



PERÚ

Ministerio
de Salud

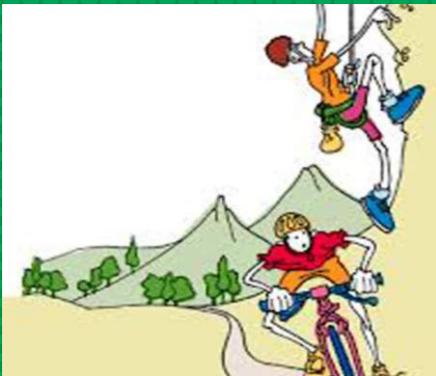
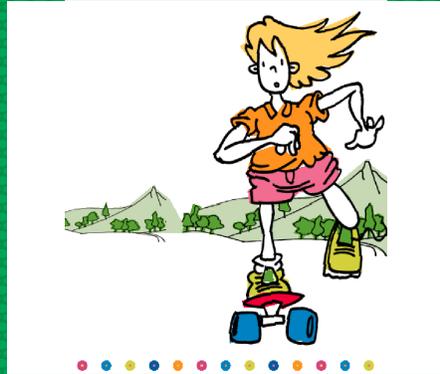
Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Secundaria

Refrigerios Escolares

Ucayali



Presentación

A menudo surgen las siguientes interrogantes: ¿qué refrigerios serán más nutritivos?, ¿cuánto costarán?, ¿será muy complicado?, ¿le gustará a mi hijo?, si eres expendedor de alimentos: ¿qué refrigerio saludable podré ofrecer en mi quiosco?, ¿será rentable?, ¿me comprarán los refrigerios saludables?

En respuesta a estas preguntas, el Instituto Nacional de Salud a través del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) en coordinación con la Dirección Regional de Ucayali elaboraron y validaron refrigerios saludables para estudiantes del nivel secundaria. Esto ha permitido la incorporación de herramientas que le proporcionen a la comunidad educativa (madres y responsables de la alimentación del escolar de secundaria y de otros programas de alimentación escolar), diversas alternativas de refrigerios escolares que también pueden ser ofrecidos en los quioscos escolares. Cabe indicar que la validación de estos refrigerios se realizó con la participación de las madres de los escolares y/o con el expendedor de alimentos de quioscos para evaluar la factibilidad (posibilidad de preparación por parte del responsable) y la aceptabilidad (nivel de agrado por parte de los escolares) de la Región Ucayali.

Se contó, además, con la participación de las autoridades de la Dirección Regional de Educación, autoridades escolares locales y personal de la Dirección de Promoción de la Salud y la Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición de la Región Ucayali.

Este recetario contiene un conjunto de alternativas de refrigerios que incluyen alimentos disponibles localmente (mercados y otros) con un buen aporte nutricional y a precios accesibles.

Esperamos que este material pueda ser de su utilidad y brindar alternativas de preparaciones de refrigerios saludables que garanticen el rendimiento escolar de los escolares del nivel secundario.



YUCA RELLENA CON POLLO

+ REFRESCO DE
COCONA
+ MANZANA



INGREDIENTES

Yuca rellena con pollo

- 1 yuca.
- 1 aceituna.
- Pasas.
- $\frac{1}{4}$ unidad de huevo.
- 1 pechuga pequeña de pollo.
- 1 trozo pequeño de cebolla.
- 1 trozo pequeño de zanahoria.
- Gotas de aceite vegetal.
- Sal yodada en poca cantidad.

Refresco de cocona

- 1 cocona.
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar rubia.

Fruta

- 1 manzana.

PREPARACIÓN

1. Sancochar la yuca y retirar las fibras centrales y las partes duras. Aplastarlas.
2. En una olla con aceite, hacemos un aderezo con la cebolla picada en cuadraditos. Echamos la carne de pollo picado en cuadraditos.
3. Agregar huevos duros cortados en cuadraditos, la zanahoria sancochada y picada en cuadraditos y las pasas. Una vez listo el relleno, armar las yucas rellenas usando la palmas de las manos y un poco de aceite para estirar la masa.
4. Colocar el relleno al centro, cerrar suavemente y enharinar para luego freír en aceite caliente.
5. Servir acompañado con refresco de cocona y manzana.

Aporte nutricional por ración

Energía
268 kcal

Proteínas
9,9 g

Hierro
3,6 mg



TAMAL

+ REFRESCO DE CAMU CAMU + TOMATE DE ÁRBOL



INGREDIENTES

Tamal

- 1 puñado de maíz blanco.
- 1 aceituna.
- ½ cucharadita de aceite vegetal
- 1 pechuga de pequeña de pollo.
- ¼ huevo.
- Hojas de plátano.
- Ajos.
- ¼ de cebolla pequeña.
- Sal yodada.

Refresco de camu camu

- 1 porción de camu camu.
- 1 ½ cucharadita de azúcar.

Fruta

- 1 tomate de árbol.



PREPARACIÓN

1. Remojar el maíz blanco desgranado un día anterior, retirar las cabecitas y licuar.
2. En una olla colocar el aceite vegetal y el maíz y colar luego. Remover la masa vigilando que no se queme o pegue.
3. Aparte, freír los dientes de ajos, la cebolla y la carne de pollo cortado en cuadraditos, la aceituna y sal. Cuando la carne esté cocida vaciar a la masa de maíz licuada.
4. Revolver y armar los tamales en las pancas de choclo. Poner un poco de masa en cada panca con el relleno de carne, cerrar y amarrar. Colocar los tamales en una olla grande con agua y llevar al fuego por media hora.
5. Servir acompañado con refresco de camu camu y una fruta como el tomate de árbol.

Aporte nutricional por ración

Energía
267 kcal

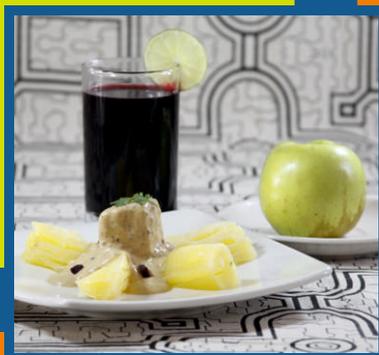
Proteínas
10,6 g

Hierro
1,4 mg



YUCA CON CREMA DE AGUAJE

+ **CHICHA MORADA**
+ **MANZANA**



INGREDIENTES

Yuca con crema de aguaje

- 1 trozo pequeño de yuca.
- $\frac{1}{4}$ unidad de aguaje.
- 2 cucharadas de leche evaporada.
- $\frac{1}{2}$ tajada gruesa de queso.
- 2 unidades de galleta de soda.
- Sal yodada al gusto.

Chicha morada

- 1 mazorca de maíz morado.
- $1\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar.
- Canela y clavo de olor.
- Gotas de limón.

Fruta

- 1 manzana.



PREPARACIÓN

1. Licuar la pulpa del aguaje, la leche, las galletas, el queso y la sal.
1. Servir acompañado con la yuca sancochada.
2. Para preparar la chicha morada, hervir el maíz con la canela y el clavo de olor con agua, colar, endulzar y agregar las gotas de limón.
3. Servir acompañado con una manzana.

Aporte nutricional por ración

Energía
310 kcal

Proteínas
6,1 g

Hierro
2,0 mg



PATARASHCA

+ REFRESCO DE PIÑA
+ MANGO



INGREDIENTES

Patarashca

- 1 pescado.
- Hojas de bijao.
- Sal yodada en poca cantidad.

Refresco de piña

- 1 trozo de piña.
- 1 ½ cucharadita de azúcar.
- Canela y clavo de olor.

Fruta

- 1 mango.



PREPARACIÓN

1. Lavar el pescado y agregar sal, envolver en hojas de bijao y asar al carbón.
2. Para preparar el refresco, hervir la cáscara de piña con la canela y el clavo de olor en agua, colar y endulzar.
3. Servir acompañado con un mango.

Aporte nutricional por ración

Energía
374 kcal

Proteínas
47,4 g

Hierro
5,2 mg



ENSALADA DE FRUTAS CON YOGUR

+ CHICHA MORADA CON LIMÓN



INGREDIENTES

Ensalada de frutas con yogur

- 10 unidades de mushacas.
- 1 mandarina.
- 1 trozo mediano de papaya.
- 1 plátano.
- 1 manzana.
- 1 tomate de árbol.
- 4 cucharadas de yogur.

Chicha morada

- ½ mazorca de maíz morado.
- 1 ½ cucharadita de azúcar.
- Gotas de limón.

PREPARACIÓN

1. Para preparar la ensalada de frutas, mezclar las mushacas, la mandarina desgranada, la papaya, la manzana y el tomate de árbol picadas en cuadrados medianos y el plátano en rodajas. Servir acompañado con yogur.
2. Para preparar la chicha morada con limón, hervir el maíz con la canela y el clavo de olor en agua, colar, endulzar y agregar las gotas de limón.

Aporte nutricional por ración

Energía
279 kcal

Proteínas
5,0 g

Hierro
2,1 mg



HUMITA

+ REFRESCO DE
CEBADA
+ MANZANA



INGREDIENTES

Humita

- 1 choclo.
- 1 huevo.
- 1 cucharadita de aceite.
- Sal yodada.

Refresco de carambola

- 1 carambola.
- 1 ½ cucharadita de azúcar.

Fruta

- 1 manzana.

PREPARACIÓN

1. Para preparar la humita con huevo sancochado, moler el choclo, mezclar con la sal y el aceite.
2. Envolver con las hojas de choclo rellenar con huevo sancochado picado y sancochar.
3. Servir acompañado con el refresco de carambola y una manzana.

Aporte nutricional por ración

Energía
256 kcal

Proteínas
5,8 g

Hierro
2,2 mg



CECINA CON PLÁTANO SANCOCHADO

+ **CHICHA MORADA**
+ **MANDARINA**



INGREDIENTES

Cecina con plátano sancochado

- 1 trozo mediano de cecina.
- 1 trozo mediano de plátano verde.

Chicha morada

- ½ mazorca de maíz morado.
- 1 ½ cucharadita de azúcar.
- Canela y clavo de olor.
- Gotas de limón.

Fruta

- 1 mandarina.

PREPARACIÓN

1. Colocar la cecina en la plancha.
2. Aparte sancochar un trozo de plátano.
3. Para preparar la chicha morada, hervir el maíz con la canela y el clavo de olor con el agua, colar, endulzar y agregar las gotas de limón.
4. Servir acompañado con una mandarina.

Aporte nutricional por ración

Energía
247 kcal

Proteínas
20,5 g

Hierro
2,8 mg

TACACHO CON HÍGADO DE POLLO Y ZANAHORIA

+ REFRESCO DE
CARAMBOLA
+ MANDARINA



INGREDIENTES

Tacacho con hígado de pollo y zanahoria

- ½ unidad de plátano verde.
- 1 unidad de hígado de pollo.
- 1 trozo pequeño de zanahoria.
- Sal yodada en poca cantidad.

Refresco de carambola

- 1 carambola.
- 3 ½ cucharadita de azúcar.

Fruta

- 1 mandarina.

PREPARACIÓN

1. Para preparar el tacacho con hígado de pollo y zanahoria, lavar, sancochar, prensar el plátano verde y mezclar con la sal, el hígado de pollo y la zanahoria sancochados y picados en cuadraditos. Formar bolas.
2. Para preparar el refresco, hervir la carambola con agua, licuar, colar y endulzar.
3. Servir acompañado con una mandarina.

Aporte nutricional por ración

Energía
322 kcal

Proteínas
7,1 g

Hierro
4,0 mg



OCOPA DE PALMITO CON YUCA

+ REFRESCO DE
CAMU CAMU
+ MANGO



INGREDIENTES

Ocopa de palmito con yuca sancochada

- 1 unidad de galleta de soda.
- 4 rodajas de palmito.
- 3 cucharadas de leche evaporada.
- 5 unidades de maní tostado.
- ½ tajada gruesa de queso.
- Sal yodada en poca cantidad.

Refresco de camu camu

- 1 puñado de camu camu.
- 1 ½ cucharadita de azúcar.

Fruta

- 1 mango.

PREPARACIÓN

1. Para preparar la ocopa de palmito con yuca sancochada, licuar la galleta, la leche, el queso, el palmito picado en trozos, el maní y la sal.
2. Servir acompañado con yuca sancochada.
3. Para preparar el refresco, lavar y partir por la mitad el camu camu, exprimir el jugo en agua, colando y agregar azúcar al gusto.
4. Servir acompañado con un mango.

Aporte nutricional por ración

Energía
299 kcal

Proteínas
7,1 g

Hierro
1,3 mg

CAUSA DE YUCA CON PALTA

+ REFRESCO DE
LIMONADA
+ ZAPOTE



INGREDIENTES

Causa de yuca con palta

- 1 trozo mediano de yuca.
- 1 trozo pequeño de zanahoria.
- 1 puñado de arvejas.
- 1 tajada delgada de palta.
- Sal yodada en poca cantidad.

Refresco de limonada

- 1 limón.
- 1 ½ cucharadita de azúcar.

Fruta

- Un trozo de zapote.



PREPARACIÓN

1. Para preparar la causa, lavar, sancochar y prensar la yuca con la zanahoria sancochada. Mezclar con la sal.
2. Aparte mezclar la zanahoria sancochada picada en cuadraditos, la arveja sancochada, las gotas de limón y la sal.
3. Rellenar la masa de la yuca con la mezcla anterior y decorar con la palta picada.
4. Para preparar la limonada, hervir el agua, endulzar y agregar gotas de limón.
5. Servir acompañado con un trozo de zapote.

Aporte nutricional por ración

Energía

314 kcal

Proteínas

2,7 g

Hierro

2,4 mg



BROCHETA SELVÁTICA

+ **CHICHA MORADA**
+ **NARANJA**



INGREDIENTES

Brocheta selvática

- ½ unidad de pimienta.
- ¼ unidad de cebolla.
- 1 trozo pequeño de cecina.
- ¼ unidad de hígado de pollo.
- 1 palito de caña o madera.
- sal yodada en poca cantidad.

Chicha morada

- ½ mazorca de maíz morado.
- 1 ½ cucharadita de azúcar.
- Gotas de limón.

Fruta

- 1 naranja.



PREPARACIÓN

1. Para preparar la brocheta selvática, insertar en el palito de caña o madera, el pimienta picado en trozos, la cebolla picada en trozos, la cecina y el hígado sancochado.
2. Asar al carbón.
3. Para preparar la chicha morada con el limón, hervir el maíz con la canela y el clavo de olor con agua, colar, endulzar y agregar las gotas de limón.
4. Servir acompañado con una naranja.

Aporte nutricional por ración

Energía
268 kcal

Proteínas
17,7 g

Hierro
3,0 mg



PESCADO A LA PLANCHA CON PLÁTANO ASADO

+ REFRESCO DE
CAMU CAMU
+ MANZANA



INGREDIENTES

Pescado a la plancha con plátano asado

- ½ unidad de plátano verde.
- 1 unidad mediana de pescado.
- Sal yodada en poca cantidad.

Refresco de camu camu

- 4 unidades de camu camu.
- 1 ½ cucharadita de azúcar

Fruta

- 1 manzana.

PREPARACIÓN

1. Preparar el pescado a la plancha y acompañar con plátano asado aderezado con sal.
2. Para preparar el refresco, lavar y partir por la mitad el camu camu, exprimir el jugo en agua, colando y agregar azúcar al gusto.
3. Servir acompañado con una manzana.

Aporte nutricional por ración

Energía
313 kcal

Proteínas
21,6 g

Hierro
3,7 mg

MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ

Aníbal Velásquez Valdivia

Ministro

María Paulina Esther Giusti Hundskopf

Viceministra de Prestaciones y Aseguramiento en Salud

Percy Luis Minaya León

Viceministro de Salud Pública

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

Ernesto Bustamante Donayre

Jefe Institucional

Alfonso Zavaleta Martínez-Vargas

Subjefe

CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

María Virginia Castillo Jara

Directora General

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

Lucio Pepe Huamán Espino

Director Ejecutivo

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

Refrigerios escolares Ucayali : secundaria / elaborado por Rosa Victoria Salvatierra Ruiz; César Hugo Domínguez Curi. --Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2014. 13 p.: il., 21 x 14.8 cm

1. CULINARIA 2. VALOR NUTRITIVO 3. PERÚ

- I. Salvatierra Ruiz, Rosa Victoria
- II. Domínguez Curi, César Hugo
- III. Perú, Ministerio de Salud
- IV. Instituto Nacional de Salud (Perú). Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

Elaborado por

Rosa Victoria Salvatierra Ruiz

César Hugo Domínguez Curi

Revisión del documento

Víctor Iván Gómez-Sánchez Prieto

Mirko Luis Lázaro Serrano

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

Agradecimientos

Luz Melchorita Cárdenas Achata

Janet Karim Cruz Guerrero

Estrategia Sanitaria en Alimentación y Nutrición Saludable de la Dirección Regional de Ucayali.

Juana Montoya Bolívar

Dirección Ejecutiva de Promoción de la Salud de la Dirección Regional de Ucayali

Dirección regional educativa, unidad de gestión educativa local, docentes, madres y escolares de las Instituciones educativas públicas y madres de la región Ucayali que participaron en el proceso de validación de las recetas.

Corrector de estilo: Daniel Cárdenas Rojas

Fotografía: César Augusto Bueno Mendoza

Elaboración de preparaciones: Dora Carolina Dávila Bellido

ISBN: 978-612-310-064-3

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2014-16324

Tiraje: 500 ejemplares

1ra. edición (noviembre 2014)

© Ministerio de Salud, 2014

Av. Salaverry cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono: (511) 315-6600

Página web: www.minsa.gob.pe

© Instituto Nacional de Salud, 2014

Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono: (511) 748-1111

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 y www.bvs.ins.gob.pe

Se autoriza su reproducción total o parcial siempre y cuando se cite la fuente.



Lima 2014

Instituto Nacional de Salud
Jirón Cápac Yupanqui 1400, Lima 11, Perú
Teléfono: 748-0000/748-1111
Página web: www.ins.gob.pe



Este material se terminó de imprimir en la imprenta PRINGRAF S.A.C.
Jr. Recuay N° 327- Breña. Teléfono 6580437
produccion@pringrafica.com