



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Refrigerios Preescolares

inicial

UCAYALI



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 Ucayali 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 Ucayali.

Se contó, además, con la participación de las autoridades de las Direcciones Regionales de Educación, autoridades escolares locales y personal de la Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición de la Región Ucayali y de la Dirección de Promoción de la Salud.

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 brindar alternativas de preparaciones de refrigerios saludables que garanticen un buen aporte nutricional y el rendimiento del preescolar.



TORREJITAS DE YUCA

**+ REFRESCO DE
CARAMBOLA
+ MANDARINA**

INGREDIENTES

Torrejitas de yuca

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

Refresco de carambola

- 1 carambola.
- ½ cucharadita de azúcar.

Fruta

- 1 mandarina.

PREPARACIÓN

1. Para preparar las torrejitas de yuca, lavar la yuca, pelar, rallar y mezclar con el azúcar.
2. Freír las torrejitas y rociar con la canela molida al gusto. Servir.
3. Para preparar el refresco, hervir la carambola en agua, licuar, colar y endulzar.
4. Servir acompañado con una mandarina.



Aporte nutricional por ración

Energía
173 kcal

Proteínas
1,1 g

Hierro
0,6 mg



PESCADO CON PLÁTANO SANCOCHADO

**+ REFRESCO DE
CEBADA
+ MANZANA**

PREPARACIÓN

1. Lavar y sancochar el plátano verde.
2. Aparte lavar y cocer el pescado a la plancha. Servir acompañado con el plátano sancochado.
3. Para preparar el refresco, hervir la cebada en agua, una vez listo endulzar y agregar gotas de limón.
4. Servir acompañado con una manzana.

INGREDIENTES

Pescado con plátano sancochado

- 1 trozo pequeño de pescado.
- ½ unidad de plátano verde.

Refresco de cebada

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

Fruta

- 1 manzana.



Aporte nutricional por ración

Energía
182 kcal

Proteínas
11,7 g

Hierro
1,4 mg



PESCADO CON SACHAPAPA SANCOCHADA

**+ REFRESCO DE
CAMU CAMU
+ MANDARINA**

INGREDIENTES

Pescado con sachapapa sancochada

- 1 trozo pequeño de pescado.
- ½ unidad de sachapapa.

Refresco de camu camu

- 1 porción pequeña de camu camu.
- 1 ½ cucharadita de azúcar.

Fruta

- Mandarina.

PREPARACIÓN

1. Lavar y sancochar la sachapapa.
2. Aparte lavar y cocer el pescado a la plancha. Servir acompañado con la sachapapa sancochada.
3. Para preparar el refresco, lavar y partir por la mitad el camu camu, exprimir el jugo en agua hervida, colar y agregar azúcar al gusto.
4. Acompañar con una mandarina.



Aporte nutricional por ración

Energía
181 kcal

Proteínas
11,7 g

Hierro
1,4 mg



QUESO CON PLÁTANO ASADO

+ REFRESCO DE
MARACUYÁ
+ MUSHACAS

PREPARACIÓN

1. Lavar, pelar y asar el plátano verde.
2. Servir el plátano asado con queso.
3. Para preparar el refresco, hervir el agua. Luego licuar y colar el maracuyá y agregar al agua hervida. Endulzar.
4. Servir acompañado con unas mushacas.

INGREDIENTES

Queso con plátano asado

- 1 trozo delgado de queso.
- ½ unidad de plátano verde.

Refresco de maracuyá

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

Fruta

- 7 unidades de mushacas.



Aporte nutricional por ración

Energía
211 kcal

Proteínas
4,6 g

Hierro
1,7 mg



YUCA SANCOCHADA CON PESCADO

+ **REFRESCO DE
CAMU CAMU**
+ **MANGO**

INGREDIENTES

Yuca sancochada con pescado asado

- ½ plátano verde sancochado.
- 1 trozo pequeño de pescado asado a la plancha.

Refresco de camu camu

- 1 porción pequeña de camu camu.
- 1 ½ cucharadita de azúcar.

Fruta

- 1 mango.

PREPARACIÓN

1. Sancochar la yuca, previamente lavada y pelada.
2. Preparar un trozo de pescado a la plancha y servir acompañado con un trozo de yuca sancochada.
3. Para preparar el refresco, lavar y partir por la mitad el camu camu, exprimir el jugo en agua hervida, colar y agregar azúcar al gusto.
4. Acompañar con un mango.



Aporte nutricional por ración

Energía
176 kcal

Proteínas
7,9 g

Hierro
1,4 mg



MAZAMORRA DE PLÁTANO

+ CHICHA MORADA
+ MANDARINA

INGREDIENTES

Mazamorra de plátano

- ½ unidad de plátano bellaco.
- 4 cucharadas de leche evaporada.
- Canela y clavo de olor.

Chicha morada

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

Fruta

- 1 mandarina.

PREPARACIÓN

1. Para preparar la mazamorra de plátano, lavar, sancochar y pelar el plátano.
2. Hervir el agua con la canela y el clavo de olor, agregar el plátano aplastado y la leche.
3. Servir y rociar con la canela molida al gusto.
4. Para preparar la chicha morada, hervir el maíz morado en agua, la canela y el clavo de olor. Colar, endulzar y agregar las gotas de limón.
5. Servir acompañado con una mandarina.



Aporte nutricional por ración

Energía
182 kcal

Proteínas
3,8 g

Hierro
0,6 mg



QUEQUE DE YUCA

**+ REFRESCO DE
CEBADA
+ MUSHACAS**

PREPARACIÓN

1. Para preparar el queque de yuca, lavar, pelar y rallar la yuca.
2. En un tazón, agregar la yuca rallada, la leche, mantequilla, azúcar, huevos, harina y polvo de hornear. Mezclar.
3. Vaciar la mezcla en un molde enmantequillado. Hornear 1 hora aproximadamente.
5. Partir el queque en 10 porciones. Servir una ración.
6. Para preparar el refresco de cebada, hervir el agua, colar, endulzar y agregar gotas de limón.
7. Servir acompañado con unas mushacas.

INGREDIENTES

Queque de yuca (10 raciones)

- 1 kg de yuca.
- 100 g de mantequilla.
- 1 tarro de leche evaporada.
- 1 taza de azúcar.
- 3 huevos.
- 1 cucharada de harina.
- Polvo de hornear.

Refresco de cebada

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

Fruta

- 5 unidades de mushacas.



Aporte nutricional por ración

Energía
192 kcal

Proteínas
2,9 g

Hierro
0,8 mg



PAN CON POLLO

**+ REFRESCO DE
CAMU CAMU
+ MANDARINA**

PREPARACIÓN

1. Lavar, sancochar y deshilar el pollo. Mezclar con la sal.
2. Servir acompañado con el pan.
3. Para preparar el refresco, lavar y partir por la mitad el camu camu, exprimir el jugo en agua hervida, colar y agregar azúcar al gusto.
4. Servir acompañado con una mandarina.

INGREDIENTES

Pan con pollo

- 1 pan.
- 1 pechuga pequeña de pollo.
- Sal yodada en poca cantidad.

Refresco de camu camu

- 4 unidades de camu camu.
- 1 cucharadita de azúcar rubia.

Fruta

- 1 mandarina.



Aporte nutricional por ración

Energía
195 kcal

Proteínas
12,3 g

Hierro
1,4 mg



PAN CON RELLENO

+ LIMONADA
+ PLÁTANO

PREPARACIÓN

1. Lavar el relleno y freír (sin aceite) el relleno.
2. Servir acompañado con el pan.
3. Para preparar la limonada, hervir el agua, endulzar y agregar las gotas de limón.
4. Servir acompañado con un plátano.

INGREDIENTES

Pan con relleno

- 1 pan.
- 1 rodaja delgada de relleno.

Limonada

- 1 limón.
- ½ cucharadita de azúcar.

Fruta

- 1 plátano pequeño.



Aporte nutricional por ración

Energía
195 kcal

Proteínas
7,8 g

Hierro
5,9 mg



FLAN DE ZAPOTE

**+ REFRESCO DE
CARAMBOLA
+ MANZANA**

INGREDIENTES

Flan de zapote

- 1 cucharada de flan de vainilla.
- 1 taza de leche evaporada.
- Zumo de un zapote mediano.
- Canela y clavo de olor.

Refresco de carambola

- 1 carambola.
- ½ cucharadita de azúcar.

Fruta

- 1 manzana.

PREPARACIÓN

1. Para preparar el flan de zapote, hervir media taza de agua con la canela y el clavo de olor.
2. Agregar el flan, la leche, el zapote licuado y remover hasta que se disuelva. Hervir.
3. Para preparar el refresco. Licuar la carambola, colar y endulzar.
4. Servir acompañado de una manzana.



Aporte nutricional por ración

Energía
205 kcal

Proteínas
2,1 g

Hierro
2,0 mg



PAN CON HAMBURGUESA DE PESCADO REGIONAL

**+ REFRESCO DE
CARAMBOLA
+ TOMATE DE ÁRBOL**

PREPARACIÓN

1. Para preparar el pan con hamburguesa de pescado regional, lavar, sancochar, retirar las espinas y desmenuzar el pescado.
2. Batir el huevo, agregar el pescado desmenuzado y la sal. Mezclar, armar la hamburguesa y freír.
3. Servir acompañado con el pan.
4. Para preparar el refresco. Licuar la carambola, colar, agregar al agua hervida y endulzar.
5. Servir acompañado con un tomate de árbol.

INGREDIENTES

Pan con hamburguesa de pescado regional

- 1 pan.
- 1 unidad de pescado regional.
- ½ unidad de huevo.
- ½ cucharadita de aceite vegetal.
- Sal yodada en poca cantidad.

Refresco de carambola

- 1 carambola.
- ½ cucharadita de azúcar.

Fruta

- 1 tomate de árbol.



Aporte nutricional por ración

Energía
203 kcal

Proteínas
10,0 g

Hierro
1,1 mg



HUEVOS DE CODORNIZ CON YUCA SANCOCHADA

**+REFRESCO DE
COCONA
+ UVA**

PREPARACIÓN

1. Sancochar los huevos de codorniz y la yuca cortada en trozos pequeños.
2. Aparte, preparar el refresco. Hervir en agua, licuar y colar la cocona. Endulzar y servir.
3. Acompañar con una porción pequeña de uvas.

INGREDIENTES

Huevos de codorniz con yuca sancochada

- 5 huevos de codorniz.
- 1 trozo pequeño de yuca.
- Agua en cantidad necesaria.
- Sal yodada en poca cantidad.

Refresco de cocona

- 1 cocona.
- ½ cucharadita de azúcar.

Fruta

- 1 porción de uvas.



Aporte nutricional por ración

Energía
202 kcal

Proteínas
5,9 g

Hierro
1,0 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 Ucayali : 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 3. 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

Víctor Iván Gómez -Sánchez Prieto
Mirko Luis Lázaro Serrano

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

Agradecimientos

Luz Melchorita Cárdenas Achata

Janet Karim Cruz Guerrero

Estrategia Sanitaria en Alimentación y Nutrición Saludable de la Dirección Regional de Ucayali.

Juana Montoya Bolívar

Dirección Ejecutiva de Promoción de la Salud de la Dirección Regional de Ucayali

Dirección regional educativa, unidad de gestión educativa local, docentes, madres y escolares de las Instituciones educativas públicas y madres de la región Ucayali 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: 978-612-310-062-9

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2014-16322

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



Este material se terminó de imprimir en la imprenta PRINGRAF S.A.C.
Jr. Recuay N° 327 - Breña. Teléfono 6580437
produccion@pringrafica.com