



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Ucayali

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 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 Ucayali 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 Ucayali.

Se contó, además, con la participación de las autoridades de la Dirección Regional 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 Ucayali.

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

YUCA SANCOCHADA CON PESCADO ASADO

**+ REFRESCO DE
CAMU CAMU
+ MANZANA**

INGREDIENTES

Yuca sancochada con pescado asado

- 1 trozo de yuca.
- 1 trozo de pescado.

Refresco de camu camu

- 1 porción mediana de camu camu.
- ½ cucharadita de azúcar rubia.

Fruta

- 1 manzana.



PREPARACIÓN

1. Sancochar la yuca con el agua.
2. Servir acompañado con pescado asado.
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 manzana.

Aporte nutricional por ración

Energía
236 kcal

Proteínas
10,2 g

Hierro
2,5 mg



QUESO CON YUCA SANCOCHADA

+ REFRESCO DE
COCONA
+ MANZANA

INGREDIENTES

Queso con yuca sancochada

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

Refresco de cocona

- 1 cocona.
- ½ cucharadita de azúcar rubia.

Fruta

- 1 manzana.



PREPARACIÓN

1. Sancochar la yuca con el agua.
2. Servir acompañado con queso fresco.
3. Para preparar el refresco, hervir la cocona en agua, licuar, colar y endulzar.
4. Servir acompañado con una manzana.

Aporte nutricional por ración

Energía
257 kcal

Proteínas
5,3 g

Hierro
2,2 mg

CHAPO

**+ REFRESCO DE
CAMU CAMU
+ TOMATE DE ÁRBOL**

INGREDIENTES

Chapo

- ½ plátano bellaco.
- 4 cucharadas de leche evaporada.
- ½ cucharadita de azúcar rubia.
- Canela y clavo de olor.

Refresco de camu camu

- 1 porción de camu camu.
- 1 cucharadita de azúcar rubia.

Fruta

- 1 tomate de árbol.



PREPARACIÓN

1. Para preparar el chapo, lavar el plátano y sancochar con canela y clavo de olor.
2. Licuar o aplastar el plátano, mezclar con la leche y el azúcar rubia.
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 un tomate de árbol.

Aporte nutricional por ración

Energía
267 kcal

Proteínas
5,2 g

Hierro
1,0 mg



HUMITA CON HUEVO SANCOCHADO

+ REFRESCO DE
CARAMBOLA
+ MANDARINA

INGREDIENTES

Humita con huevo sancochado

- 1 choclo.
- 1 huevo.
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- Sal yodada en poca cantidad.

Refresco de carambola

- 1 carambola.
- ½ cucharadita de azúcar.

Fruta

- 1 mandarina.



PREPARACIÓN

1. Para preparar la humita con el huevo sancochado, rallar el choclo, mezclar con la sal y el aceite.
2. Envolver con hojas de choclo, rellenar con huevo sancochado picado y sancochar.
3. Para preparar el refresco, licuar la carambola con agua hervida, colar y endulzar.
4. Servir acompañado con una mandarina.

Aporte nutricional por ración

Energía
269 kcal

Proteínas
9,2 g

Hierro
1,5 mg

HÍGADO FRITO CON PLÁTANO ASADO

+ REFRESCO DE
COCONA
+ MANZANA

INGREDIENTES

- Hígado frito con plátano asado
- 1 porción de hígado de pollo.
 - 1 trozo de plátano.
 - ½ cucharadita de aceite vegetal.
 - pizca de sal yodada.

Refresco de cocona

- 1 cocona mediana.
- 1 cucharadita de azúcar.

Fruta

- 1 manzana.



PREPARACIÓN

1. Para preparar el hígado frito con la yuca sancochada, lavar el hígado, adicionar una pizca de sal y freír en unas gotas de aceite vegetal.
2. Servir acompañado con yuca sancochada.
3. Acompañar con el refresco de cocona.
4. Servir acompañado con una manzana.

Aporte nutricional por ración

Energía
274 kcal

Proteínas
12,9 g

Hierro
7,6 mg

PAN CON RELLENO

+ REFRESCO DE
CARAMBOLA
+ PERA

INGREDIENTES

Pan con relleno

- 1 pan.
- 1 trozo de relleno.

Refresco de carambola

- 1 carambola.
- 1/2 cucharadita de azúcar rubia.

Fruta

- 1 pera.



PREPARACIÓN

1. Lavar el relleno y freír (sin aceite) el relleno por ambos lados.
1. Servir acompañado con el pan.
2. Para preparar el refresco, licuar la carambola con agua hervida, colar, endulzar y servir.
3. Acompañar con una pera.

Aporte nutricional por ración

Energía
244 kcal

Proteínas
14,6 g

Hierro
14,2 mg

RELLENO CON YUCA SANCOCHADA

**+ REFRESCO DE
CAMU CAMU
+ MANDARINA**

INGREDIENTES

Relleno con yuca sancochada

- 1 trozo pequeño de yuca.
- 1 tajada delgada de relleno.
- Gotas de aceite vegetal.

Refresco de camu camu

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

Fruta

- 1 mandarina.



PREPARACIÓN

1. Para preparar el relleno con la yuca sancochada, lavar el relleno y freírlo con unas gotas de aceite.
2. Servir acompañado con la 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. Servir acompañado con una mandarina.

Aporte nutricional por ración

Energía
248 kcal

Proteínas
5,5 g

Hierro
6,0 mg

ROSQUITAS DE YUCA

+ CHICHA MORADA
+ PLÁTANO

INGREDIENTES

Rosquita de yuca

- 1 kg de harina de yuca.
- $\frac{1}{4}$ kg de mantequilla.
- 6 huevos.
- Agua en cantidad necesaria.
- Sal yodada al gusto.

Chicha morada

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

Fruta

- 1 plátano.



PREPARACIÓN

1. Formar un círculo con la harina, similar a un remolino, en el hueco agregar la mantequilla, los huevos y la sal.
2. Juntar de a poco todos los ingredientes, agregar el agua hasta tener una masa uniforme, reposar veinte minutos. Tapar con el mantel.
3. Amasar por porciones hasta que esté bien suave, estirar a un grosor de un centímetro. Formar rosquillas.
4. En una olla con agua hirviendo poner las rosquillas, cuando flotan retirar y poner en un asador al horno de barro por veinte minutos u otro horno a 180° por treinta minutos.
5. Servir cinco unidades de rosquillas.
6. Acompañar con chicha morada y un plátano.

Aporte nutricional por ración

Energía
246 kcal

Proteínas
2,5 g

Hierro
2,7 mg

CAUSA DE YUCA RELLENA CON HÍGADO DE POLLO

+ LIMONADA
+ TOMATE DE
ÁRBOL

INGREDIENTES

Causa de yuca rellena con hígado de pollo

- 1 trozo de yuca mediana.
- 1 trozo pequeño de zanahoria.
- ½ puñado de arveja.
- 1 hígado de pollo.
- Sal yodada en poca cantidad.
- Gotas de limón.

Limonada

- 1 limón mediano.
- 1 cucharadita de azúcar.

Fruta

- 1 tomate de árbol.



PREPARACIÓN

1. Lavar, sancochar y prensar la yuca sancochada y la mitad del trozo de zanahoria sancochada y mezclar con la sal.
2. Picar la zanahoria sancochada y el hígado de pollo en cuadraditos pequeños, mezclar con la arveja sancochada, la sal y las gotas de limón.
3. Rellenar la masa de la yuca con el relleno de verduras y el hígado.
4. Para preparar la limonada, hervir el agua, endulzar y agregar las gotas de limón.
5. Servir acompañado con un tomate de árbol.

Aporte nutricional por ración

Energía
255 kcal

Proteínas
7,4 g

Hierro
3,4 mg

JUANE DE HÍGADO

**+ REFRESCO DE
CAMU CAMU
+ MANDARINA**

INGREDIENTES

Juane de hígado

- ½ hígado de pollo.
- 1 puñado de arroz.
- ¼ de huevo.
- 1 aceituna.
- 1 trozo pequeño de zanahoria.
- Sal yodada en poca cantidad.

Refresco de camu camu

- 1 porción de camu camu.
- 1 cucharadita de azúcar rubia.

Fruta

- 1 mandarina.



PREPARACIÓN

1. Para preparar el juane de hígado, dorar la zanahoria y el hígado de pollo picados en cuadraditos, agregar el agua y la sal.
2. Hervir y agregar el arroz.
3. Envol verlo en hojas de plátano y ponerlo a cocinar.
4. 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.
5. Servir acompañado con una mandarina.

Aporte nutricional por ración

Energía
244 kcal

Proteínas
8,8 g

Hierro
2,8 mg

CECINA CON YUCA SANCOCHADA

**+ LIMONADA
+ MANDARINA**

INGREDIENTES

Cecina con yuca sancochada

- 1 trozo de cecina.
- 1 trozo mediano de yuca.

Limonada

- 1 limón mediano.
- 1 cucharadita de azúcar.

Fruta

- 1 mandarina.



PREPARACIÓN

1. Cocer la cecina a la plancha y servir acompañado con yuca sancochada.
2. Para preparar la limonada, hervir el agua, endulzar y agregar las gotas de limón.
3. Servir acompañado con una mandarina.

Aporte nutricional por ración

Energía
238 kcal

Proteínas
16,4 g

Hierro
0,4 mg



PAN CON HAMBURGUESA DE PESCADO

**+ REFRESCO DE
CAMU CAMU
+ NARANJA**

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 camu camu

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

Fruta

- 1 naranja.



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, lavar y partir por la mitad el camu camu, exprimir el jugo en agua hervida, colar y agregar azúcar al gusto.
5. Servir acompañado con una naranja.

Aporte nutricional por ración

Energía
224 kcal

Proteínas
14,5 g

Hierro
1,8 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 Ucayali: 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. 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: 978-612-310-063-6

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2014-16323

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: 978-612-310-063-6



Este material se terminó de imprimir en la imprenta PRINGRAF S.A.C.
Jr. Recuay N° 327- Breña. Teléfono 658-0437
produccion@pringrafica.com