



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Refrigerios Preescolares

inicial

HUANCAVELICA



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 Huancavelica 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 Huancavelica.

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 Huancavelica.

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 madre de familia y/o responsable de la alimentación del preescolar, alternativas de preparaciones de refrigerios saludables que garanticen el rendimiento escolar de sus hijas (os).



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

PAN CON HÍGADO FRITO

+ CHICHA MORADA
+ CAPULÍ



INGREDIENTES

Pan con hígado frito

- 1 unidad de pan.
- 1 trozo pequeño de hígado de res.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- Sal yodada.

Chicha morada

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

Fruta

- 7 unidades de capulí.

PREPARACIÓN

1. Lavar el hígado, luego freírlo con el aceite vegetal y acompañarlo con pan.
2. Para preparar la chicha morada con agua, hervir la mazorca de maíz morado, una vez listo colar, endulzar y agregar unas gotas de limón.
3. Acompañar con los capulíes.



Aporte nutricional por ración

Energía
211 kcal

Proteínas
14,3 g

Hierro
3,8 mg



PAN CON QUESO Y HOJA DE AMARANTO

+ REFRESCO
DE CEBADA
+ TUNA

INGREDIENTES

Pan con queso y hoja de amaranto

- 1 unidad de pan.
- ½ tajada delgada de queso fresco.
- 1 hoja de amaranto.

Refresco de cebada

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

Fruta

- 1 Tuna.

PREPARACIÓN

1. Lavar el queso fresco y la hoja de amaranto, luego servirlo con el pan.
2. Para preparar el refresco, hervir la cebada tostada, colar, endulzar y agregar unas gotas de limón.
3. Acompañar con una tuna pequeña.



Aporte nutricional por ración

Energía
190 kcal

Proteínas
6,6 g

Hierro
0,8 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

DULCE DE KIWICHA

+ REFRESCO DE
MANZANA
+ MANDARINA

INGREDIENTES

Dulce de kiwicha

- 2 cucharadas de kiwicha.
- 2 cucharadas de avena.
- ½ cucharadita de azúcar rubia.
- 4 cucharadas de leche evaporada.
- Canela y clavo de olor.

Refresco de manzana

- 1 manzana.
- ½ cucharadita de azúcar rubia.
- Canela y clavo de olor.

Fruta

- 1 mandarina.

PREPARACIÓN

1. En una olla, hervir una taza con agua, canela y clavo de olor.
2. Adicionalmente, disolver en ¾ de taza de agua fría la kiwicha y avena, la cual será mezclada con el agua hervida, la canela y el clavo de olor.
3. Luego que de un hervor la preparación se retira del fuego y se agrega la leche y el azúcar.
4. Si desea rociar la canela molida encima.
5. Para preparar el refresco, hervir la manzana de agua con la canela y el clavo de olor. Colar y endulzar.
6. Acompañar con una mandarina.



Aporte nutricional por ración

Energía
175 kcal

Proteínas
5,3 g

Hierro
1,6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

MAIZ CANCHA CON CHARQUI

+ LIMONADA
+ MANDARINA



INGREDIENTES

Maíz cancha tostada con charqui

- 1 puñado de maíz cancha.
- 2 cucharadas de carne seca (charqui).

Limonada

- 1 limón.
- ½ cucharadita de azúcar rubia.

Fruta

- 1 mandarina.

PREPARACIÓN

1. En una sartén tostar el maíz cancha.
2. El día anterior se remoja el charqui, luego se pone a cocinar con agua.
3. Para preparar la limonada, hervir el agua, endulzar y agregar gotas de limón.
4. Servir acompañado con una mandarina.



Aporte nutricional por ración

Energía
199 kcal

Proteínas
19,0 g

Hierro
2,7 mg



DULCE DE CAÑIHUA

**+ REFRESCO DE
MEMBRILLO
+ MANZANA**



INGREDIENTES

Dulce de cañihua

- 2 cucharadas de cañihua.
- 2 cucharadas de avena.
- ½ cucharadita de azúcar rubia.
- 4 cucharadas de leche evaporada.
- Canela y clavo de olor.

Refresco de membrillo

- 1 membrillo.
- ½ cucharadita de azúcar rubia.

Fruta

- 1 manzana.

PREPARACIÓN

1. En una olla poner a hervir agua, canela y clavo de olor.
2. Aparte en una taza con agua fría disolver la cañihua y avena y mezclar con el agua hervida. Remover lentamente.
3. Luego que de un hervor la preparación se retira del fuego y se agrega la leche y el azúcar.
4. Si desea rociar con canela molida encima.
5. Acompañar con refresco de membrillo y una manzana.



Aporte nutricional por ración

Energía
210 kcal

Proteínas
10,9 g

Hierro
3,0 mg



PERÚ


Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

MOTE SANCOCHADO CON QUESO FRESCO

+ REFRESCO DE
CEBADA
+ GRANADILLA



INGREDIENTES
Mote sancochado con queso fresco
<ul style="list-style-type: none">• 1 puñado de mote sancochado.• ½ tajada gruesa de queso fresco.
Refresco de cebada con limón
<ul style="list-style-type: none">• 1 puñado de cebada tostada.• Gotas de limón.• ½ cucharadita de azúcar rubia.
Fruta
<ul style="list-style-type: none">• 1 granadilla.

PREPARACIÓN

1. Acompañar el mote sancochado con el queso fresco.
2. Para preparar el refresco, hervir el agua con la cebada, endulzar y agregar gotas de limón.
3. Servir acompañado con una granadilla.



Aporte nutricional por ración

Energía
178 kcal

Proteínas
6,5 g

Hierro
1,3 mg



OCA SANCOCHADA CON QUESO

+ REFRESCO DE
MEMBRILLO
+ MANZANA



INGREDIENTES

Oca sancochada con queso

- 3 unidades de oca.
- 1 tajada delgada de queso.

Refresco de membrillo

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

Fruta

- 1 Manzana.

PREPARACIÓN

1. Sancochar la oca y acompañar con queso.
2. Para preparar el refresco, hervir el membrillo con agua, la canela y el clavo de olor. Colar, endulzar y servir.
3. Acompañar con una manzana.



Aporte nutricional por ración

Energía
200 kcal

Proteínas
5,0 g

Hierro
3,6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

MAZAMORRA DE TRIGO CON LECHE

+ REFRESCO DE
CEBADA
+ MANDARINA



INGREDIENTES

Mazamorra de trigo con leche

- 1 puñado de trigo sancochado.
- 4 cucharadas de leche evaporada.
- ½ cucharadita de azúcar rubia.
- Canela y clavo de olor.
- Canela molida.

Refresco de cebada

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

Fruta

- 1 mandarina.

PREPARACIÓN

1. Sancochar el trigo con la canela y el clavo de olor, cuando este blando, agregar la leche y la azúcar.
2. Si desea agregar canela molida.
3. Para preparar el refresco, hervir la cebada tostada con la canela y el clavo de olor. Colar, endulzar y agregar gotas de limón.
4. Acompañar con una mandarina.



Aporte nutricional por ración

Energía
192 kcal

Proteínas
5,5 g

Hierro
1,0 mg



HUMITA SALADA

**+ REFRESCO DE
MANZANA
+ GRANADILLA**



INGREDIENTES

Humita salada

- 1 choclo desgranado.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- ½ tajada delgada de queso fresco.
- Sal yodada.
- Hojas de choclo.

Refresco de manzana

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

Fruta

- 1 granadilla.

PREPARACIÓN

1. Licuar el choclo desgranado, mezclar con aceite vegetal y sal.
2. Colocar la mezcla licuada sobre hojas de choclo (panca), rellenar con queso y envolverlas.
3. Poner a cocinar en agua.
4. Para preparar el refresco, hervir la manzana con el agua, la canela y el clavo de olor. Colar, endulzar y servir.
5. Servir acompañado con una granadilla.



Aporte nutricional por ración

Energía
265 kcal

Proteínas
4,7 g

Hierro
2,4 mg



HUMITA CON PASAS

+ **CHICHA MORADA**
+ **CAPULÍ**



INGREDIENTES

Humita con pasas

- 1 choclo desgranado.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 2 unidades de pasas.
- Pizca de azúcar rubia.
- Hojas de choclo (pancas).

Chicha morada

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

Fruta

- 7 unidades de capulí.

PREPARACIÓN

1. Licuar el choclo desgranado, mezclar con el aceite vegetal y azúcar rubia.
2. Colocar la mezcla licuada sobre las hojas de choclo (pancas), rellenar con pasas y envolverla.
3. Poner a cocinar en agua y retirar cuando esté listo.
4. Acompañar con una vaso de chicha morada y capulíes.



Aporte nutricional por ración

Energía
201 kcal

Proteínas
3.3 g

Hierro
1,3 mg



CHOCLO CON QUESO

+ REFRESCO DE
MANZANA
+ MANDARINA



INGREDIENTES

Choclo con queso

- 1 taza de choclo desgranado.
- 1/4 tajada gruesa de queso fresco.

Refresco de manzana

- 1 manzana pequeña.
- ½ cucharadita de azúcar.
- canela y clavo de olor.

Fruta

- 1 mandarina.

PREPARACIÓN

1. Sancochar el choclo desgranado, servir acompañado con el queso fresco.
2. Para preparar el refresco, hervir la manzana con la canela y el clavo de olor. Licuar, colar y endulzar.
3. Acompañar con una mandarina.



Aporte nutricional por ración

Energía
199 kcal

Proteínas
6,8 g

Hierro
1,4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

PAPA CON QUESO

+ CHICHA MORADA

+ MANZANA



INGREDIENTES

Papa con queso

- 1 papa sancochada.
- ½ tajada gruesa de queso fresco.

Chicha morada

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

Fruta

- 1 manzana.

PREPARACIÓN

1. Sancochar la papa y el queso.
2. Para preparar la chicha morada, hervir el agua con la canela, el clavo de olor, el maíz morado, colar, endulzar y agregar las gotas de limón.
3. Acompañar con una manzana.



Aporte nutricional por ración

Energía
280 kcal

Proteínas
9,8 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 preescolares Huancavelica: 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 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
Cesar 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

María Centeno Taype
Freddy Rodríguez Canales
Dirección Ejecutiva de Promoción de la Salud de la Diresa Huancavelica

Dirección regional educativa, unidad de gestión educativa local, docentes, madres y escolares de las Instituciones educativas públicas y madres de la región Huancavelica 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: 978-612-310-059-9
Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2014-16286
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: 978-612-310-059-9



9 786123 110059

*Este material se terminó de imprimir en la imprenta OFIS IMPRESER S. A. C.
Calle 7 Mz Q. Lote 13. Urb. San Carlos, Santa Anita, Telf: 2621268*