



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Refrigerios Preescolares

inicial

LAMBAYEQUE



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 Lambayeque 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 Lambayeque.

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 Lambayeque.

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).



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

PAN CON PALTA

**+ REFRESCO DE
CEBADA
+ MANDARINA**

INGREDIENTES

Pan con palta

- 1 pan.
- 1/8 tajada de palta.
- Sal yodada.
- Gotas de limón.

Refresco de cebada

- 1 puñado de cebada tostada.
- 1 Gotas de limón.
- Canela y clavo de olor.
- 1/2 cucharadita de azúcar.

Fruta

- 1 mandarina.

PREPARACIÓN

1. Partir el pan por la mitad y servir acompañado con la palta picada, la sal y gotas de limón.
2. Para preparar el refresco, hervir la cebada en agua. Colar, endulzar, agregar las gotas de limón y servir.
3. Servir acompañado con una mandarina.



Aporte nutricional por ración

Energía
167 kcal

Proteínas
3,6 g

Hierro
0,8 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

PAN CON TORTILLA DE ESPÁRRAGOS DE ESPÁRRAGOS

+ REFRESCO DE
CARAMBOLA
+ MANZANA

INGREDIENTES

Pan con tortilla de espárragos

- 1 pan.
- 1 huevo.
- 2 tallitos de espárragos sancochados.
- Gotas de aceite vegetal.
- Sal yodada en poca cantidad.

Refresco de carambola

- 1 carambola.
- ½ cucharadita de azúcar.

Fruta

- 1 manzana.

PREPARACIÓN

1. Picar los espárragos sancochados en cuadraditos. Freír por ambos lados. Servir con pan.
2. Para preparar el refresco, hervir la cebada tostada en agua. Colar, endulzar y agregar las gotas de limón.
3. Servir acompañado con una manzana.



Aporte nutricional por ración

Energía
173 kcal

Proteínas
5,8 g

Hierro
2,0 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

PAN CON QUESO Y ZANAHORIA

+ REFRESCO DE
CEBADA
+ MANZANA

INGREDIENTES

Pan con queso y zanahoria

- 1 pan.
- ½ tajada gruesa de queso fresco.
- 1 trozo pequeño de zanahoria rallada.

Refresco de cebada

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

Fruta

- 1 manzana.

PREPARACIÓN

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



Aporte nutricional por ración

Energía
191 kcal

Proteínas
6,3 g

Hierro
1,7 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

MAÍZ CANCHA CON QUESO

+ REFRESCO DE
MEMBRILLO
+ TUNA

INGREDIENTES:

Maíz cancha con queso

- 1 puñado de maíz cancha.
- 1tajada delgada de queso fresco.

Refresco de membrillo

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

Fruta

- 1 tuna.

PREPARACIÓN

1. Tostar el maíz cancha. Acompañar con el queso.
2. Para preparar el refresco, hervir el membrillo con la canela y el clavo de olor en agua. Colar, endulzar y servir.
3. Servir acompañado con una tuna.



Aporte nutricional por ración

Energía
191 kcal

Proteínas
5,5 g

Hierro
1,2 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

PAÑ CON PATÉ DE HÍGADO DE POLLO

+ REFRESCO DE NARANJA
+ MANZANA

INGREDIENTES

Pan con paté de hígado de pollo

- 1 unidad de hígado de pollo.
- Sal yodada.
- 1 pan.

Refresco de naranja

- 1 naranja de jugo.
- ½ cucharadita de azúcar rubia.

Fruta

- 1 manzana.

PREPARACIÓN

1. Para preparar el paté, lavar y sancochar el hígado de pollo. Reservar el caldo. Licuarlo con el caldo y la sal.
2. Servir acompañado con el pan.
3. Para preparar el refresco. Endulzar el agua hervida, agregar el jugo de naranja y servir.
4. Servir acompañado con una manzana.



Aporte nutricional por ración

Energía
194 kcal

Proteínas
8,2 g

Hierro
4,6 mg

PAN CON PESCADO FRITO

+ REFRESCO DE
MARACUYÁ
+ PLÁTANO

INGREDIENTES

Pan con pescado frito

- 1 pan.
- 1 trozo de pescado.
- Sal yodada.
- Gotas de aceite.

Refresco de maracuyá

- 1 maracuyá.
- ½ cucharadita de azúcar.

Fruta

- 1 plátano.

PREPARACIÓN

1. Para preparar el pescado frito, lavar, sazonar con la sal y freír. Servir acompañado con un pan.
2. Para preparar el refresco. Licuar la naranja con agua hervida y colar. Endulzar y servir.
3. Acompañar con un plátano.



Aporte nutricional por ración

Energía
201 kcal

Proteínas
10,3 g

Hierro
2,3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

CHOCLO CON HUEVO DE CODORNIZ

+ REFRESCO DE
NARANJA
+ TUNA

INGREDIENTES

Choclo con huevo de codorniz

- 1 puñado de choclo desgranado.
- 2 huevos de codorniz.
- Sal yodada.

Refresco de naranja

- 1 naranja de jugo.
- ½ cucharadita de azúcar.

Fruta

- 1 tuna.

PREPARACIÓN

1. Sancochar el choclo desgranado y servir con los huevos de codorniz sancochados.
2. Para preparar el refresco, endulzar el agua hervida, agregar el jugo de naranja y servir.
3. Servir acompañado con una tuna.



Aporte nutricional por ración

Energía
210 kcal

Proteínas
8,0 g

Hierro
0,8 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

GALLETAS CON QUESO

+ **REFRESCO DE
NARANJA**
+ **MANZANA**

INGREDIENTES

Galletas con queso

- 4 unidades de galleta soda.
- ½ tajada gruesa de queso fresco.

Refresco de naranja

- 1 naranja de jugo.
- ½ cucharadita de azúcar.

Fruta

- 1 manzana.

PREPARACIÓN

1. Servir las galletas acompañadas con el queso fresco.
2. Para preparar el refresco, endulzar el agua hervida, agregar el jugo de la naranja y servir.
3. Servir acompañado con una manzana.



Aporte nutricional por ración

Energía
196 kcal

Proteínas
6,9 g

Hierro
1,9 mg



PAN CON ATÚN Y BRÓCOLI

+ **CHICHA MORADA**
+ **GUAYABA**

INGREDIENTES

Pan con atún y brócoli

- 1 pan.
- ½ unidad de huevo.
- ½ cucharada de atún.
- 1 ramita de brócoli.
- Sal yodada.
- Gotas de aceite vegetal.

Chicha morada

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

Fruta

- 1 guayaba.

PREPARACIÓN

1. Para preparar la tortilla, batir el huevo, agregar la sal, el atún y el brócoli picado. Freír y servir acompañado con un pan.
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 guayaba.



Aporte nutricional por ración

Energía
189 kcal

Proteínas
12,0 g

Hierro
1,1 mg



SANGRECITA DE POLLO CON CAMOTE SANCOCHADO

- + REFRESCO DE
NARANJA
- + MANDARINA

INGREDIENTES

Sangrecita de pollo con camote sancochado

- 3 cucharadas de sangrecita de pollo.
- 1 cebolla china.
- Sal yodada.
- Gotas de aceite vegetal.
- 2 rodajas de camote.

Refresco de naranja

- 1 naranja de jugo.
- ½ cucharadita de azúcar.

Fruta

- 1 mandarina.

PREPARACIÓN

1. Para preparar la sangrecita de pollo, freír en una sartén la sangrecita de pollo sancochado y picado, la cebolla china picada en cuadraditos y la sal.
2. Servir acompañado con rodajas de camote sancochado.
3. Para preparar el refresco, endulzar el agua hervida, agregar el jugo de naranja y servir.
4. Servir acompañado con una mandarina.



Aporte nutricional por ración

Energía
209 kcal

Proteínas
8,2 g

Hierro
9,8 mg

PAPA CON QUESO

+ REFRESCO DE
MARACUYÁ
+ MANZANA

INGREDIENTES

Papa con queso

- 1 papa.
- ½ tajada gruesa de queso fresco.

Refresco de maracuyá

- 1 maracuyá.
- ½ cucharadita de azúcar.

Fruta

- 1 manzana.

PREPARACIÓN

1. Sancochar la papa, servir acompañado con el queso.
2. Para preparar el refresco, licuar el maracuyá con agua hervida, colar y endulzar.
3. Servir acompañado con una manzana.



Aporte nutricional por ración

Energía
196 kcal

Proteínas
5,5 g

Hierro
2,2 mg

PAN CON TORTILLA DE ESPINACA

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

INGREDIENTES

Pan con tortilla de espinaca

- 1 pan.
- $\frac{1}{4}$ taza de espinaca.
- $\frac{1}{2}$ unidad de huevo.
- Sal yodada.
- Gotas de aceite vegetal.

Chicha morada

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

Fruta

- 1 mandarina.

PREPARACIÓN

1. Para preparar la tortilla. Batir el huevo, agregar la espinaca picada en tiras y la sal. Freír.
2. Servir acompañado con el pan.
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 una mandarina.



Aporte nutricional por ración

Energía
205 kcal

Proteínas
7,1 g

Hierro
1,5 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 preescolares Lambayeque: inicial / 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 PREESCOLAR 2. EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL
3. CULINARIA 4. PERU

- 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

Victor Iván Gómez-Sánchez Prieto

Mirko Luis Lázaro Serrano

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

Agradecimientos

Luz Melchorita Cárdenas Achata

Gladys Liza Cumpa

Dirección de Promoción de la Salud de la Diresa Lambayeque

Silvia Carolina Corrales Ruiz

Estrategia Sanitaria en Alimentación y Nutrición Saludable de la Diresa Lambayeque.

Dirección regional educativa, unidad de gestión educativa local, docentes, madres y escolares de las Instituciones educativas públicas y madres de la región Lambayeque 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: 978-612-310-056-8

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2014-16318

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



ISBN: 978-612-310-056-8



Este material se terminó de imprimir en la imprenta OFIS IMPRESER S.A.C.
Calle 7, Mz. Q, Lote 3, Urb. San Carlos, Santa Anita, Teléfono 262-1268