



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: 978-612-310-054-4



ISBN: 978-612-310-054-4  
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2014-16273  
Traje: 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) 315-6600 anexo 2669  
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.dvys.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

# CAJAMARCA

# PRIMARIA

## REFRIGERIOS ESCOLARES



## Presentación

A menudo, en el momento de preparar el refrigerio escolar 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?, si eres expendedor de alimentos: ¿qué refrigerio saludable podrá 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 Cajamarca elaboraron y validaron refrigerios saludables para escolares del nivel primaria. Esto ha permitido la incorporación de herramientas que le proporcionen a la comunidad educativa (madres y responsables de la alimentación del escolar de primaria 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 los escolares y/o con el expendedor de alimentos para ver la factibilidad (posibilidad de preparación por parte del responsable) y aceptabilidad (nivel de agrado por parte de los escolares) 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 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 escolar, 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  
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 Cajamarca: primaria / 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 ESCOLAR 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





# HABAS SANCOCHADAS CON QUESO

+ LIMONADA  
+ MANZANA

## INGREDIENTES

Habas sancochadas con queso

- 1 puñado de habas.
- 1 tajada gruesa de queso.

Limonada

- Gotas de limón.
- 1 cucharadita de azúcar.

Fruta

- 1 manzana.



## PREPARACIÓN

1. Para preparar las habas sancochadas con queso, lavar y sancochar las habas.
2. Servir las habas sancochadas con queso.
3. Para preparar la limonada, endulzar el agua hervida y agregar las gotas de limón.
4. Servir acompañado con una manzana.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**299 kcal**

Proteínas  
**15,8 g**

Hierro  
**4,0 mg**



# DULCE DE OCA

+ REFRESCO DE  
MANZANA  
+ TOMATE DE ÁRBOL

## INGREDIENTES

Dulce de oca

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

Refresco de manzana

- 1 manzana de agua.
- 1 cucharadita de azúcar.
- Canela y clavo de olor.

Fruta

- 1 tomate del árbol.



## PREPARACIÓN

1. Para preparar el dulce de oca con leche y pasas, cocinar las ocas con el agua, la canela y el clavo de olor, colar y agregar la leche y el azúcar.
2. Dar vueltas hasta cocinar y agregar las pasas.
3. Para preparar el refresco, hervir la manzana con el agua, la canela y el clavo de olor. Colar y endulzar.
4. Servir con un tomate de árbol.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**200 kcal**

Proteínas  
**4,9 g**

Hierro  
**2,4 mg**

# TORREJITAS DE YUCA

+ REFRESCO DE  
MANZANA  
+ LIMA

## INGREDIENTES

Torrejitas de yuca

- 1 trozo pequeño de yuca.
- ½ cucharadita de azúcar.
- ½ cucharadita de aceite vegetal.
- Canela molida.

Refresco de manzana

- 1 manzana.
- 1 cucharadita de azúcar.
- Canela y clavo de olor.

Fruta

- 1 lima.



## PREPARACIÓN

1. Para preparar las torrejitas de yuca, lavar, pelar y rallar la yuca. Luego mezclar la yuca con el azúcar y la canela molida.
2. Freír y servir.
3. Para preparar el refresco, hervir la manzana con la canela y el clavo de olor. Colar, endulzar y servir.
4. Servir acompañado con una lima.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**230 kcal**

Proteínas  
**1,1 g**

Hierro  
**0,7 mg**

# PAN CON QUESO

+ **CHICHA MORADA**  
+ **DURAZNO**

## INGREDIENTES

Pan con queso

- 1 pan.
- ½ tajada gruesa de queso .

Chicha morada

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

Fruta

- 1 durazno.



## PREPARACIÓN

1. Para preparar el pan con queso, partir el pan por la mitad y acompañar con el queso.
2. Para preparar la chicha morada, hervir la mazorca de maíz morado con el agua, la canela y el clavo de olor. Colar, endulzar y agregar las gotas de limón.
3. Servir acompañado con un durazno.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**268 kcal**

Proteínas  
**9,7 g**

Hierro  
**2,8 mg**





# DULCE DE CHICLAYO

**+ CHICHA MORADA  
+ TOMATILLOS**

## INGREDIENTES

Dulce de chiclayo

- 100 g de chiclayo (alcayota).
- 4 cucharadas de leche evaporada.
- Un trozo pequeño de chancaca.
- Canela y clavo de olor.

Chicha morada

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

Fruta

- 10 unidades de tomatillos.



## PREPARACIÓN

1. Para preparar el dulce de chiclayo con la leche, lavar y cocinar la alcayota con la canela y el clavo de olor.
2. Colar, agregar la chancaca y la leche evaporada.
3. Para preparar la chicha morada, hervir el maíz morado con la canela y el clavo de olor. Colar, endulzar y agregar las gotas de limón.
4. Servir acompañado con unos tomatillos.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**198 kcal**

Proteínas  
**3,8 g**

Hierro  
**1,5 mg**

# HUMITA CON QUESO

+ REFRESCO  
DE MEMBRILLO  
+ GRANADILLA

## INGREDIENTES

### Humita con queso

- 1 choclo.
- 1 cucharadita de manteca vegetal.
- ½ tajada gruesa de queso
- Sal yodada.
- Hojas de choclo.

### Refresco de membrillo

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

### Fruta

- 1 granadilla.



## PREPARACIÓN

1. Para preparar la humita con queso, licuar el choclo desgranado y mezclar con la manteca y la sal.
2. Colocar como base las hojas del choclo, rellenar con el queso, envolverlo con las hojas de choclo. Cocinar.
3. Para preparar el refresco, hervir el membrillo con la canela y el clavo de olor. Colar, endulzar y servir.
4. Servir acompañado con una granadilla.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**246 kcal**

Proteínas  
**10,3 g**

Hierro  
**1,5 mg**





# TORTILLA DE CHOCHOS

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

## INGREDIENTES

Tortilla de chochos

- 1 puñado de chochos.
- 1 huevo.
- Rodajas de zanahoria sancochada.
- Sal yodada.

Chicha morada

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

Fruta

- 1 naranja.



## PREPARACIÓN

1. Para preparar la tortilla de chochos, remojar y lavar el chocho.
2. Batir el huevo con la sal, agregar los chochos. Freír y servir.
3. Para preparar la chicha morada, hervir la mazorca de maíz morado con el agua, 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  
**255 kcal**

Proteínas  
**15,2 g**

Hierro  
**2,0 mg**



# PAN CON MANJARBLANCO DE CHIRIMOYA

**+ CHICHA MORADA  
+ MANDARINA**

## INGREDIENTES

Pan con manjarblanco de chirimoya

- 1 pan.
- ½ cucharadita de manjarblanco de chirimoya.

Chicha morada

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

Fruta

- 1 mandarina.



## PREPARACIÓN

1. Partir el pan por la mitad, untar con el manjarblanco de chirimoya y servir.
2. Para preparar la chicha morada, hervir la mazorca de maíz morado con la canela y el clavo de olor. Colar, endulzar, agregar las gotas de limón y servir.
3. Servir acompañado con una mandarina.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**218 kcal**

Proteínas  
**6,0 g**

Hierro  
**0,9 mg**



# CHOCLO REVUELTO CON HUEVO

+ REFRESCO DE  
CEBADA  
+ GRANADILLA

## INGREDIENTES

Choclo revuelto con huevo

- ½ unidad de choclo.
- 1 huevo.
- ½ cucharadita de aceite vegetal.
- Sal yodada.

Refresco de cebada

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

Fruta

- 1 granadilla.



## PREPARACIÓN

1. Para preparar el choclo revuelto con huevo, desgranar el choclo y freír con el aceite vegetal, el huevo y la sal.
2. Dar vueltas hasta que se cocine y servir.
3. Para preparar el refresco, hervir la cebada. Colar, endulzar, agregar las gotas de limón y servir.
4. Servir acompañado con una granadilla.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**295 kcal**

Proteínas  
**11,8 g**

Hierro  
**1,7 mg**





# TAMAL DE MAÍZ

+ LIMONADA  
+ MANZANA

## INGREDIENTES

### Tamal de maíz

- 4 cucharadas de harina de maíz.
- $\frac{1}{4}$  unidad de huevo.
- 1 aceituna.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- Sal yodada.
- Hojas de choclo.

### Limonada

- Gotas de limón.
- 1 cucharadita de azúcar.

### Fruta

- 1 manzana.



## PREPARACIÓN

1. Para preparar el tamal de maíz, mezclar la harina de maíz con la manteca, la sal y el caldo de pollo. Dejar reposar.
2. Para armar el tamal, poner como base las hojas de choclo, agregar la masa anterior, el trozo de huevo sancochado, la aceituna y cerrar el tamal con una tira. Dejar cocinar.
3. Para preparar la limonada, endulzar el agua hervida y agregar las gotas de limón.
4. Servir acompañado con una manzana.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**256 kcal**

Proteínas  
**3,5 g**

Hierro  
**2,6 mg**



# YUCA SANCOCHADA CON QUESO

+ REFRESCO DE  
CEBADA  
+ MANZANA

## INGREDIENTES

Yuca con queso

- 1 trozo de yuca.
- 1 tajada delgada de queso fresco.

Refresco de cebada

- 1 puñado de cebada.
- Canela y clavo de olor.
- 1 cucharadita de azúcar.
- Gotas de limón.

Fruta

- 1 manzana.



## PREPARACIÓN

1. Sancochar la yuca y servir acompañada con el queso.
2. Para preparar el refresco, hervir la cebada tostada. Colar, endulzar y agregar las gotas de limón.
3. Acompañar con una manzana.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**272 kcal**

Proteínas  
**6,1 g**

Hierro  
**2,5 mg**



# HABAS SANCOCHADAS CON CHARQUI

+ LIMONADA  
+ CHALARINA

## INGREDIENTES

Habas con charqui

- 1 porción de habas frescas.
- 1 trozo de charqui.

Limonada

- Gotas de limón.
- 1 cucharadita de azúcar.

Fruta

- 1 chalarina.



## PREPARACIÓN

1. Sancochar las habas y acompañar con el charqui deshilachado.
2. Para preparar la limonada, endulzar el agua hervida y agregar las gotas de limón.
3. Servir acompañado con una chalarina.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**264 kcal**

Proteínas  
**22,0 g**

Hierro  
**4,6 mg**