



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

# Huancavelica

# 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 Huancavelica 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 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 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 escolar, alternativas de preparaciones de refrigerios saludables que garanticen el rendimiento escolar de sus hijas (os).

# HABAS TOSTADAS CON QUESO

**+ REFRESCO DE  
CEBADA  
+ MANZANA**

## INGREDIENTES

Habas tostadas con queso

- 2 cucharadas de habas tostadas.
- $\frac{1}{2}$  tajada gruesa de queso fresco.

Refresco de cebada con limón

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

Fruta

- 1 manzana.



## PREPARACIÓN

1. Servir las habas tostadas con el queso fresco.
2. Para preparar el refresco, hervir la cebada, una vez listo colar, endulzar y agregar gotas de limón.
3. Acompañar con una manzana.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**227 kcal**

Proteínas  
**12,1 g**

Hierro  
**4,2 mg**

# CROQUETA DE CARNE CON PAPA

**+ REFRESCO DE  
MEMBRILLO  
+ TUNA**

## INGREDIENTES

Croqueta de carne con papa

- 1 porción de carne de res molida.
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de aceite vegetal.
- $\frac{1}{2}$  papa sancochada.
- Sal yodada.

Refresco de membrillo

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

Fruta

- 1 tuna.



## PREPARACIÓN

1. Mezclar y amasar la carne molida, la papa sancochada y la sal.
2. Formar bolitas y luego freirlas.
3. Para preparar el refresco, hervir el membrillo, una vez listo, colar y endulzar.
4. Acompañar con una tuna.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**212 kcal**

Proteínas  
**10,2 g**

Hierro  
**2,0 mg**

# ENSALADA DE OCA CON QUESO

+ **CHICHA MORADA**  
+ **CAPULÍES**

## INGREDIENTES

Ensalada de oca con queso

- 4 unidades de oca.
- 1 tajada gruesa de queso fresco.
- Gotas de limón.
- Sal yodada.

Chicha morada

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

Fruta

- 10 unidades de capulí.



## PREPARACIÓN

1. Picar en cuadrados la oca sancochada luego acompañarla con cuadrados de queso fresco, agregar la sal y gotas de limón.
2. Para preparar la chicha morada, 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  
**212 kcal**

Proteínas  
**8,2 g**

Hierro  
**2,5 mg**

# MAÍZ TOSTADO CON QUESO

**+ REFRESCO DE  
CEBADA  
+ PLÁTANO**

## INGREDIENTES

Maíz tostado con queso

- 1 puñado de maíz tostado.
- $\frac{1}{2}$  tajada gruesa de queso fresco.

Refresco de cebada

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

Fruta

- 1 plátano.



## PREPARACIÓN

1. Servir el maíz tostado con el queso.
2. Para preparar el refresco, hervir la cebada, colar, endulzar y agregar gotas de jugo de limón.
3. Acompañar con un plátano.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**232 kcal**

Proteínas  
**6,9 g**

Hierro  
**1,5 mg**

# MAZAMORRA DE OCA CON LECHE

**+ REFRESCO DE  
MEMBRILLO  
+ TUNA**

## INGREDIENTES

Mazamorra de oca con leche

- 1 unidad de oca.
- 4 cucharadas de leche evaporada.
- 1 cucharadita de azúcar rubia.
- 2 cucharadas de harina de trigo.
- Canela y clavo de olor.
- Canela molida.

Refresco de membrillo

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

Fruta

- 1 tuna.



## PREPARACIÓN

1. Poner a hervir media taza de agua con la canela y el clavo de olor; aparte mezclar la leche con la harina, disolverlas y luego agregar al agua hirviendo.
2. Dar vueltas para evitar que se pegue.
3. Adicionar el azúcar, servir y rociar con la canela molida.
4. Para preparar el refresco, hervir el membrillo de agua con la canela y el clavo de olor. Colar y endulzar.
5. Acompañar con una tuna.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**235 kcal**

Proteínas  
**5,4 g**

Hierro  
**1,6 mg**

# HUMITA DE MAÍZ

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

## INGREDIENTES

### Humita de maíz

- 1 choclo desgranado.
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de aceite vegetal.
- $\frac{1}{2}$  tajada gruesa de queso fresco.
- Sal yodada.
- Hojas de choclo.

### Chicha morada

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

### Fruta

- 1 tuna.



## PREPARACIÓN

1. Licuar el choclo desgranado, mezclar con el aceite y la sal.
2. Colocar la mezcla licuada sobre hojas de choclo y rellenar con queso envolviéndolo finalmente con hojas de choclo.
3. Poner a cocinar en agua, hasta que esté cocido.
4. Para preparar la chicha morada, hervir el maíz morado con la canela y el clavo de olor. Colar, endulzar y agregar las gotas de limón.
5. Acompañar con una tuna.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**256 kcal**

Proteínas  
**7,1 g**

Hierro  
**1,3 mg**

# CHAUFA DE MORÓN

**+ LIMONADA**  
**+ GRANADILLA**

## INGREDIENTES

### Chaufa de morón

- 3 cucharadas de morón sancochado.
- 1 trozo chico de pechuga de pollo.
- ¼ unidad de huevo.
- Cebolla china picada.
- ½ cucharadita de aceite vegetal.
- Sal yodada.
- Gotas de sillao (opcional)

### Limonada

- 1 limón.
- 1 cucharadita de azúcar rubia.

### Fruta

- 1 granadilla.



## PREPARACIÓN

1. Freír en la sartén el pollo en cuadraditos, agregar el morón sancochado, el huevo batido, la sal y la cebolla china picada. Dar vueltas.
2. Al momento de servir adicionar unas gotas de sillao.
3. Para preparar la limonada, endulzar el agua hervida y agregar las gotas de limón.
4. Acompañar con una granadilla.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**194 kcal**

Proteínas  
**10,1 g**

Hierro  
**1,8 mg**

# PAN CON POLLO CON SACHACOL

**+ REFRESCO DE  
MARACUYÁ  
+ TUMBO**

## INGREDIENTES

Pan con pollo con sachacol

- 1 pan.
- 1 trozo pequeño de pollo sancochado deshilachado.
- 1 hoja de sachacol.
- Sal yodada.

Refresco de maracuyá

- 1 maracuyá.
- 1 cucharadita de azúcar rubia.

Fruta

- 1 tumbo.



## PREPARACIÓN

1. Rellenar el pan con el pollo deshilachado, el sachacol picado y la sal.
2. Para preparar el refresco, licuar el maracuyá con el agua hervida y endulzar.
3. Acompañar con un tumbo.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**175 kcal**

Proteínas  
**8,6 g**

Hierro  
**1,3 mg**

# MAZAMORRA DE QUINUA CON NARANJA

**+ REFRESCO DE  
CEBADA  
+ DURAZNO**

## INGREDIENTES

Mazamorra de quinua con naranja

- 1 cucharada de maicena.
- 2 cucharadas de quinua.
- Jugo de una naranja.
- 1 cucharadita de azúcar rubia.
- Canela y clavo de olor.

Refresco de cebada

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

Fruta

- 1 durazno.



## PREPARACIÓN

1. Lavar bien la quinua para quitarle el amargor (saponina).
2. Ponerlo a hervir en agua con canela y clavo de olor.
3. Cuando esté bien cocida la quinua, colar y agregar la maicena disuelta en el jugo de naranja. Puede adicionar un trozo de fruta.
4. Moverlo hasta que espese y adicionarle el azúcar.
5. Para preparar el refresco, hervir la cebada tostada con la canela y el clavo de olor. Colar, endulzar y agregar las gotas de limón.
6. Acompañar con un durazno.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**204 kcal**

Proteínas  
**4,5 g**

Hierro  
**2,5 mg**

# HABAS SANCOCHADAS CON CHARQUI

+ LIMONADA  
+ TOMATE DE  
ÁRBOL

## INGREDIENTES

Habas sancochadas con charqui

- 2 puñados de habas sancochadas.
- 1 trozo de charqui deshilachado.

Limonada

- Gotas de limón.
- 1 cucharadita de azúcar rubia.

Fruta

- 1 tomate de árbol.



## PREPARACIÓN

1. Servir las habas sancochadas con el charqui deshilachado.
2. Para preparar la limonada, endulzar el agua hervida y agregar las gotas de limón.
3. Acompañar con un tomate de árbol.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**201 kcal**

Proteínas  
**21,4 g**

Hierro  
**2,8 mg**

# PAN CON TORTILLA DE CHOCHO

**+ LIMONADA  
+ MANZANA**

## INGREDIENTES

Pan con tortilla de chocho

- 1 pan.
- 1 huevo.
- ½ cucharadita de aceite vegetal.
- 1 cucharada de chocho sancochado.
- Sal yodada.

Limonada

- Gotas de limón.
- 1 cucharadita de azúcar rubia.

Fruta

- 1 manzana.



## PREPARACIÓN

1. Batir el huevo, agregar el chocho sancochado y sal.
2. Freír por ambos lados.
3. Se acompaña con pan.
4. Para preparar la limonada, endulzar el agua hervida y agregar las gotas de limón.
5. Acompañar con una manzana.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**249 kcal**

Proteínas  
**11,3 g**

Hierro  
**2,5 mg**

# MAZAMORRA DE MAICENA CON LECHE

**+ REFRESCO DE  
MEMBRILLO  
+ MANZANA**

## INGREDIENTES

Mazamorra de maicena con leche

- 3 cucharadas de maicena.
- $\frac{1}{8}$  taza de leche evaporada.
- 1 cucharadita de azúcar rubia.
- Canela y clavo de olor.
- Canela molida.

Refresco de membrillo

- 1 membrillo.
- 1 cucharadita de azúcar rubia.

Fruta

- 1 manzana.



## PREPARACIÓN

1. Poner a hervir un cuarto de taza de agua con canela y clavo de olor.
2. Disolver la leche con la maicena, luego agregar al agua hervida, dar vueltas.
3. Adicionar el azúcar rubia. Antes de servirlo rociar la canela molida.
4. Para preparar el refresco, hervir el membrillo con la canela y el clavo de olor. Colar y endulzar.
5. Acompañar con una manzana.

## Aporte nutricional por ración

Energía  
**280 kcal**

Proteínas  
**3,0 g**

Hierro  
**1,6 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 Huancavelica: 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  
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: 978-612-310-060-5

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2014-16316

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](http://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](mailto:postmaster@ins.gob.pe)  
Página web: [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe)

La versión electrónica de este documento se encuentra disponible en forma gratuita en [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe) y [www.bvs.ins.gob.pe](http://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](http://www.ins.gob.pe)



ISBN: 978-612-310-060-5



9 786123 100605