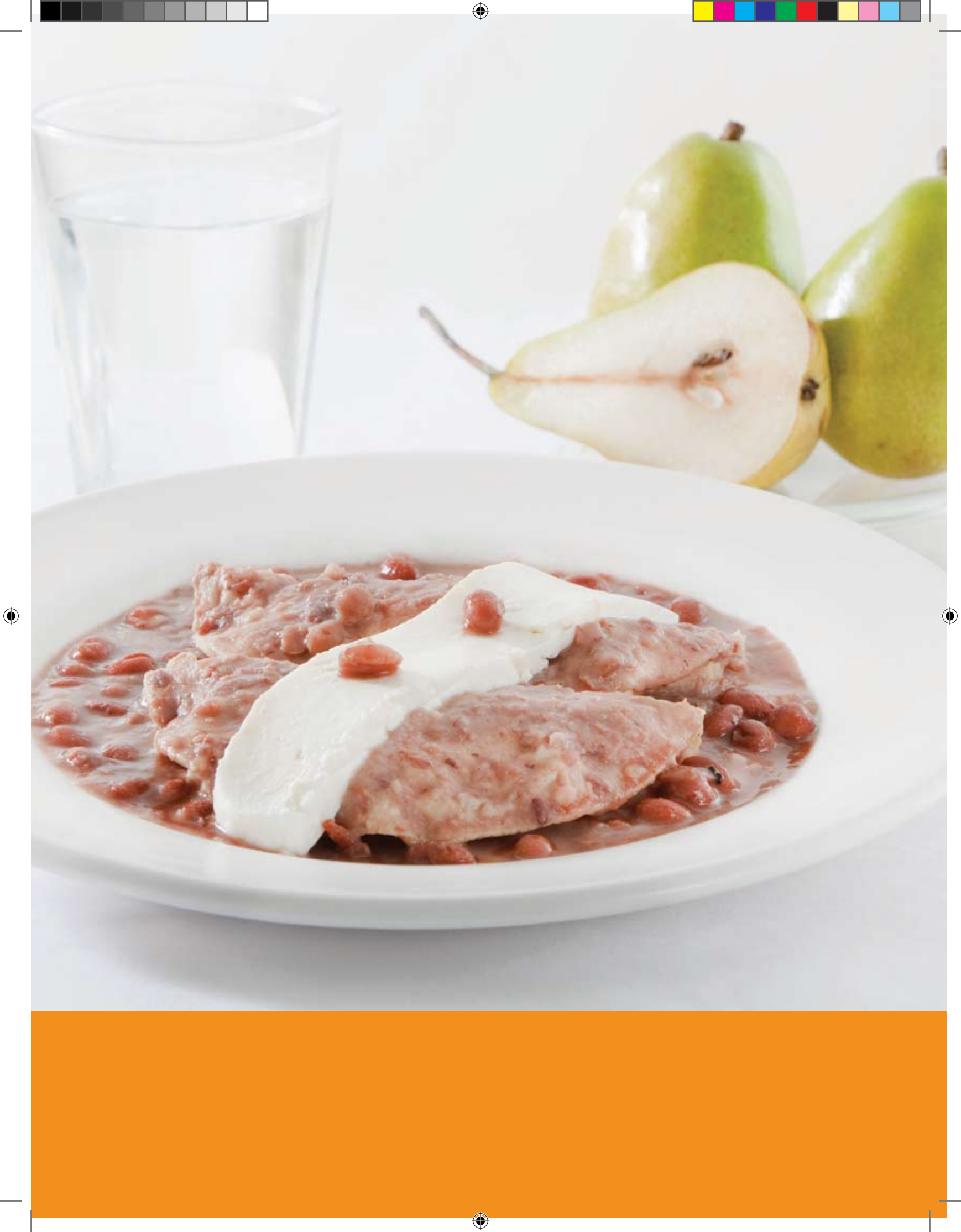
Tortilla de maíz	1 pieza
Frijoles molidos	3 cucharadas
Queso panela	1 rebanada
Pera	½ pieza
Agua simple potable	Libre

Primaria

Tortilla de maíz	2 pieza
Frijoles molidos	3 cucharadas
Queso panela	½ rebanada
Pera	½ pieza
Agua simple potable	Libre

Secundaria

Tortilla de maíz	2 pieza
Frijoles molidos	3 cucharadas
Queso panela	1 rebanada
Pera	1½ pieza
Agua simple potable	Libre



Ensalada de zanahoria

Preescolar

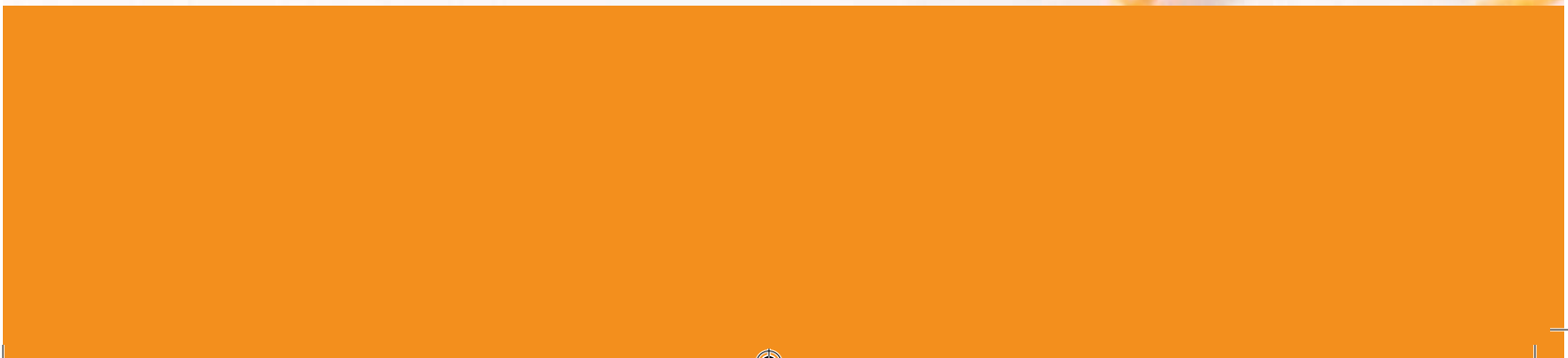
Zanahoria	1/2 taza
Yogur bajo en grasa	1/4 taza
Pasitas	1 1/2 cucharadas
Naranja	1 pieza
Agua simple potable	Libre

Primaria

Zanahoria	3/4 taza
Yogur bajo en grasa	1/4 taza
Pasitas	1 1/2 cucharadas
Naranja	1 pieza
Agua simple potable	Libre

Secundaria

Zanahoria	1 taza
Yogur bajo en grasa	1/2 taza
Pasitas	1 1/2 cucharadas
Naranja	2 piezas
Agua simple potable	Libre



Avena con leche

Preescolar

Avena 1 sobre de 30gr

Leche descremada 1 taza

Manzana 1 pieza

Agua simple potable Libre

Primaria

Avena 1 sobre de 30gr

Leche descremada 1 taza

Manzana 2 piezas

Agua simple potable Libre

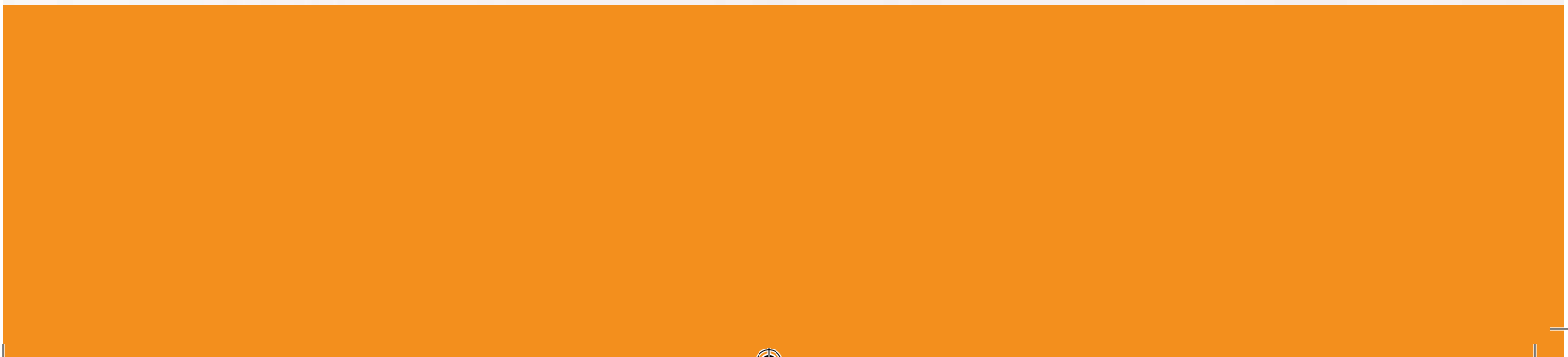
Secundaria

Avena 2 sobres de
30gr c/u

Leche descremada 1½ taza

Manzana 2 piezas

Agua simple potable Libre



Sopes

Preescolar

Sope de masa de maíz	1 pieza
Frijoles machacados	2 cucharadas
Lechuga	Libre
Queso panela	½ rebanada
Salsa verde sin freír	2 cucharadas
Piña picada	¾ taza
Agua simple potable	Libre

Primaria

Sope de masa de maíz	1 pieza
Frijoles machacados	3 cucharadas
Lechuga	Libre
Queso panela	1 rebanada
Salsa verde sin freír	2 cucharadas
Piña picada	1 taza
Agua simple potable	Libre

Secundaria

Sope de masa de maíz	1 pieza
Frijoles machacados	3 cucharadas
Lechuga	Libre
Queso panela	1 rebanada
Salsa verde sin freír	2 cucharadas
Piña picada	2 Tazas
Agua simple potable	Libre



Tostada de pollo con frijoles

Preescolar

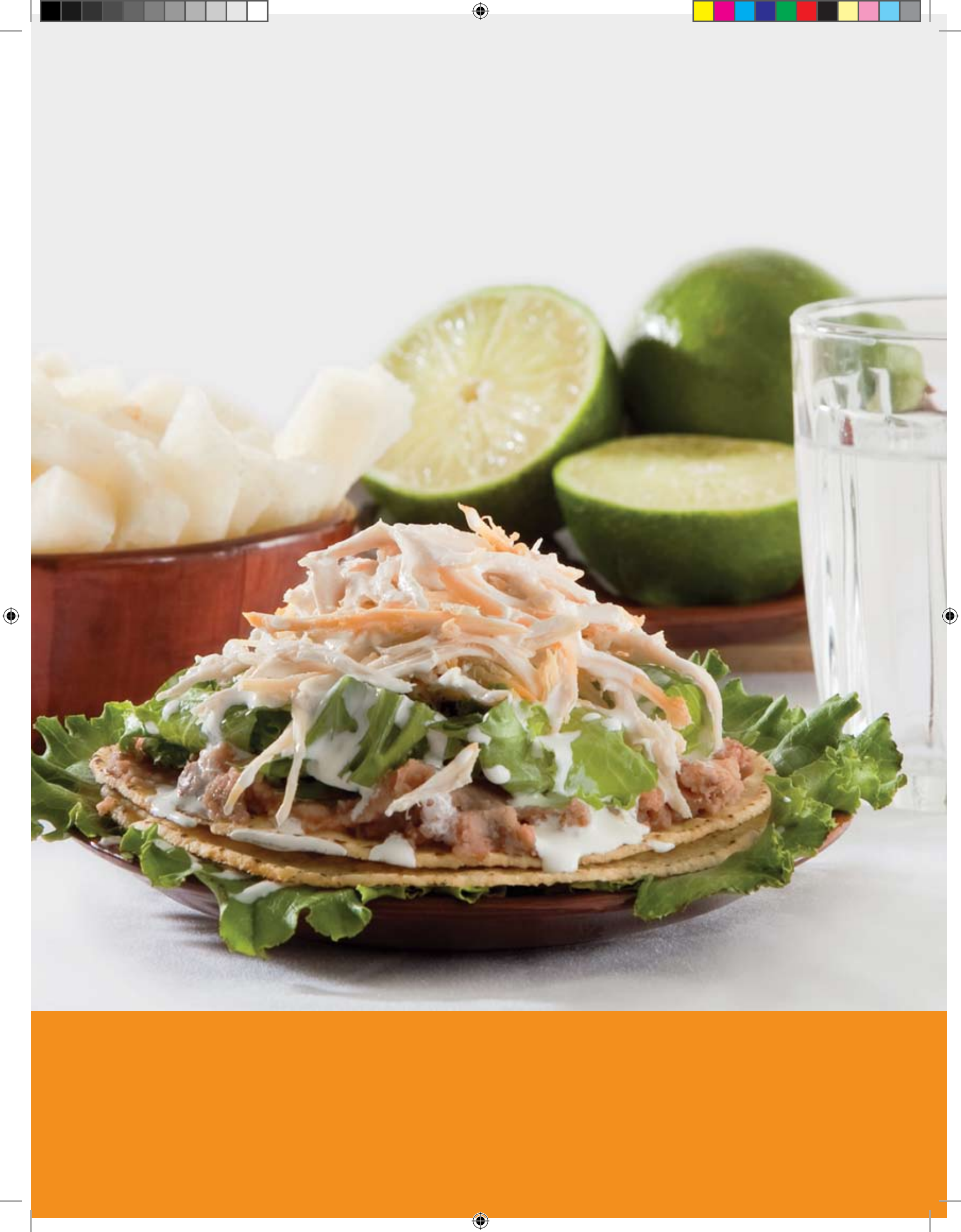
Tostada horneada	1 pieza
Frijoles machacados	2 cucharadas
Lechuga	1 hoja
Pollo deshebrado	2 cucharadas
Crema	1 cucharada
Jicama	1 taza
Limón	½ pieza
Agua simple potable	Libre

Primaria

Tostada horneada	1 pieza
Frijoles machacados	3 cucharadas
Lechuga	1 hoja
Pollo deshebrado	3 cucharadas
Crema	1 cucharada
Jicama	1 taza
Limón	½ pieza
Agua simple potable	Libre

Secundaria

Tostada horneada	1 pieza
Frijoles machacados	3 cucharadas
Lechuga	1 hoja
Pollo deshebrado	4 cucharadas
Crema	1½ cucharada
Jicama	2 tazas
Limón	1 pieza
Agua simple potable	Libre



Tacos de nopales a la mexicana

Preescolar

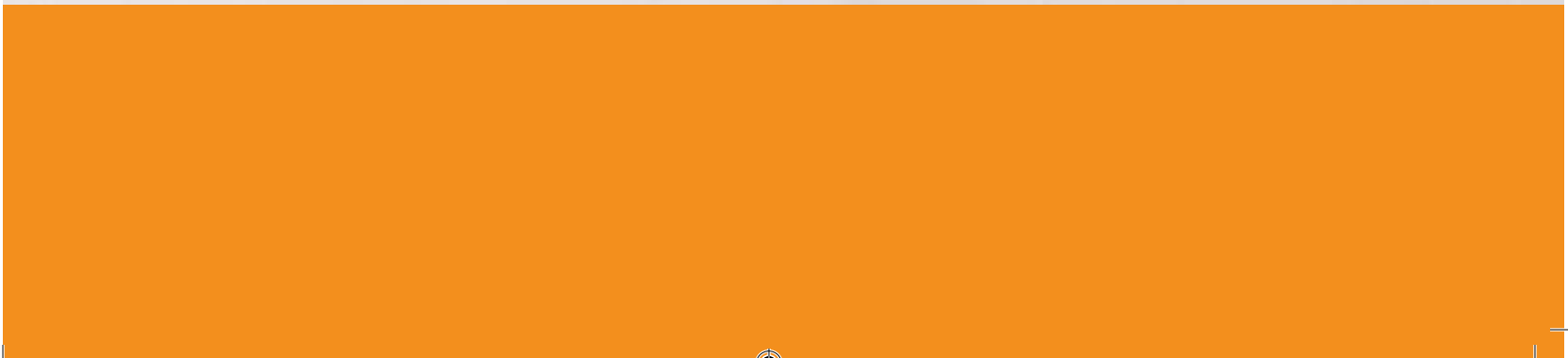
Tortilla de maíz	2 piezas
Nopales	½ taza
Jitomate	¼ taza
Cebolla	¼ taza
Jicama rallada	½ taza
Zanahoria rallada	½ taza
Agua simple potable	Libre

Primaria

Tortilla de maíz	2 piezas
Nopales	1 taza
Jitomate	¼ taza
Cebolla	¼ taza
Jicama rallada	1 taza
Zanahoria rallada	1 taza
Agua simple potable	Libre

Secundaria

Tortilla de maíz	2 piezas
Nopales	1½ taza
Jitomate	¼ taza
Cebolla	¼ taza
Jicama rallada	1 taza
Zanahoria rallada	1 taza
Agua simple potable	Libre



Ensalada de lechuga, jitomate y totopo con frijoles

Preescolar

Jitomate	¼ pieza
Lechuga	2 hojas
Aguacate	1 rebanada delgada
Limón	½ pieza
Frijol cocido	2 cucharadas
Totopo	4 piezas
Tejocote	4 piezas
Agua simple potable	Libre

Primaria

Jitomate	¼ pieza
Lechuga	2 hojas
Aguacate	1 rebanada delgada
Limón	½ pieza
Frijol cocido	2 cucharadas
Totopo	4 piezas
Tejocote	6 piezas
Agua simple potable	Libre

Secundaria

Jitomate	¼ pieza
Lechuga	2 hojas
Aguacate	1 rebanada delgada
Limón	½ pieza
Frijol cocido	2 cucharadas
Totopo	4 piezas
Tejocote	10 piezas
Agua simple potable	Libre



Ensalada de verduras

Preescolar

Pepino	½ taza
Zanahoria	½ taza
Jícama	½ taza
Limón	½ pieza

Palomitas de maíz naturales 3 tazas

Agua simple potable Libre

Primaria

Pepino	1 taza
Zanahoria	½ taza
Jícama	1 taza
Limón	½ pieza

Palomitas de maíz naturales 3 tazas

Agua simple potable Libre

Secundaria

Pepino	1 taza
Zanahoria	1 taza
Jícama	1 taza
Limón	½ pieza

Palomitas de maíz naturales 3 tazas

Agua simple potable Libre





Burritos de Frijoles

Preescolar

Tortilla de harina	1 pieza
Frijoles machacados	4 cucharadas
Queso panela	½ rebanada
Papaya picada	1 taza
Agua simple potable	Libre

Primaria

Tortilla de harina	1 pieza
Frijoles machacados	4 cucharadas
Queso panela	1 rebanada
Papaya picada	1½ tazas
Agua simple potable	Libre





Secundaria

Tortilla de harina 1 pieza

Frijoles machacados 4 cucharadas

Queso panela 1 rebanada

Papaya picada 2 tazas

Agua simple potable Libre



Calabacita con queso

Preescolar

Calabacita	1½ piezas
Cebolla	2 cucharadas
Queso fresco	1 rebanada delgada
Aceite	1 cucharada

Papaya 1 taza

Agua simple potable Libre

Primaria

Calabacita	2 piezas
Cebolla	2 cucharadas
Queso fresco	1½ rebanadas delgadas
Aceite	1 cucharada

Papaya 1 taza

Agua simple potable Libre

Secundaria

Calabacita	2 piezas
Cebolla	3 cucharadas
Queso fresco	2 rebanadas delgadas
Aceite	1 cucharada

Papaya 2 tazas

Agua simple potable Libre

