



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: 978-612-310-055-1  
 Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2014-16282  
 Tira: 500 ejemplares  
 1ra. edición (noviembre 2014)  
 © Ministerio de Salud, 2014  
 Av. Salaverry cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú  
 Teléfono: (511) 315-6600  
 Telefax: (511) 315-6600 anexo 2669  
 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.

Este material se terminó de imprimir en la imprenta Sinco Industria Gráfica EIRL. Jr. Huaraz 449, Breña. Teléfono 433-5974 sincoeditores@yahoo.com



PERÚ

Ministerio de Salud

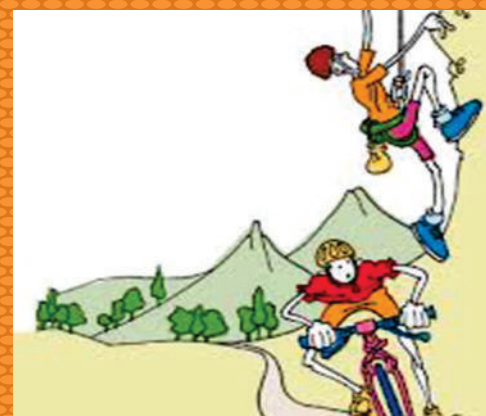
Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

# Secundaria

## Refrigerios Escolares

### Cajamarca



## Presentación

A menudo surgen las siguientes interrogantes: ¿qué refrigerios serán más nutritivos?, ¿cuánto costarán?, ¿será muy complicado?, ¿le gustará al escolar?, 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 Cajamarca 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 Cajamarca.

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 Cajamarca.

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 el rendimiento escolar de los escolares del nivel secundario.

**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 Cajamarca: secundaria / elaborado por Rosa Victoria Salvatierra Ruiz, César Hugo Domínguez Curi. -- Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2014.  
12 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  
Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional  
DEPRYDAN – (Lima)

**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

Iginia Rocenda Arce Díaz  
Estrategia Sanitaria en Alimentación y Nutrición Saludable de la Diresa Cajamarca.

Walter Enrique Vargas Rojas  
Dirección Ejecutiva de Promoción de la Salud de la Diresa Cajamarca

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

Corrector de estilo: Daniel Cárdenas Rojas

Fotografía: César Augusto Bueno Mendoza  
Elaboración de preparaciones: Dora Carolina Dávila Bellido



# HUMITA CON QUESILLO

**+ REFRESCO DE  
MANZANA  
+ LIMA**



## INGREDIENTES

### Humita de maíz

- 1 choclo desgranado.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- ½ tajada gruesa de quesoillo.
- Sal yodada.
- Hojas de choclo.

### Refresco de manzana

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

### Fruta

- 1 lima.



## PREPARACIÓN

1. Para preparar la humita con el quesoillo, lavar, licuar el choclo desgranado y mezclar con el aceite y la sal.
2. Colocar como base las hojas de choclo, rellenar con el quesoillo y envolverlo con las hojas de choclo. Dejar cocinar.
3. Para preparar el refresco, hervir la manzana en agua, con la canela y el clavo de olor. Colar, endulzar y servir.
4. Servir acompañado con una lima.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**277 kcal**

Proteínas  
**7,0 g**

Hierro  
**1,2 mg**



# PAPA REVUELTA CON QUESO Y HUACATAY

+ REFRESCO DE  
MARACUYÁ  
+ MANDARINA



## INGREDIENTES

### Papa revuelta con queso y huacatay

- 1 papa.
- 1 porción de queso.
- Huacatay.
- Sal yodada.
- ½ cucharada de aceite vegetal.

### Refresco de maracuyá

- 1 vaso de refresco (250 mL).
- 1 maracuyá.
- 1 cucharadita de azúcar.

### Fruta

- 1 mandarina.

## PREPARACIÓN

1. Para preparar la papa revuelta con el queso y el huacatay, sancochar la papa, pelar y picar en cuadraditos.
2. En una sartén freír la papa picada, revolver con el queso, agregar las hojas de huacatay picado y aderezar con la sal.
3. Para preparar el refresco, licuar el maracuyá, colar, endulzar y servir.
4. Acompañar con una mandarina.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**260 kcal**

Proteínas  
**7,0 g**

Hierro  
**1,9 mg**



# OCOPA CON HOJAS DE QUINUA Y OCA SANCOCHADA

**+ REFRESCO DE  
MEMBRILLO  
+ GRANADILLA**



## INGREDIENTES

### Ocopa con hojas de quinua y oca sancochada

- Hojas de quinua.
- 3 unidades de maní.
- $\frac{1}{4}$  tajada gruesa de queso.
- 2 cucharadas de leche evaporada.
- Sal yodada.
- 3 ocas.

### Refresco de membrillo

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

### Fruta

- 1 granadilla.



## PREPARACIÓN

1. Para preparar la ocopa con hojas de quinua y oca sancochada, lavar y sancochar las ocas.
2. Licuar las hojas de quinua previamente lavada, el maní tostado, el queso, la leche y la sal.
3. Servir acompañado con las ocas sancochadas.
4. Para preparar el refresco, hervir el membrillo con la canela y el clavo de olor. Licuar, colar, endulzar y servir.
5. Servir acompañado con una granadilla.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**275 kcal**

Proteínas  
**9,3 g**

Hierro  
**2,7 mg**



# MOTE REBOZADO CON HUEVO

+ **CHICHA MORADA**  
+ **TOMATILLOS**



## INGREDIENTES

### Mote rebozado con huevo

- 1 puñado de mote.
- 1 huevo.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- Sal yodada

### Refresco de chicha morada

- 1 vaso de refresco (250 mL).
- ½ mazorca de maíz morado.
- 1 cucharadita de azúcar.
- Canela y clavo de olor.
- Gotas de limón.

### Fruta

- 10 unidades de tomatillos.

## PREPARACIÓN

1. Para preparar el mote rebozado con huevo, sancochar el mote.
2. Freír el mote sancochado, con el huevo previamente batido y la sal. Mezclar y servir.
3. Para preparar la chicha morada, hervir la mazorca de maíz morado con la canela y el clavo de olor. Colar, endulzar, agregar las gotas de limón y servir.
4. Servir acompañado con unos tomatillos.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**289 kcal**

Proteínas  
**11,6 g**

Hierro  
**2,7 mg**



# TAMAL DE MAÍZ

+ CHICHA MORADA  
+ DURAZNO



## INGREDIENTES

### Tamal de maíz

- 4 cucharadas de harina de maíz.
- $\frac{1}{4}$  de huevo.
- 1 aceituna.
- $\frac{1}{2}$  pechuga pequeña de pollo.
- Caldo de pollo.
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- Sal yodada.
- Hojas de choclo (panca).

### Refresco de chicha morada

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

### Fruta

- 1 durazno.



## PREPARACIÓN

1. Para preparar el tamal de maíz, remojar la harina de maíz con el caldo de pollo, el aceite y la sal.
2. Para armar el tamal, utilizar las hojas de choclo como base, agregar la masa y rellenar con el pollo, el huevo sancochado y la aceituna.
3. Envolver con la panca de choclo, sancochar con agua y servir acompañado de zara criolla.
4. Para preparar la chicha morada, hervir el agua con la mazorca de maíz morado, la canela y el clavo de olor. Colar, endulzar y agregar las gotas de limón.
5. Acompañar con un durazno.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**300 kcal**

Proteínas  
**13,1 g**

Hierro  
**1,8 mg**



# ENSALADA DE FRUTAS CON YOGUR

## + REFRESCO DE CEBADA



### INGREDIENTES

#### Ensalada de frutas con yogur

- 1 tuna.
- 10 tomatillos.
- ½ mango.
- 1 trozo pequeño de papaya.
- 1 manzana.
- 1 rodaja de piña.
- 4 cucharadas de yogur.

#### Refresco de cebada

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

### PREPARACIÓN

1. Para preparar la ensalada de frutas con yogur, lavar, pelar y picar las frutas en cuadrados medianos.
2. Servir acompañado con tomatillos y yogur.
3. Para preparar el refresco, hervir la cebada tostada. Colar, endulzar y agregar las gotas de limón.

### Aporte nutricional por ración

Energía  
**299 kcal**

Proteínas  
**7,0 g**

Hierro  
**2,1 mg**



# PAN CON POLLO

+ REFRESCO DE  
LIMA  
+ TOMATILLOS



## INGREDIENTES

### Pan con pollo

- 1 pan francés.
- 1 trozo pequeño de pollo.

### Refresco de lima

- Jugo de lima.
- 1 cucharadita de azúcar.

### Fruta

- 10 tomatillos (aguaymanto).

## PREPARACIÓN

1. Para preparar el pan con pollo, sancochar el pollo, deshilarlo y servir acompañado con el pan.
2. Para preparar el refresco, endulzar el agua hervida y agregar el jugo de lima.
3. Servir acompañado con unos tomatillos.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**228 kcal**

Proteínas  
**18,1 g**

Hierro  
**3,6 mg**

# PAN CON PALTA Y TOMATE

+ REFRESCO DE  
CEBADA  
+ TOMATILLOS



## INGREDIENTES

### Pan con palta y tomate

- 1 pan francés.
- 1 rodaja de tomate.
- $\frac{1}{8}$  de palta.
- Sal yodada.

### Refresco de cebada

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

### Fruta

- 10 unidades de tomatillos.



## PREPARACIÓN

1. Partir el pan por la mitad, agregar las rodajas de tomate, las tajadas de palta y la sal.
2. Para preparar el refresco, hervir la cebada tostada, colar, endulzar, agregar las gotas de limón y servir.
3. Servir acompañado con unos tomatillos.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**237 kcal**

Proteínas  
**4,3 g**

Hierro  
**1,8 mg**



# MAZAMORRA DE TRIGO

**+ REFRESCO DE  
MANZANA  
+ CHIRIMOYA**



## INGREDIENTES

### Mazamorra de trigo

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

### Refresco de manzana

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

### Fruta

- 1 chirimoya.

## PREPARACIÓN

1. Para preparar la mazamorra de trigo, sancochar el trigo con la canela y el clavo de olor.
2. Luego agregar el azúcar y la leche.
3. Para preparar el refresco, hervir la manzana con la canela y el clavo de olor. Colar, endulzar y servir.
4. Servir acompañado con una chirimoya.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**339 kcal**

Proteínas  
**7,9 g**

Hierro  
**2,4 mg**



# HUMITA DE MAÍZ

+ REFRESCO DE  
MANZANA  
+ DURAZNO



## INGREDIENTES

### Humita de maíz

- 1 choclo.
- 1 tajada gruesa de queso.
- ½ cucharadita de aceite vegetal vegetal.
- Sal yodada.
- Hojas de choclo.

### Refresco de manzana

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

### Fruta

- 1 durazno.

## PREPARACIÓN

1. Para preparar la humita de maíz, lavar, licuar el choclo desgranado y mezclar con el aceite y la sal.
2. Colocar como base hojas de choclo, rellenar con el queso y envolverlo. Cocinar.
3. Para preparar el refresco, hervir la manzana con la canela y el clavo de olor. Colar, endulzar y servir.
4. Servir acompañado con un durazno.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**318 kcal**

Proteínas  
**7,4 g**

Hierro  
**1,8 mg**



# OCA SANCOCHADA CON QUESO

+ REFRESCO DE  
COCONA  
+ MANZANA



## INGREDIENTES

### Oca sancochada con queso

- 3 unidades de ocas.
- 1 tajada gruesa de queso fresco.

### Refresco de cocona

- 1 cocona.
- 1 cucharadita de azúcar.

### Fruta

- 1 manzana.



## PREPARACIÓN

1. Sancochar la oca sancochada y servir acompañado con el queso fresco.
2. Para preparar el refresco, hervir la cocona, colar, endulzar y servir.
3. Acompañar con una manzana.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**250 kcal**

Proteínas  
**7,0 g**

Hierro  
**4,4 mg**



# TRUCHA A LA PLANCHA CON CAMOTE SANCOCHADO

- + ENSALADA DE TOMATE
- + REFRESCO DE MEMBRILLO



## INGREDIENTES

### Trucha a la plancha con camote sancochado

- 1 camote.
- ½ trucha.
- Sal yodada.
- gotas de aceite.

### Ensalada de tomate

- 1 tomate.
- Gotas de limón.
- Sal yodada.

### Refresco de membrillo

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

## PREPARACIÓN

1. Para preparar la trucha a la plancha, lavar la trucha, aderezar con la sal y cocinar a la plancha agregando unas gotas de aceite.
2. Servir acompañado con camote sancochado y ensalada de tomate.
3. Para preparar el refresco, hervir el membrillo con la canela y el clavo de olor. Licuar, colar, endulzar y servir.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**399 kcal**

Proteínas  
**31,4 g**

Hierro  
**1,9 mg**