



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

AYACUCHO

PRIMARIA

REFRIGERIOS ESCOLARES



Presentación

A menudo, en el momento de preparar el refrigerio escolar 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 dichas preguntas, el Instituto Nacional de Salud a través del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición (CENAN) en coordinación con la Dirección Regional de Ayacucho elaboraron y validaron refrigerios saludables para escolares 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 Ayacucho.

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 Ayacucho.

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 escolares saludables que garanticen un buen aporte nutricional y el rendimiento escolar.



PAPA CON QUESO

+ **CHICHA MORADA**
+ **TUNA**

INGREDIENTES

Papa con queso

- 1 papa amarilla.
- 1 tajada delgada de queso fresco.

Chicha morada

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

Fruta

- 1 tuna.



PREPARACIÓN

1. Lavar la papa y sancocharla. Servir con queso.
2. Aparte para preparar la chicha morada, hervir la mazorca de maíz en agua, con la canela y el clavo de olor. Colar, endulzar y agregar gotas de limón.
3. Servir acompañado con una tuna.

Aporte nutricional por ración

Energía
219 kcal

Proteínas
6,3g

Hierro
1,1 mg

POSTRE DE QUINUA CON FRUTA

+ REFRESCO DE
CEBADA
+ MANZANA

INGREDIENTES

Postre de quinua con fruta

- 2 puñados de quinua.
- 3 cucharadas de leche evaporada.
- ½ membrillo mediano.
- ½ cucharadita de azúcar.
- Canela y clavo de olor.
- Canela molida.

Refresco de cebada

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

Fruta

- 1 manzana.



PREPARACIÓN

1. Para preparar el postre de quinua con fruta, sancochar y colar la quinua, previamente lavada varias veces.
2. Agregar a la quinua sancochada el membrillo picado, el azúcar, la leche, la canela y el clavo de olor.
3. Si desea, rociar con la canela molida.
4. Para preparar el refresco, hervir la cebada tostada en agua. Colar, endulzar y agregar gotas de limón.
5. Servir acompañado con una manzana.

Aporte nutricional por ración

Energía
211 kcal

Proteínas
5,6 g

Hierro
3,4 mg



CHOCLO CON QUESO

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

INGREDIENTES

Choclo con queso

- ½ taza de choclo desgranado.
- 1 tajada de queso fresco.

Chicha morada

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

Fruta

- 1 mandarina.



PREPARACIÓN

1. Sancochar el choclo y servir con queso fresco.
2. Para preparar la chicha morada, hervir la mazorca de maíz en agua, con la canela y el clavo de olor. Colar, endulzar y agregar gotas de limón.
3. Servir acompañado con una mandarina.

Aporte nutricional por ración

Energía
204 kcal

Proteínas
7,9 g

Hierro
1,3 mg



QUINUA CHAUF A CON HÍGADO DE POLLO

+ LIMONADA
+ MANDARINA

INGREDIENTES

- Quinoa chaufa con hígado de pollo
- 2 puñados de quinoa.
 - $\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite vegetal.
 - 1 hígado de pollo sancochado y picado.
 - $\frac{1}{4}$ de huevo.
 - 1 ramita de cebolla china.
 - Sillao (opcional).
 - Sal yodada en cantidad moderada.

Limonada

- 1 limón.
- 1 cucharadita de azúcar.

Fruta

- 1 mandarina.



PREPARACIÓN

1. Para preparar la quinoa chaufa con hígado de pollo, sancochar la quinoa, previamente lavada varias veces.
2. Batir el huevo, agregar la sal y freír.
3. Aparte en una sartén freír la cebolla china picada, agregar la quinoa sancochada, el hígado de pollo picado, la tortilla de huevo picado, el sillao (opcional) y la sal.
4. Servir acompañado con limonada y una mandarina.

Aporte nutricional por ración

Energía
251 kcal

Proteínas
14,8 g

Hierro
6,9 mg

PASTEL DE PAPA

+ REFRESCO DE
CARAMBOLA
+ MANDARINA

INGREDIENTES

Pastel de papa

- 3 unidades de papas.
- 2 cucharadas de harina de cebada
- ½ cabeza de cebolla.
- 4 dientes de ajos.
- 5 aceitunas negras.
- 2 cucharadas de aceite.
- Sal yodada en cantidad moderada.

Refresco de carambola

- 1 carambola.
- ½ cucharadita de azúcar.

Fruta

- 1 mandarina.



PREPARACIÓN

1. Cocinar las papas, escurrirlas, pelarlas, aplastarlas y sazonarlas, la cebolla y los ajos.
2. Cortar las aceitunas negras en juliana. Mezclarlas con las papas.
3. Llevar al horno por unos diez minutos para gratinar la superficie. Servir caliente y cortarlo en porciones.
4. Para preparar el refresco, hervir la carambola en agua, licuar, colar, endulzar y servir.
5. Servir acompañado con una mandarina.

Aporte nutricional por ración

Energía
251 kcal

Proteínas
4,0 g

Hierro
2,1 mg

PAN CON PALTA

+ REFRESCO DE
MARACUYÁ
+ TUNA

INGREDIENTES

Pan con palta

- 1 pan.
- 1 tajada delgada de palta.
- Sal yodada al gusto.

Refresco de maracuyá

- 1 maracuyá.
- 1 cucharadita de azúcar.

Fruta

- 1 tuna.



PREPARACIÓN

1. Para preparar el pan con palta, lavar, partir, pelar la tajada de palta y agregar la sal.
2. Servir acompañado con el pan.
3. Para preparar el refresco, licuar el maracuyá con agua hervida, endulzar y servir.
4. Servir acompañado con una tuna.

Aporte nutricional por ración

Energía
208 kcal

Proteínas
3,5 g

Hierro
2,6 mg



MASHUA CON QUESO

+ REFRESCO DE
CEBADA
+ MANZANA

INGREDIENTES

Mashua con queso.

- 1 tajada delgada de queso.
- 3 mashuas pequeñas.
- Sal yodada.

Refresco de cebada

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

Fruta

- 1 manzana.



PREPARACIÓN

1. Lavar y sancochar la mashua.
2. Servir acompañada con queso.
3. Para preparar el refresco, hervir la cebada tostada. Colar, endulzar y agregar gotas de limón.
4. Servir acompañado con una manzana.

Aporte nutricional por ración

Energía
238 kcal

Proteínas
7,9 g

Hierro
3,7 mg

OCOPA CON CHOCLO

+ REFRESCO DE
TUMBO
+ TOMATE DE
ÁRBOL

INGREDIENTES

Ocopa con choclo

- 1 puñado de choclo sancochado.
- ½ tajada delgada de queso.
- 2 unidades de galletas de soda.
- 2 cucharadas de leche evaporada.
- Hojas de huacatay.
- 3 unidades de maní tostados.
- 1 papa mediana.
- Sal yodada al gusto.

Refresco de tumbo

- 1 tumbo pequeño.
- ½ cucharadita de azúcar.
- Canela y clavo de olor.

Fruta

- 1 tomate de árbol.



PREPARACIÓN

1. Licuar el choclo sancochado, el queso, las galletas de soda, la leche, el huacatay deshojado, el maní y la sal.
2. Servir acompañado con dos rodajas de papa sancochada.
3. Para preparar el refresco, hervir el tumbo en agua, licuar, colar y endulzar.
4. Servir acompañado con un tomate de árbol.

Aporte nutricional por ración

Energía
274 kcal

Proteínas
8,1g

Hierro
1,3 mg



MAZAMORRA DE OCA CON LECHE

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

INGREDIENTES

Mazamorra de oca con leche

- 1 oca mediana.
- 1 cucharadita de azúcar.
- 8 cucharadas de leche fresca.
- Canela molida.

Chicha morada

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

Fruta

- 1 mandarina.



PREPARACIÓN

1. Lavar la oca, sancocharla con agua hasta que estén cocidas. Poner en la olla a hervir la leche y agregar la oca aplastada.
2. Adicionar el azúcar hasta que hierva.
3. Servir, si desea rociar con la canela molida.
4. Para preparar la chicha morada, hervir la mazorca de maíz en agua, con la canela y el clavo de olor. Colar, endulzar y agregar gotas de limón.
5. Servir acompañado con una mandarina.

Aporte nutricional por ración

Energía
166 kcal

Proteínas
3,9 g

Hierro
1,7 mg



BOCADITOS DE QUINUA, ZANAHORIA Y HUEVO

+ REFRESCO DE
CEBADA
+ MANDARINA

INGREDIENTES

Bocaditos de quinua zanahoria y huevo

- 1 puñado de quinua.
- 1 trozo de zanahoria rallada.
- ½ unidad de huevo.
- Sal yodada al gusto.

Refresco de cebada

- 1 vaso de refresco (250 mL).
- 1 puñado de cebada tostada.
- 1 limón.
- 1 cucharadita de azúcar.

Fruta

- 1 mandarina.



PREPARACIÓN

1. Sancochar la quinua, previamente lavada varias veces.
2. Mezclar la quinua sancochada, con la zanahoria rallada, el huevo sancochado y picado en cuadraditos y sal.
3. Formar bolitas con todos los ingredientes.
4. Para preparar el refresco, hervir la cebada tostada en agua. Colar, endulzar y agregar gotas de limón.
5. Servir acompañado con una mandarina.

Aporte nutricional por ración

Energía
228 kcal

Proteínas
8,9 g

Hierro
3,7 mg



QUESO CON OCA SANCOCHADA

+ REFRESCO DE
MEMBRILLO
+ TUNA

INGREDIENTES

Queso con oca sancochada

- 2 ocas medianas.
- 1 tajada delgada de queso fresco.
- Sal yodada.

Refresco de membrillo

- 1 membrillo.
- 1 cucharadita de azúcar.

Fruta

- 1 tuna.



PREPARACIÓN

1. Lavar las ocas y ponerlas a sancochar.
2. Servir acompañado con queso fresco.
3. Para preparar el refresco, hervir el agua con el membrillo, la canela y el clavo de olor, licuar, colar y endulzar.
4. Servir acompañado con una tuna.

Aporte nutricional por ración

Energía
225 kcal

Proteínas
7,1 g

Hierro
2,7 mg



PAN CON HÍGADO ENCEBOLLADO

+ **CHICHA MORADA**
+ **AGUAYMANTOS**

INGREDIENTES

Pan con hígado encebollado

- 1 pan.
- ½ porción de hígado de res.
- 1 trozo chico de cebolla.
- 1 trozo chico de tomate.
- Sal yodada.
- ½ cucharadita de aceite vegetal.

Chicha morada

- ½ mazorca de maíz morado.
- 1 cucharadita de azúcar rubia.
- Gotas de limón.

Fruta

- 10 unidades de aguaymanto.



PREPARACIÓN

1. Para preparar el hígado encebollado, freír en aceite el hígado, retire y reserve. En la misma sartén saltear la cebolla, luego los tomates. Servir el hígado y cubrir con el encebollado junto con el pan.
2. Para preparar la chicha morada, hervir la mazorca de maíz morado en agua, con la canela y el clavo de olor. Colar, endulzar y agregar las gotas de limón.
3. Servir acompañado con aguaymanto.

Aporte nutricional por ración

Energía
266 kcal

Proteínas
15,0 g

Hierro
4,1 mg

MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ

Aníbal Velásquez Valdivia

Ministra

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

Ana 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 Ayacucho: 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

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

Agradecimientos

Luz Melchorita Cárdenas Achata

Priscila Laura Escobedo Apaza

Enrique Pozo Chávez

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

Ludy Mariel Cárdenas García

Dirección Ejecutiva de Promoción de la Salud Ayacucho

Dirección regional educativa, unidad de gestión educativa local, docentes, madres y escolares de las instituciones educativas públicas y madres de la región Ayacucho que participaron en la validación de los refrigerios escolares.

Fotografía: César Augusto Bueno Mendoza

Elaboración de preparaciones: Dora Carolina Dávila Bellido

ISBN: 978-612-310-051-3

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2014-16261

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: 978-612-310-051-3

