



Lima 2014
Instituto Nacional de Salud
Jirón Cápac Yupanqui 1400, Lima 11, Perú
Teléfono: 748-0000/748-1111
Página web: www.ins.gob.pe



ISBN: 978-612-310-053-7
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2014-16271
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
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.

Este material se terminó de imprimir en la imprenta Sinco Industria Gráfica EIRL. Jr. Huaraz 449, Breña. Teléfono 433-5974. sincoeditores@yahoo.com



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Refrigerios Preescolares

inicial

CAJAMARCA



Presentación

A menudo, en el momento de preparar el refrigerio preescolar nos preguntamos: ¿qué refrigerio le enviaré hoy en la lonchera?, ¿qué refrigerios serán más nutritivos?, ¿cuánto costarán?, ¿será muy complicado?, ¿le gustará a mi hijo?, ¿me alcanzará el tiempo?

En respuesta a estas preguntas, el Instituto Nacional de Salud a través del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición en coordinación con la Dirección Regional de Salud de Cajamarca elaboraron y validaron refrigerios saludables para estudiantes del nivel inicial. Esto ha permitido la incorporación de herramientas que le proporcionen a la comunidad educativa (madres y responsables de la alimentación del preescolar y de otros programas de alimentación escolar), diversas alternativas de refrigerios escolares. Cabe indicar que la validación de estos refrigerios se realizó con madres de niños en edad preescolar para ver la factibilidad (posibilidad de preparación por parte del responsable) y aceptabilidad (nivel de agrado por parte de los preescolares) de la región Cajamarca.

Se contó, además, con la participación de las autoridades de las direcciones regionales 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 Cajamarca.

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 brindarle a usted madre de familia y/o responsable de la alimentación del preescolar, alternativas de preparaciones de refrigerios saludables que garanticen el rendimiento escolar de sus hijas (os).

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
Viceministra 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 preescolares Cajamarca: inicial / elaborado por Rosa Victoria Salvatierra Ruiz; César Hugo Domínguez Curi. -- Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2014.
12 p.: il., 21 x 14.8 cm

1. EDUCACIÓN PREESCOLAR 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

Agradecimientos
Luz Melchorita Cárdenas Achata
Iginia Rocenda Arce Díaz
Estrategia Sanitaria en Alimentación y Nutrición Saludable de la Diresa Cajamarca.

Walter Enrique Vargas Rojas
Dirección Ejecutiva de Promoción de la Salud de la Diresa Cajamarca

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

Corrector de estilo: Daniel Cárdenas Rojas

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



PAN CON QUESO

+ REFRESCO DE
CEBADA
+ MANZANA

PREPARACIÓN

1. Preparar el pan con queso.
2. Para preparar el refresco, hervir la cebada tostada con agua. Colar, endulzar y agregar las gotas de limón.
3. Servir acompañado con una manzana.

INGREDIENTES

Pan con queso

- 1 pan.
- ½ tajada delgada de queso.

Refresco de cebada

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

Fruta

- 1 manzana.



Aporte nutricional por ración

Energía
208 kcal

Proteínas
6,3 g

Hierro
2,3 mg



HABAS SANCOCHADAS CON QUESO

+ REFRESCO DE CEBADA
+ TUNA

INGREDIENTES

Habas sancochadas con queso

- 1 puñado de habas frescas.
- 1 tajada delgada de queso fresco.

Refresco de cebada

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

Fruta

- 1 tuna.

PREPARACIÓN

1. Sancochar las habas frescas con cáscara y previamente lavadas.
2. Servir acompañado con queso.
3. Para preparar el refresco, hervir la cebada tostada con agua, colar, endulzar y agregar las gotas de limón.
4. Servir acompañado con una tuna.



Aporte nutricional por ración

Energía
203 kcal

Proteínas
11,0 g

Hierro
1,6 mg



DULCE DE QUINUA

+ LIMONADA
+ GRANADILLA

INGREDIENTES

Dulce de quinua

- 2 cucharadas de quinua.
- 1 cucharadita de azúcar.
- 4 cucharadas de leche evaporada.
- 2 pasas.
- Canela y clavo de olor.

Limonada

- Gotas de limón.
- ½ cucharadita de azúcar.

Fruta

- 1 granadilla.

PREPARACIÓN

1. Para preparar el dulce de quinua, sancochar la quinua con la canela y el clavo de olor. Colar.
2. Agregar el azúcar, la leche y las pasas. Servir.
3. Para preparar la limonada, endulzar el agua hervida y agregar las gotas de limón.
4. Servir acompañado con una granadilla.



Aporte nutricional por ración

Energía
185 kcal

Proteínas
5,6 g

Hierro
2,0 mg



CHOCHO SANCOCHADO CON QUESO

+ LIMONADA
+ DURAZNO

PREPARACIÓN

1. Lavar y sancochar el chocho.
2. Servir el chocho sancochado acompañado con el queso.
3. Para preparar la limonada, endulzar el agua hervida y agregar las gotas de limón.
4. Servir acompañado con un durazno.

INGREDIENTES

Chocho sancochado con queso

- 4 cucharadas de chocho.
- 1 tajada delgada de queso fresco.

Limonada

- Gotas de limón.
- ½ cucharadita de azúcar.

Fruta

- 1 durazno.



Aporte nutricional por ración

Energía
203 kcal

Proteínas
10,4 g

Hierro
1,2 mg



BUDÍN DE ARRACACHA

+ REFRESCO DE
MEMBRILLO
+ TOMATILLO

PREPARACIÓN

1. Para preparar el budín de arracacha, derretir el azúcar en una olla a fuego lento y acaramelar el molde.
2. Remojar el pan con el agua, luego colar el agua. Aparte amasar con el pan remojado hasta que esté compacto, la leche, la arracacha y la vainilla. Agregar el huevo, el azúcar, la canela y el clavo de olor.
3. Vaciar en el molde acaramelado y llevar al horno por una hora con quince minutos aproximadamente a 350 °C. Retirar del horno, enfriar, desmoldar, partir en 10 raciones. Servir una porción.
4. Acompañar con refresco de membrillo y un refresco como los tomatillos.

INGREDIENTES

Budín de arracacha (10 raciones)

- ½ pan francés.
- 4 cucharadas de leche evaporada.
- ½ unidad de huevo.
- 1 cucharadita de azúcar.
- 2 cucharadas de arracacha sancochada.
- Vainilla.

Refresco de membrillo

- 1 membrillo mediano.
- ½ cucharadita de azúcar.

Fruta

- 7 unidades de tomatillos.



Aporte nutricional por ración

Energía
223 kcal

Proteínas
5,7 g

Hierro
1,2 mg



BOCADITOS DE QUINUA CON OCA Y QUESO

+ REFRESCO DE
CEBADA
+ TOMATE DE ÁRBOL

INGREDIENTES

Bocaditos de quinua con oca y queso

- 2 cucharadas de quinua.
- 2 ocas.
- ½ tajada delgada queso.
- Sal yodada en poca cantidad.

Refresco de cebada

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

Fruta

- 1 tomate de árbol.

PREPARACIÓN

1. Para preparar los bocaditos de quinua con oca y queso, pensar y mezclar la quinua sancochada, la oca sancochada y la sal.
2. Formar bolitas y rellenar con queso.
3. Para preparar el refresco, hervir la cebada tostada. Colar, endulzar y agregar las gotas de limón.
4. Servir acompañado con el tomate de árbol.



Aporte nutricional por ración

Energía
215 kcal

Proteínas
8,0 g

Hierro
3,1 mg



POSTRE DE KIWICHA

+ REFRESCO DE
PORO PORO
+ GRANADILLA

PREPARACIÓN

1. Para preparar el postre de kiwicha, hervir media taza de agua con canela y clavo de olor.
2. Agregar la harina de kiwicha disuelta en la leche, mover hasta que hierva y espese, adicionar el azúcar. Servir, y si desea rociar canela molida.
3. Para preparar el refresco de poro poro, licuar el poro poro con agua hervida, colar, endulzar y servir.
4. Servir acompañado con una granadilla.

INGREDIENTES

Postre de kiwicha

- 2 ½ cucharada de harina de kiwicha.
- 4 cucharadas de leche evaporada.
- ½ cucharadita de azúcar.
- Canela y clavo de olor.
- Canela molida.

Refresco de poro poro

- 1 poro poro.
- ½ cucharadita de azúcar.

Fruta

- 1 granadilla.



Aporte nutricional por ración

Energía
206 kcal

Proteínas
6,5 g

Hierro
2,3 mg



CHOCLO CON QUESO

+ REFRESCO DE
CEBADA
+ MANZANA

INGREDIENTES

Choclo con queso

- $\frac{1}{2}$ unidad de choclo desgranado y sancochado.
- $\frac{1}{2}$ tajada gruesa de queso fresco.

Refresco de cebada

- 1 puñado de cebada tostada.
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar.
- Gotas de limón.

Fruta

- 1 manzana.

PREPARACIÓN

1. Servir el choclo desgranado y sancochado con el queso fresco.
2. Para preparar el refresco, hervir la cebada tostada con agua. Colar, endulzar y agregar las gotas de limón.
3. Servir acompañado con una manzana.



Aporte nutricional por ración

Energía
196 kcal

Proteínas
5,8 g

Hierro
2,5 mg



OCA SANCOCHADA CON HUEVO

+ CHICHA MORADA
+ TUNA

PREPARACIÓN

1. Sancochar la oca y el huevo.
2. Para preparar la chicha morada, hervir la mazorca de maíz morado con la canela y el clavo de olor. Colar, endulzar y agregar las gotas de limón.
3. Servir acompañado con una tuna.

INGREDIENTES

Oca sancochada con huevo

- 2 ocas.
- 1 huevo.
- Sal yodada.

Chicha morada

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

Fruta

- 1 tuna.



Aporte nutricional por ración

Energía
177 kcal

Proteínas
9,3 g

Hierro
1,9 mg



PAN CON TORTILLA DE ESPINACA

**+ REFRESCO DE
MEMBRILLO
+ TOMATILLO**

PREPARACIÓN

1. Para preparar el pan con tortilla de espinaca, lavar la espinaca hoja por hoja y picar a lo largo.
2. Batir el huevo, agregar la sal y la espinaca picada. Freír con aceite vegetal.
3. Acompañar con el pan.
4. Para preparar el refresco, hervir el membrillo con la canela y el clavo de olor, licuar, colar, endulzar y servir.
5. Servir acompañado con tomatillos.

INGREDIENTES

Pan con tortilla de espinaca

- 1 pan francés.
- 2 hojas de espinaca.
- 1 huevo.
- Sal yodada en poca cantidad.
- Gotas de aceite vegetal.

Refresco de membrillo

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

Fruta

- 7 unidades de tomatillos.



Aporte nutricional por ración

Energía
213 kcal

Proteínas
8,3 g

Hierro
1,7 mg



PAPA CON QUESO

**+ REFRESCO DE
MEMBRILLO
+ TUNA**

INGREDIENTES

Papa con queso

- 1 unidad de papa amarilla.
- 1 tajada delgada de queso fresco.

Refresco de membrillo

- 1 membrillo.
- ½ cucharadita de azúcar rubia.
- Canela y clavo de olor.

Fruta

- 1 tuna.

PREPARACIÓN

1. Para preparar la papa con queso, sancochar la papa, pelar y servir acompañado con el queso.
2. Para preparar el refresco, hervir el membrillo con la canela y el clavo de olor. Colar y endulzar.
3. Servir acompañado con una tuna.



Aporte nutricional por ración

Energía
191 kcal

Proteínas
5,9 g

Hierro
1,0 mg



MAZAMORRA DE MAÍZ

+ REFRESCO
DE PIÑA
+ PORO PORO

PREPARACIÓN

1. Para preparar la mazamorra de maíz, hervir media taza de agua con la canela y el clavo de olor.
2. Agregar la harina de maíz disuelta con la leche y el azúcar, dar vueltas hasta cocinar.
3. Para preparar el refresco, hervir la piña con la canela y el clavo de olor. Colar y endulzar.
4. Servir acompañado con un poro poro.

INGREDIENTES

Mazamorra de maíz

- 4 cucharadas de harina de maíz.
- ½ cucharadita de azúcar.
- 4 cucharadas de leche evaporada.
- Canela y clavo de olor.

Refresco de piña

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

Fruta

- 1 poro poro.



Aporte nutricional por ración

Energía
193 kcal

Proteínas
4,0 g

Hierro
0,8 mg