



PERÚ

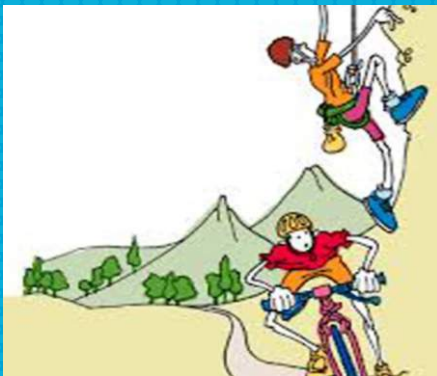
Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

# Secundaria

## Refrigerios Escolares Lambayeque



## *Presentación*

A menudo surgen las siguientes interrogantes: ¿qué refrigerios serán más nutritivos?, ¿cuánto costarán?, ¿será muy complicado?, ¿le gustará a mi hijo?, si eres expendedor de alimentos ¿qué refrigerio saludable podré ofrecer en mi quiosco?, ¿será rentable?, ¿me compararan 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 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 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, madres de familia y/o responsable de la alimentación del escolar, expendedor de alimentos de los quioscos, alternativas de preparaciones de refrigerios saludables que garanticen el rendimiento escolar de los escolares del nivel secundario.



# PAPA A LA HUANCAÍNA CON CHOCHO

+ REFRESCO DE  
CARAMBOLA  
+ UVAS



## INGREDIENTES

### Papa a la huancaína con chocho

- 1 papa sancochada.
- 1 puñado de chocho sancochado.
- 1 trozo pequeño de zanahoria.
- 2 cucharadas de leche evaporada.
- ½ tajada delgada de queso fresco.
- Sal yodada.

### Refresco de carambola

- 1 carambola
- 1 cucharadita de azúcar rubia

### Fruta

- 1 racimo de uvas.

## PREPARACIÓN

1. Para preparar la crema a la huancaína, licuar el chocho sancochado, la zanahoria sancochada, la leche, el queso y la sal.
2. Servir acompañado con rodajas de papa sancochada.
3. Para preparar el refresco, licuar la carambola con agua hervida y colar. Luego endulzar y servir.
4. Servir acompañado de un racimo de uvas.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**353 kcal**

Proteínas  
**8,7 g**

Hierro  
**4,5 mg**



# HÍGADO AL JUGO CON PAPA

+ CHICHA MORADA  
+ TUNA



## INGREDIENTES

### Hígado al jugo con papa

- 1 hígado de pollo.
- ½ de cebolla de cabeza.
- ½ de tomate.
- Perejil.
- 1 papa mediana
- Sal yodada.
- Gotas de aceite vegetal.

### Chicha morada

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

### Fruta

- Tuna.

## PREPARACIÓN

1. Para preparar el hígado al jugo, freír el hígado picado en cuadrados, el caldo de pollo, la cebolla y el tomate picados en gajos, el perejil picado y la sal.
2. Servir el hígado al jugo acompañado con papa sancochada.
3. Para preparar la chicha morada, hervir la mazorca de maíz con la canela y el clavo de olor. Colar, endulzar, agregar las gotas de limón y servir.
4. Servir acompañado con una tuna.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**338 kcal**

Proteínas  
**14,9 g**

Hierro  
**5,9 mg**





# HUMITA A LA CHICLAYANA

+ REFRESCO DE  
MARACUYÁ  
+ PERA



## INGREDIENTES

### Humita a la chiclayana

- 1 unidad mediana de choclo desgranado.
- ½ tajada de queso fresco.
- Sal yodada.
- ½ cucharadita de aceite.

### Refresco de maracuyá

- 1 maracuyá.
- 1 cucharadita de azúcar rubia.

### Fruta

- 1 pera.



## PREPARACIÓN

1. Licuar el choclo desgranado, mezclar con la sal, el aceite y rellenar con el queso.
2. Envolver con hojas de choclo y poner a sancocharlo.
3. Para preparar el refresco. Licuar el maracuyá con agua hervida, colar y endulzar.
4. Servir acompañado con una pera.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**341 kcal**

Proteínas  
**8,0 g**

Hierro  
**2,0 mg**



# PAN CON QUESO

+ REFRESCO DE  
PIÑA  
+ MANZANA



## INGREDIENTES

### Pan con queso

- 1 pan.
- 1 tajada gruesa de queso fresco.

### Refresco de piña

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

### Fruta

- 1 manzana.

## PREPARACIÓN

1. Preparar el pan con queso.
2. Para preparar el refresco, hervir la piña, la canela y el clavo de olor. Colar, endulzar y servir.
3. Servir acompañado con una manzana.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**270 kcal**

Proteínas  
**8,1 g**

Hierro  
**2,9 mg**



# TORTILLA DE CHOCHO CON CAMOTE

+ REFRESCO DE  
CARAMBOLA  
+ MANZANA



## INGREDIENTES

### Tortilla de chocho con camote

- ½ unidad de huevo.
- 1 puñado de chocho sancochado.
- Sal yodada.
- Gotas de aceite vegetal.
- 1 camote sancochado.

### Refresco de carambola

- 1 carambola.
- 1 cucharadita de azúcar rubia.

### Fruta

- 1 manzana.

## PREPARACIÓN

1. Para preparar la tortilla, batir el huevo, agregar el chocho sancochado y la sal. Freír en aceite.
3. Servir acompañado con camote sancochado.
4. Para preparar el refresco, licuar la carambola con agua hervida, colar. Endulzar.
5. Servir acompañado de una manzana.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**309 kcal**

Proteínas  
**8,7 g**

Hierro  
**3,2 mg**



# SÁNDWICH DE PECHUGA DE POLLO Y TOMATE

+ REFRESCO DE  
MANZANA  
+ MANDARINA



## INGREDIENTES

### Sándwich de pechuga de pollo y tomate

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

### Refresco de manzana

- 1 manzana.
- 1 cucharadita de azúcar rubia.
- canela y clavo de olor.

### Fruta

- 1 mandarina.

## PREPARACIÓN

1. Partir el pan por la mitad, rellenar con pechuga de pollo sancochado deshilachado, las rodajas de tomate y la sal.
2. Para preparar el refresco. Hervir la manzana con la canela y el clavo de olor. Colar, endulzar y servir.
3. Acompañar con una fruta como la mandarina.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**265 kcal**

Proteínas  
**18,9 g**

Hierro  
**2,6 mg**





# CHOCLO EN SALSA DE OCOPA

+ REFRESCO DE  
CEBADA  
+ DURAZNO



## INGREDIENTES

### Choclo en salsa de ocopa

- 1 taza de choclo desgranado.
- 2 unidades de galleta de soda.
- 3 unidades de maní.
- Hojas de huacatay.
- ½ tajada gruesa de queso.
- 2 cucharadas de leche evaporada.
- Sal yodada.

### Refresco de cebada

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

### Fruta

- 1 durazno.

## PREPARACIÓN

1. Para preparar la salsa de ocopa, licuar la galleta, la leche, el queso, el huacatay, el maní tostado y la sal.
2. Servir la salsa de ocopa acompañada con el choclo sancochado.
3. Para preparar el refresco, hervir la cebada tostada con agua. Colar, endulzar y agregar las gotas de limón.
4. Servir acompañado con un durazno.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**316 kcal**

Proteínas  
**9,1 g**

Hierro  
**1,4 mg**



# TORTILLA DE POLLO CON ZANAHORIA

+ REFRESCO DE  
CARAMBOLA  
+ MANZANA



## INGREDIENTES

### Pan con tortilla de pollo con zanahoria

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

### Refresco de carambola

- 1 carambola.
- ½ cucharadita de azúcar rubia.

### Fruta

- 1 manzana.

## PREPARACIÓN

1. Para preparar la tortilla, mezclar el pollo, el huevo, la zanahoria rallada, las pasas y la sal. Freír con aceite vegetal.
2. Servir con pan.
3. Para preparar el refresco. Licuar la carambola con el agua hervida, colar, endulzar y servir.
4. Servir acompañado con una manzana.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**275 kcal**

Proteínas  
**19,4 g**

Hierro  
**1,2 mg**



# PAN CON HÍGADO ENCEBOLLADO

+ CHICHA MORADA  
+ GUAYABA



## INGREDIENTES

### Pan con hígado encebollado

- 1 pan.
- ½ porción de hígado de res.
- ½ unidad de cebolla.
- ½ unidad de tomate.
- Gotas de aceite vegetal.
- Sal yodada.

### Chicha morada

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

### Fruta

- 1 guayaba.

## PREPARACIÓN

1. Para preparar el hígado encebollado, freír el hígado picado en trozos pequeños con la cebolla y el tomate cortado en tiras.
2. Servir acompañado con el pan.
3. Para preparar la chicha morada, hervir la mazorca del maíz morado con la canela y el clavo de olor. Colar, endulzar y agregar las gotas de limón.
4. Servir acompañado con una guayaba.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**327 kcal**

Proteínas  
**24,8 g**

Hierro  
**6,8 mg**



# MAZAMORRA DE ZAPALLO Y GALLETAS

+ CHICHA MORADA  
+ MANDARINA



## INGREDIENTES

### Mazamorra de zapallo

- $\frac{1}{4}$  kg de zapallo.
- 4 cucharadas de leche evaporada.
- 1 cucharadita de azúcar rubia.
- Canela y clavo de olor.
- Canela molida.
- 4 galletas de soda

### Chicha morada

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

### Fruta

- 1 mandarina.

## PREPARACIÓN

1. Para preparar la mazamorra, aplastar el zapallo sancochado, agregar la canela, el clavo de olor, la leche y el azúcar.
2. Servir si desea rociar la canela molida.
3. Para preparar la chicha morada, hervir la mazorca de maíz morado, la canela y el clavo de olor. Colar, endulzar y agregar las gotas de limón.
4. Servir acompañado con unas galletas y una mandarina.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**253 kcal**

Proteínas  
**6,3 g**

Hierro  
**2,2 mg**





# PAN CON PESCADO FRITO

+ CHICHA MORADA  
+ DURAZNO



## INGREDIENTES

### Pan con pescado frito

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

### Chicha morada

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

### Fruta

- 1 durazno.

## PREPARACIÓN

1. Lavar , sazonar el pescado con sal y freír con aceite vegetal.
2. Servir acompañado con el pan.
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 un durazno.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**290 kcal**

Proteínas  
**22,5 g**

Hierro  
**4,1 mg**



# CEVICHE DE CHOCHOS

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



## INGREDIENTES

### Ceviche de chochos

- ½ taza de chochos sancochados.
- Culantro.
- Pimiento.
- Sal yodada.
- Gotas de limón.

### Chicha morada

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

### Fruta

- 1 manzana.

## PREPARACIÓN

1. Mezclar el chocho, el pimiento picado, el culantro picado, en cuadraditos, la sal y las gotas de limón.
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 manzana.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**281 kcal**

Proteínas  
**14,6 g**

Hierro  
**3,8 mg**

**MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ**

Anibal 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: 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 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, 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: 978-612-310-058-2

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2014-16320

Tiraje: 500 ejemplares

1ra. edición (noviembre 2014)

© Ministerio de Salud, 2014

Av. Salaverry cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono: (511) 3 15-6600

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: 978-612-310-058-2



9 786123 100582