



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Refrigerios Preescolares

inicial

AYACUCHO



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 Ayacucho 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 preescolares. 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 Ayacucho.

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 Ayacucho.

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 aporte nutricional y el rendimiento escolar de los preescolares.



BOCADITOS DE QUINUA CON ZANAHORIA Y QUESO

+ CHICHA MORADA
+ TUMBO

INGREDIENTES

Bocaditos de quinua con zanahoria y queso

- 1 puñado de quinua.
- 1 zanahoria pequeña rallada.
- ½ tajada delgada de queso.
- Sal yodada al gusto.

Chicha morada

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

Fruta

- 1 tumbo.

PREPARACIÓN

1. Sancochar la quinua, previamente lavada varias veces.
2. Lavar, pelar y rallar la zanahoria. Mezclar con la quinua sancochada, el queso picado y la sal.
3. Formar bolitas con las manos.
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 un tumbo.



Aporte nutricional por ración

Energía
160 kcal

Proteínas
6,1 g

Hierro
2,1 mg



YOGUR CON GALLETAS DE QUINUA

**+ REFRESCO DE
CEBADA
+ TUNA**

PREPARACIÓN

1. Para preparar las galletas de quinua, colocar sobre una mesa o tabla de amasar, la harina de quinua, la harina de trigo y el polvo de hornear. Mezclar los ingredientes.
2. Agregar la mantequilla, el azúcar, los huevos y amasar hasta formar la masa, estirar con un rodillo y cortar las galletas en la forma que uno desee. Luego hornear y retirar.
3. Servir 2 unidades de galletas acompañadas de yogur.
4. Para preparar el refresco, hervir la cebada tostada en agua, colar, endulzar y agregar las gotas de limón.
5. Servir acompañado con una tuna.

INGREDIENTES

Galletas de quinua (para 10 raciones)

- ½ taza de harina de quinua.
- 1 taza de harina de trigo.
- ½ taza de azúcar.
- 3 huevos.
- 1 cucharadita de mantequilla.
- 1 cucharadita de polvo de hornear.

Yogur

- ½ taza de yogur.

Refresco de cebada

- 1 puñado de cebada tostada.
- ½ cucharadita de azúcar.
- Gotas de limón.
- Canela y clavo de olor.

Fruta

- 1 tuna.



Aporte nutricional por ración

Energía
249 kcal

Proteínas
7,4 g

Hierro
1,3 mg



MAZAMORRA DE QUINUA

**+ REFRESCO DE
CEBADA
+ MANDARINA**

INGREDIENTES

Mazamorra de quinua

- 1 puñado de quinua.
- 2 pasas.
- ½ cucharadita de azúcar rubia.
- Canela y clavo de olor.
- Canela molida (opcional).

Refresco de cebada

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

Fruta

- 1 mandarina.

PREPARACIÓN

1. Sancochar la quinua, previamente lavada varias veces, con la canela y el clavo de olor.
2. Luego colocarla en una olla a fuego lento. Agregar el azúcar, las pasas y remover.
3. Si desea rociar con la canela molida.
4. Para preparar el refresco, hervir la cebada en agua, colar, endulzar y agregar gotas de limón.
5. Servir acompañado con una mandarina.



Aporte nutricional por ración

Energía
130 kcal

Proteínas
3.4 g

Hierro
2,0 mg



PONCHE DE KIWICHA

- + GALLETAS DE SODA
- + CHICHA MORADA
- + MANDARINA

INGREDIENTES

Ponche de kiwicha

- 1 cucharada de kiwicha.
- 4 cucharadas de leche evaporada.
- ½ cucharadita de azúcar rubia.
- Canela y clavo de olor.
- 4 unidades de galletas de soda.

Chicha morada

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

Fruta

- 1 mandarina.

PREPARACIÓN

1. Para preparar el ponche de kiwicha sancochar la kiwicha con una taza de agua, con la canela y el clavo de olor. Agregar el azúcar y la leche.
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 gotas de limón.
3. Servir el ponche de kiwicha acompañado con galletas y una mandarina.



Aporte nutricional por ración

Energía
184 kcal

Proteínas
5,2 g

Hierro
1,7 mg



MORÓN CON LECHE

**+ REFRESCO DE
CEBADA**

+ UVAS

INGREDIENTES

Morón con leche

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

Refresco de cebada

- 2 cucharadas de cebada tostada.
- 1 ½ cucharaditas de azúcar.
- Gotas de limón.

Fruta

- 1 racimo de uvas.

PREPARACIÓN

1. Para preparar el morón con la leche, sancochar el morón con la canela y el clavo de olor.
2. Luego agregar el azúcar y mezclar con la leche evaporada antes de servir.
3. Para preparar el refresco, hervir la cebada en agua, colar, endulzar y agregar gotas de limón.
4. Servir acompañado con una porción de uvas.



Aporte nutricional por ración

Energía
182 kcal

Proteínas
3,4 g

Hierro
3,8 mg



PAN CON PENCA DE TUNA REVUELTO CON HUEVO

+ LIMONADA
+ MANDARINA

PREPARACIÓN

1. Para preparar la penca de tuna revuelta con huevo, pelar la penca de tuna y cortar en cuadraditos.
2. Batir el huevo, agregar la penca picada y la sal.
3. Colocar la mezcla en una sartén, dar vueltas a fuego lento y servir acompañado con el pan.
5. Para preparar la limonada, hervir el agua, endulzar y agregar gotas de limón.
6. Servir acompañado con una mandarina.

INGREDIENTES

Pan con penca de tuna revuelto con huevo

- 1 trozo de penca de tuna pelada sin espinas.
- 1 huevo .
- Sal al gusto.
- 1 pan .

Limonada

- 1 limón.
- ½ cucharadita de azúcar .

Fruta

- 1 mandarina.



Aporte nutricional por ración

Energía
197 kcal

Proteínas
6,8 g

Hierro
2,6 mg



QUEQUE DE ZANAHORIA

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

INGREDIENTES

Queque de zanahoria (Para 8 Raciones)

- ¼ kg de mantequilla.
- ¼ kg de azúcar.
- 4 huevos.
- ¼ kg de harina de trigo.
- 1 zanahoria grande rallada.
- 1 vaso de jugo de zanahoria (200 mL)
- Polvo de hornear.

Chicha morada

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

Fruta

- 1 tuna.

PREPARACIÓN

1. Para preparar el queque de zanahoria, batir la mantequilla con el azúcar, hasta que esté disuelto.
2. Agregar los huevos, el jugo de zanahoria, la harina cernida, la zanahoria rallada y el polvo de hornear.
3. Untar la mantequilla al molde, llevar al horno por 30 minutos aproximadamente. Servir una porción.
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 tuna.



Aporte nutricional por ración

Energía
243 kcal

Proteínas
4,4 g

Hierro
0,1 mg



ENSALADA DE ESPINACA, PAPA Y QUESO

+ REFRESCO DE
MANZANA
+ MANDARINA

INGREDIENTES

Ensalada de espinaca, papa y queso

- 1/2 taza de espinaca.
- 1/2 tajada de queso.
- 1/2 unidad de papa.
- Sal yodada en cantidad moderada.

Refresco de manzana

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

Fruta

- 1 mandarina.

PREPARACIÓN

1. Lavar la espinaca y cortar en tiras largas.
2. Mezclar la espinaca, la papa sancochada, el queso fresco cortado en cuadrados medianos y sal.
3. Para preparar el refresco, hervir la manzana en agua, con la canela y el clavo de olor. Colar y endulzar.
4. Servir acompañado con una mandarina.



Aporte nutricional por ración

Energía
185 kcal

Proteínas
5,8 g

Hierro
2,1 mg



TORTILLA DE CHOCLO CON QUESO

+ REFRESCO DE
TUMBO
+ MANZANA

PREPARACIÓN

1. Para preparar la tortilla de choclo con queso; batir el huevo, agregar el choclo desgranado, el queso picado en cuadrados medianos y la sal. Luego freír.
2. Para preparar el refresco, licuar el tumbo con agua hervida, colar y endulzar.
3. Servir acompañado con una manzana.

INGREDIENTES

Tortilla de choclo con queso

- ½ unidad de mazorca de choclo.
- ½ cucharada de aceite vegetal.
- ½ tajada delgada de queso.
- ½ unidad de huevo.
- Sal yodada en cantidad moderada.

Refresco de tumbo

- 1 tumbo.
- ½ cucharadita de azúcar.

Fruta

- 1 manzana.



Aporte nutricional por ración

Energía
227 kcal

Proteínas
7,4 g

Hierro
2,3 mg



MAZAMORRA MORADA CON QUINUA CON LECHE

**+ REFRESCO DE
DURAZNO
+ MANDARINA**

PREPARACIÓN

1. Sancochar la quinua, previamente lavada, con la canela y el clavo de olor, escurrir y agregar la leche, las pasas y el azúcar.
2. Aparte, sancochar el maíz morado, la cáscara de piña, media unidad de manzana, canela, clavo y agua. Luego colar, añadir la mitad del azúcar y hervir unos minutos.
3. Agregar el resto de las frutas y dejar unos minutos más. Echar el resto del agua, y la otra mitad de azúcar.
4. Cuando hierva, mezclar la harina de camote disuelta en agua fría moviendo constantemente y dejar cocinar.
5. Servir la mazamorra morada con la quinua con leche en partes iguales. Si desea rociar canela molida.
6. Para preparar el refresco, hervir el durazno en agua, con la canela y el clavo de olor. Colar y endulzar.
7. Servir acompañado con una mandarina.

INGREDIENTES

Mazamorra de maíz morado y quinua con leche (para 8 personas)

- ½ kg de mazorca de maíz morado.
- 2 cucharadas de quinua.
- 1 trozo mediano de piña.
- 1 unidad mediana de manzana.
- 1 rama de canela.
- ¾ taza de azúcar.
- 1 taza de harina de camote.
- 1 taza de jugo de limón.
- Canela molida
- Clavos de olor.

Refresco de durazno

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

Fruta

- 1 mandarina.



Aporte nutricional por ración

Energía
202 kcal

Proteínas
3,8 g

Hierro
2,3 mg



PAN CON QUESO

+ **BEBIDA DE QUINUA
CON MANZANA**
+ **TUNA**

INGREDIENTES

Pan con queso

- 1 pan.
- $\frac{1}{4}$ tajada gruesa de queso.

Bebida de quinua con manzana

- 1 puñado de quinua.
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar.
- 1 manzana.
- Canela y clavo de olor.

Fruta

- 1 tuna.

PREPARACIÓN

1. Para preparar la bebida de quinua con la manzana, sancochar la quinua previamente lavada, con la manzana picada en cuadraditos, la canela y el clavo de olor. Luego servir.
2. Si desea, una vez cocida, licuar todos los ingredientes y agregar azúcar.
3. Servir la quinua con la manzana acompañado con pan con queso y una tuna.



Aporte nutricional por ración

Energía
219 kcal

Proteínas
7,2 g

Hierro
1,5 mg



PAN CON POLLO

**+ POSTRE DE
QUINUA
CON FRUTAS
+ LIMONADA**

INGREDIENTES

Pan con pollo deshilachado

- 1 pan chapla.
- 1/2 pechuga de pollo deshilachada.
- Sal yodada en cantidad moderada.

Postre de quinua con frutas

- 1 puñado de quinua.
- ½ cucharadita de azúcar.
- ½ manzana.
- 1 trozo pequeño de piña.
- Canela y clavo de olor.

Limonada

- 1 limón.
- 1 cucharadita de azúcar.

PREPARACIÓN

1. Para preparar el postre de quinua con las frutas, sancochar la quinua previamente lavada varias veces, con la manzana y la piña picadas en cuadraditos, la canela y el clavo de olor.
2. Mezclar todos los ingredientes y agregar el azúcar.
3. Servir acompañado con el pan con pollo y limonada.



Aporte nutricional por ración

Energía
201 kcal

Proteínas
12,1 g

Hierro
2,3 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 Ayacucho: 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
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: 978-612-310-050-6

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2014-16259

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