



PERÚ

Ministerio
de Salud

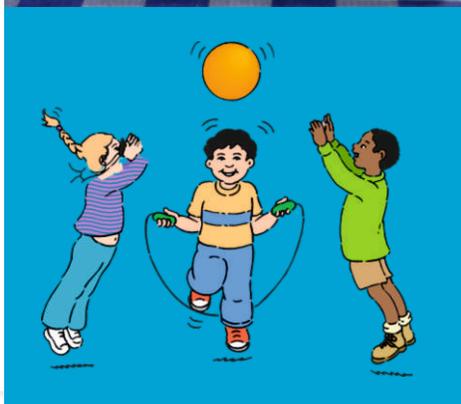
Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

LAMBAYEQUE

PRIMARIA

REFRIGERIOS ESCOLARES



Presentación

A menudo, en el momento de preparar el refrigerio al estudiante 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 podré ofrecer en mi quiosco?, ¿será rentable?, ¿me comparan 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 Lambayeque elaboraron y validaron refrigerios saludables para estudiantes 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 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 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).

PAN CON ATÚN

**+ REFRESCO DE
CARAMBOLA
+ UVAS**

INGREDIENTES

Pan con atún

- 1 pan.
- 3 cucharadas de atún.
- 3 aros de cebolla.
- Gotas de limón.

Refresco de carambola

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

Fruta

- 1 porción de uvas.



PREPARACIÓN

1. Partir el pan por la mitad y servir acompañado con la cebolla en aros y el atún en conserva y limón.
2. Para preparar el refresco, hervir la carambola en agua, licuar, colar y endulzar y servir.
3. Servir acompañado con una porción de uvas.

Aporte nutricional por ración

Energía
232 kcal

Proteínas
9,0 g

Hierro
4,7 mg

PAPA CON PESCADO

**+ REFRESCO DE
CEBADA
+ MANDARINA**

INGREDIENTES

Papa con pescado

- 1 papa.
- 1 trozo de pescado.

Refresco de cebada

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

Fruta

- 1 mandarina.



PREPARACIÓN

1. Lavar y cocinar el pescado a la plancha.
2. Servir acompañado con papa sancochada.
3. Para preparar el refresco, hervir la cebada tostada. Colar, endulzar y agregar las gotas de limón.
4. Servir acompañado con una mandarina.

Aporte nutricional por ración

Energía
240 kcal

Proteínas
11,4 g

Hierro
1,0 mg

PAN CON SANGRECITA

**+ REFRESCO DE
MARACUYÁ
+ MANDARINA**

INGREDIENTES

Pan con sangrecita

- 1 pan.
- 4 cucharadas de sangrecita.
- 1 cabeza de cebolla china.
- Sal yodada.
- Gotas de aceite vegetal.
- ajos

Refresco de maracuyá

- 1 maracuyá.
- ½ cucharadita de azúcar.

Fruta

- 1 mandarina.



PREPARACIÓN

1. Para preparar la sangrecita. Freír la sangrecita sancochada picada en cuadraditos, la cebolla china picada, ajos y la sal.
2. Servir acompañado con pan.
3. Para preparar el refresco, licuar el maracuyá con agua hervida y colar. Endulzar y servir.
4. Servir acompañado con una mandarina.

Aporte nutricional por ración

Energía
199 kcal

Proteínas
9,1 g

Hierro
11,4 mg

PAN CON POLLO CON ESPÁRRAGO AL JUGO

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

INGREDIENTES

Pan con pollo con espárrago al jugo

- 1 pan.
- 1 trozo pequeño de pollo.
- 2 unidades de espárragos.
- Gotas de aceite vegetal.
- Sal yodada.

Chicha morada

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

Fruta

- 1 mandarina.



PREPARACIÓN

1. Para preparar el pollo con espárrago al jugo, freír el pollo picado en cuadrados, agregar agua hasta que cocine, agregar los espárragos sancochado y picados en cuadrados y la sal.
2. Servir acompañado con el pan.
3. Para preparar la chicha morada, hervir la mazorca 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
218 kcal

Proteínas
11,9 g

Hierro
1,5 mg

CAUSA DE ATÚN CON PALTA

+ REFRESCO DE
MARACUYÁ
+ MANZANA

INGREDIENTES

Causa de atún con palta

- 1 papa.
- 1 trozo pequeño de zanahoria.
- 2 cucharadas de atún en conserva.
- 1 tajada delgada de palta
- 1 huevo de codorniz
- Sal yodada.
- Gotas de limón.

Refresco de maracuyá

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

Fruta

- 1 manzana.



PREPARACIÓN

1. Para preparar la causa, aplastar la papa y la zanahoria sancochadas, luego agregar la sal y las gotas de limón.
2. Colocar la mezcla anterior como base, luego agregar el atún, la palta, las gotas de limón y a sal.
3. Para preparar el refresco, licuar el maracuyá con agua hervida, colar y luego endulzar.
4. Servir acompañado con una fruta como la manzana.

Aporte nutricional por ración

Energía
270 kcal

Proteínas
8,7 g

Hierro
2,2 mg

PAN CON HAMBURGUESA DE PESCADO

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

INGREDIENTES

Pan con hamburguesa de pescado

- 1 pan.
- $\frac{1}{2}$ unidad de huevo.
- 2 cucharadas de atún en conserva.
- Sal yodada.
- Gotas de aceite vegetal.

Chicha morada

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

Fruta

- 1 manzana.



PREPARACIÓN

1. Para preparar la hamburguesa, batir el huevo, mezclar con el atún y la sal.
2. Armar la hamburguesa y freír por ambos lados.
3. 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.
4. Servir acompañado con una manzana.

Aporte nutricional por ración

Energía
274 kcal

Proteínas
32,4 g

Hierro
5,9 mg

PAPA SANCOCHADA CON PESCADO AL JUGO

**+ JUGO DE
NARANJA
+ MANZANA**

INGREDIENTES

Papa sancochada con pescado al jugo

- 1 papa.
- ½ unidad de pescado.
- 1 tomate.
- Sal yodada.

Jugo de naranja

- 1 naranja.

Fruta:

- 1 manzana.



PREPARACIÓN

1. Para preparar el pescado al jugo, lavar, pelar y picar en cuadrados el tomate. Guisar el tomate y cuando suelte el jugo agregar el atún y la sal. Cocinar.
2. Acompañarlo con la papa sancochada.
3. Para preparar el jugo, exprimir la naranja hasta obtener el jugo.
4. Servir acompañado con una manzana.

Aporte nutricional por ración

Energía
235 kcal

Proteínas
12,7 g

Hierro
3,8 mg

PAN CON TORTILLA DE BRÓCOLI

+ LIMONADA
+ CIRUELAS

INGREDIENTES

Pan con tortilla de brócoli

- 1 pan.
- ½ huevo.
- 1 rama de brócoli.
- Sal yodada.
- Gotas de aceite vegetal.

Limonada

- 1 cucharadita de azúcar.
- Gotas de limón.

Fruta:

- 5 unidades de ciruelas.



PREPARACIÓN

1. Para preparar la tortilla, batir el huevo, mezclar con el brócoli picado y la sal. Freír.
2. Servir acompañado con el pan.
3. Para preparar la limonada, endulzar el agua hervida y agregar el jugo del limón.
4. Servir acompañado con ciruelas.

Aporte nutricional por ración

Energía
244 kcal

Proteínas
7,1 g

Hierro
1,7 mg

PAN CON TORTILLA DE ZANAHORIA Y PASAS

+ REFRESCO DE
CARAMBOLA
+ MANZANA

INGREDIENTES

Pan con tortilla de zanahoria y pasas

- 1 pan.
- ½ huevo.
- 1 trozo pequeño de zanahoria.
- 2 unidades de pasas.
- Sal yodada.
- Gotas de aceite vegetal.

Refresco de carambola

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

Fruta

- 1 manzana.



PREPARACIÓN

1. Para preparar la tortilla, lavar, batir el huevo, agregar la zanahoria picada en larguitos, la sal y las pasas. Freír.
2. Servir acompañado con el pan.
3. Para preparar el refresco, licuar la carambola con agua hervida y colar. Luego endulzar y servir.
4. Servir acompañado con una manzana.

Aporte nutricional por ración

Energía
233 kcal

Proteínas
5,9 g

Hierro
2,2 mg

PAPA CON HUEVO

**+ REFRESCO DE
MANZANA
+ CIRUELAS**

INGREDIENTES

Papa con huevo

- 1 papa.
- 1 huevo.

Refresco de manzana

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

Fruta

- 6 ciruelas.



PREPARACIÓN

1. Servir la papa con el huevo sancochado.
2. Para preparar el refresco, hervir la manzana con la canela y el clavo de olor. Colar y endulzar.
3. Servir acompañado con ciruelas.

Aporte nutricional por ración

Energía
219 kcal

Proteínas
8,0 g

Hierro
1,5 mg

PAN CON POLLO Y TOMATE

+ REFRESCO DE
MANZANA
+ MANDARINA

INGREDIENTES

Pan con pollo y tomate

- 1 pan.
- 1 trozo de pechuga de pollo.
- 2 rodajas de tomate.
- Sal yodada.

Refresco de manzana

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

Fruta:

- 1 mandarina.



PREPARACIÓN

1. Sancochar el pollo, deshilarlo y mezclar con la sal.
2. Preparar el pan con el pollo y rodajas de tomate.
3. Para preparar el refresco, hervir la manzana de agua con la canela y el clavo de olor. Colar, endulzar y servir.
4. Servir acompañado con una mandarina.

Aporte nutricional por ración

Energía
212 kcal

Proteínas
12,1 g

Hierro
1,5 mg

PAN CON POLLO Y ZANAHORIA

+ REFRESCO DE
CARAMBOLA
+ MANZANA

INGREDIENTES

Pan con pollo y zanahoria

- 1 pan.
- 1 trozo pequeño de pollo.
- 1 trozo pequeño de zanahoria.
- Sal yodada.

Refresco de carambola

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

Fruta

- 1 manzana.



PREPARACIÓN

1. Preparar el pan con pollo deshilachado, la zanahoria cruda rallada y la sal.
2. Para preparar el refresco, licuar y colar la carambola con agua hervida. Endulzar y servir.
3. Servir acompañado con una manzana.

Aporte nutricional por ración

Energía
213 kcal

Proteínas
11,4 g

Hierro
2,4 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 Lambayeque: primaria / 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 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

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: 978-612-310-057-5

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2014-16319

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: 978-612-310-057-5



Este material se terminó de imprimir en la imprenta OFIS IMPRESER S.A.C.
Calle 7, Mz C, Lote 13, Urb. San Carlos, Santa Anita. Teléfono 262-1268