



PERÚ

Ministerio  
de Salud

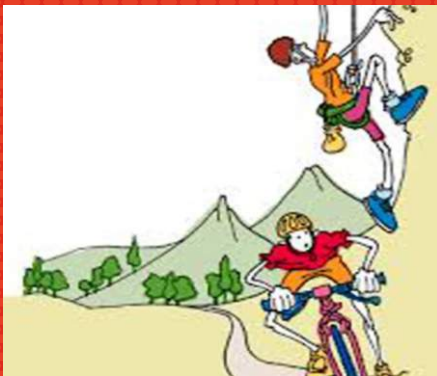
Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

# Secundaria

## Refrigerios Escolares

# Ayacacucho



## *Presentación*

A menudo surgen las siguientes interrogantes: ¿qué refrigerios serán más nutritivos?, ¿cuánto costarán?, ¿será muy complicado?, ¿le gustará al escolar?, 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 Ayacucho 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 Ayacucho.

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 Ayacucho.

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.



# ENSALADA MIXTA

+ CHICHA MORADA

+ NARANJA



## INGREDIENTES

### Ensalada mixta

- 2 cucharadas de trigo sancochado.
- 1 trozo pequeño de zanahoria.
- 1 trozo pequeño de pollo sancochado.
- 1 puñado de arvejas frescas sancochadas.
- 1 olluco sancochado.
- Sal yodada al gusto.
- Gotas de limón.

### Chicha morada con limón

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

### Fruta

- 1 naranja.



## PREPARACIÓN

1. Picar la zanahoria sancochada, el pollo sancochado y el olluco sancochado en cuadrados medianos.
2. Mezclar con el trigo sancochado, las arvejas frescas sancochadas, la sal y las gotas de limón.
3. Para preparar la chicha morada, hervir la mazorca de maíz morado en agua, con la canela y el clavo de olor. Colar, endulzar y agregar las gotas de limón.
4. Servir acompañado con una naranja.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**303 kcal**

Proteínas  
**14,7 g**

Hierro  
**3,7 mg**



# CROQUETA DE OLLUCO CON POLLO

**+ REFRESCO DE  
CEBADA  
+ TUNA**



## INGREDIENTES

### Croqueta de olluco con pollo

- 1/2 unidad pequeña de filete de pollo sancochado y deshilachado.
- 2 ollucos medianos.
- ½ huevo de gallina.
- Gotas de aceite vegetal.
- Sal yodada al gusto.

### Refresco de cebada

- 1 puñado de cebada tostada.
- 1 ½ cucharadita de azúcar.
- Gotas de limón.

### Fruta

- 1 tuna.



## PREPARACIÓN

1. Lavar y sancochar los ollucos.
2. Aplastar los ollucos sancochados, mezclar con el huevo batido, el pollo sancochado, deshilachado y la sal.
3. Freír con aceite vegetal.
4. Para preparar el refresco, hervir la cebada tostada. Colar, endulzar y agregar gotas de limón.
5. Servir acompañado con una tuna.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**288 kcal**

Proteínas  
**13,6 g**

Hierro  
**2,8 mg**



# CHAUFA DE MORÓN

## + LIMONADA + GRANADILLA



### INGREDIENTES

#### Chaufa de morón

- 4 cucharadas de morón.
- 1 presa pequeña de pechuga de pollo.
- ½ huevo de gallina.
- 1 cebolla china picada.
- Gotas de aceite.
- Sal yodada al gusto.

#### Limonada

- 1 limón mediano.
- 1 ½ cucharadita de azúcar.

#### Fruta

- 1 granadilla.



### PREPARACIÓN

1. Lavar y sancochar el morón.
2. Batir y freír el huevo.
3. Lavar, picar y freír la pechuga de pollo picado en cuadrados medianos.
4. Aparte lavar, picar y freír la cebolla china, mezclar con el morón sancochado, el huevo, el pollo frito y la sal. Opcionalmente puede agregar el sillao en poca cantidad.
5. Para preparar la limonada, hervir el agua, endulzar y agregar gotas de limón.
6. Servir acompañado con una granadilla.

### Aporte nutricional por ración

Energía  
**322 kcal**

Proteínas  
**14,3 g**

Hierro  
**5,2 mg**



# CAMOTE RELLENO CON SANGRECITA

**+ REFRESCO DE  
PIÑA  
+ MANZANA**



## INGREDIENTES

### Camote relleno con sangrecita

- 1 camote mediano.
- 2 cucharadas de sangre de pollo sancochado.
- $\frac{1}{4}$  de zanahoria sancochado y picado en cuadraditos.
- Pasas.
- 1 aceituna.
- Gotas de aceite vegetal
- $\frac{1}{2}$  cebolla pequeña.
- Sal yodada al gusto.

### Refresco de piña

- 1 trozo de piña.
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharadita de azúcar.
- Canela y clavo de olor.

### Fruta

- 1 manzana.

## PREPARACIÓN

1. Lavar, sancochar, aplastar el camote y mezclar con la sal.
2. En una olla aderezar la cebolla, la zanahoria, la sangre de pollo picados en cuadraditos y la sal.
3. Rellenar la masa del camote con el aderezo, adicionar las pasas y la aceituna.
4. Freír con aceite vegetal. Una vez listo acompañar con la cebolla en sarsa criolla.
5. Para preparar el refresco, hervir el trozo de piña en agua, con la canela y el clavo de olor. Colar y endulzar.
6. Servir acompañado con una manzana.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**318 kcal**

Proteínas  
**8,5 g**

Hierro  
**14,5 mg**



# BIZCOCHUELO DE ARRACACHA

**+ REFRESCO DE  
TUMBO  
+ MANDARINA**



## INGREDIENTES

### Bizcochuelos de arracacha

- 100 g de mantequilla.
- $\frac{1}{4}$  kg de harina de maíz.
- $\frac{1}{4}$  kg de azúcar.
- $\frac{1}{4}$  kg de arracacha sancochada.
- 4 huevos.
- Polvo de hornear.

### Refresco de tumbo

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

### Fruta

- 1 mandarina.

## PREPARACIÓN

1. Batir la mantequilla y el azúcar. Sancochar la arracacha y aplastar hasta obtener un puré, agregar la harina cernida, los huevos y el polvo de hornear.
2. Untar la mantequilla al molde y vaciar la mezcla, llevar al horno aproximadamente por 45 minutos hasta que este cocido.
3. Partir en 10 partes iguales, servir una ración.
4. Para preparar el refresco, licuar, colar el tumbo, agregar al agua hervida, endulzar y servir.
5. Servir acompañado con una mandarina.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**304 kcal**

Proteínas  
**7,4 g**

Hierro  
**2,2 mg**



# QUINUA CON POLLO

+ **CHICHA MORADA**  
+ **TOMATE DE ÁRBOL**



## INGREDIENTES

### Quinoa con pollo

- 5 cucharadas de quinoa.
- 1 trozo pequeño de zanahoria.
- 5 vainas de arvejas frescas.
- 1 pierna de pollo.
- 5 hojas de espinaca.
- Sal yodada al gusto.

### Chicha morada

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

### Fruta

- 1 tomate de árbol.

## PREPARACIÓN

1. Sancochar la quinoa previamente lavada varias veces.
2. Licuar la espinaca y la zanahoria sancochada.
3. Freír el licuado con el pollo, la zanahoria picada en cuadraditos y las arvejas.
4. Adicionar el agua, la quinoa sancochada, la sal y dejar cocinar.
5. Para preparar la chicha morada, hervir la mazorca de maíz morado en agua, con la canela y el clavo de olor. Colar, endulzar y agregar las gotas de limón.
7. Servir acompañado con un tomate de árbol.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**302 kcal**

Proteínas  
**17,6 g**

Hierro  
**5,0 mg**





# CAUSA DE QUINUA

+ LIMONADA  
+ MANZANA



## INGREDIENTES

### Causa de quinua

- 4 cucharadas de quinua.
- 4 unidades de vainitas.
- 1 trozo de zanahoria mediano.
- ½ pechuga mediana de pollo sancochado.
- 1 huevo de codorniz.
- Sal yodada.

### Limonada

- 1 limón.
- 1 ½ cucharadita de azúcar.

### Fruta

- 1 manzana.

## PREPARACIÓN

1. Sancochar la quinua previamente lavada varias veces.
2. Lavar, sancochar y licuar una parte de la zanahoria.
3. Mezclar el licuado con la quinua sancochada y la sal.
4. En una taza mezclar las vainitas con el resto de la zanahoria picada, el pollo sancochado y picado, las gotas de limón y la sal.
5. Rellenar la causa de quinua con la mezcla anterior y adornar con huevo.
6. Para preparar la limonada, hervir el agua, endulzar y agregar gotas de limón.
7. Servir acompañado con una manzana.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**302 kcal**

Proteínas  
**14,5 g**

Hierro  
**5,6 mg**



# Ají DE QUINUA CON POLLO

+ CHICHA MORADA  
+ MANDARINA



## INGREDIENTES

### Ají de quinua con pollo

- 2 cucharadas de quinua.
- $\frac{1}{4}$  de unidad de pan.
- 1 trozo pequeño de zanahoria.
- 4 cucharadas de leche evaporada.
- 1 trozo de pollo.
- 2 rodajas de papa.
- Sal yodada al gusto.

### Chicha morada

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

### Fruta

- 1 mandarina.

## PREPARACIÓN

1. Sancochar la quinua previamente lavada varias veces.
2. Licuar la zanahoria sancochada, la quinua sancochada, el pan remojado en leche y la sal.
3. En una olla aderezar el pollo sancochado y deshilachado, adicionar la mezcla anterior.
4. Servir acompañado con rodajas de papa sancochada.
5. Para preparar la chicha morada, hervir la mazorca de maíz morado en agua, con la canela y el clavo de olor. Colar, endulzar y agregar las gotas de limón.
6. Servir acompañado con una mandarina.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**304 kcal**

Proteínas  
**15,4 g**

Hierro  
**3,1 mg**



# QUINUA A LA HUANCAÍNA

**+ REFRESCO  
DE LIMA  
+ TUNA**



## INGREDIENTES

- Quinoa a la huancaína con papa**
- 2 cucharadas de quinua sancochada.
  - 2 unidades de galleta de soda.
  - 1 trozo pequeño de zanahoria.
  - 2 cucharadas de leche evaporada.
  - ½ tajada gruesa queso.
  - 2 tajadas de papa.
  - Sal yodada al gusto.

### Refresco de lima

- 1 lima.
- 1½ cucharadita de azúcar.

### Fruta

- 1 tuna.

## PREPARACIÓN

1. Licuar la quinua sancochada, la galleta de soda, la zanahoria sancochada, la leche evaporada, el queso y la sal.
2. Servir acompañado con rodajas de papa sancochada.
3. Para preparar el refresco, hervir el agua, con la canela y el clavo de olor. Colar, endulzar y agregar el jugo de lima.
4. Servir acompañado con una tuna.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**333 kcal**

Proteínas  
**10,9 g**

Hierro  
**2,7 mg**



# PAN CON POLLO

## + REFRESCO DE MARACUYÁ

## + MANZANA



### INGREDIENTES

#### Pan con pollo

- 1 pan chapla.
- 1 pechuga pequeña de pollo sancochada y deshilachada.
- Sal yodada al gusto.
- Gotas de limón.

#### Refresco de maracuyá

- 1 maracuyá.
- 1 ½ cucharadita de azúcar.
- Canela y clavo de olor.

#### Fruta

- 1 manzana.



### PREPARACIÓN

1. Partir el pan por la mitad, rellenar con la pechuga de pollo sancochada y deshilachada, las gotas de limón y la sal.
2. Para preparar el refresco, hervir el agua, licuar con el maracuyá, colar y agregar el agua. Endulzar.
3. Servir acompañado con una manzana.

### Aporte nutricional por ración

Energía  
**255 kcal**

Proteínas  
**14,3 g**

Hierro  
**2,9 mg**



# HUMITA CON QUESO

## + REFRESCO DE CEBADA

## + MANZANA



### INGREDIENTES

#### Humita con queso

- 1 choclo.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 1 tajada gruesa de queso fresco.
- Hojas de choclo (panca).
- Sal yodada al gusto.

#### Refresco de cebada

- 1 puñado de cebada tostada.
- 1 ½ cucharadita de azúcar.
- Gotas de limón.

#### Fruta

- 1 manzana.

### PREPARACIÓN

1. Licuar el choclo desgranado, mezclar con el aceite y la sal.
2. Colocar como base las hojas de choclo (panca), rellenar con el licuado y el queso picado. Luego envolverlo con las hojas de choclo y agregar el agua hasta que lo cubra. Dejar cocinar.
3. Preparar el refresco licuando la cebada tostada con el azúcar y las gotas de limón.
4. Para preparar el refresco, hervir la cebada tostada. Colar, endulzar y agregar las gotas de limón.
5. Servir acompañado con una manzana.

### Aporte nutricional por ración

Energía  
**332 kcal**

Proteínas  
**10,6 g**

Hierro  
**2,7 mg**



# PAN CON POLLO Y DURAZNO

+ REFRESCO DE  
CEBADA  
+ CHIRIMOYA



## INGREDIENTES

### Pan con pollo y durazno

- 1 pan.
- 1 pechuga pequeña de pollo sancochado y deshilachado.
- 1 durazno.
- Sal yodada.

### Refresco de cebada

- 1 puñado de cebada tostada.
- 1 ½ cucharadita de azúcar.
- Gotas de limón.

### Fruta

- 1 chirimoya.

## PREPARACIÓN

1. Partir el pan por la mitad, rellenar con el pollo sancochado y deshilachado, el durazno pelado y picado en trozos pequeños y sal en poca cantidad.
2. Para preparar el refresco, hervir la cebada tostada. Colar, endulzar y agregar las gotas de limón.
3. Servir acompañado con una chirimoya.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**303 kcal**

Proteínas  
**13,3 g**

Hierro  
**2,0 mg**

**MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ**  
Aníbal Velásquez Valdivia  
**Ministra**

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 escolar Ayacucho: 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. EDUCACIÓN NUTRICIONAL 2. EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL  
3. CULINARIA 4. 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  
Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

**Agradecimientos**  
Luz Melchorita Cárdenas Achata

Priscila Laura Escobedo Apaza  
Enrique Pozo Chávez  
Estrategia Sanitaria en Alimentación y Nutrición Saludable de la Diresa Ayacucho.

Ludy Mariel Cárdenas García  
Dirección Ejecutiva de Promoción de la Salud Ayacucho

Dirección regional educativa, unidad de gestión educativa local, docentes, madres y escolares de las instituciones educativas públicas y madres de la región Ayacucho que participaron en la validación de los refrigerios escolares.

Fotografía: César Augusto Bueno Mendoza  
Elaboración de preparaciones: Dora Carolina Dávila Bellido

ISBN: 978-612-310-052-0  
Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2014-16265  
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](http://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](mailto:postmaster@ins.gob.pe)  
Página web: [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe)

La versión electrónica de este documento se encuentra disponible en forma gratuita en [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe) y [www.bvs.ins.gob.pe](http://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](http://www.ins.gob.pe)



ISBN: 978-612-310-052-0



9 786123 110052 0