



PERÚ

Ministerio
de Salud

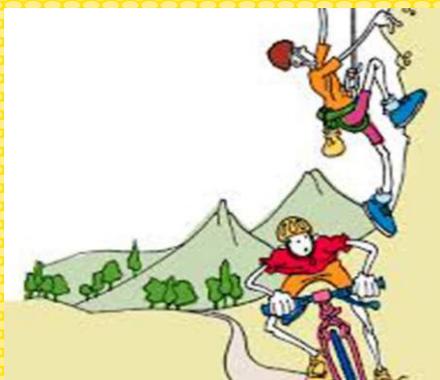
Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Secundaria

Refrigerios Escolares

Huancavelica



Presentación

A menudo surgen las siguientes interrogantes: ¿qué refrigerios serán más nutritivos?, ¿cuánto costarán?, ¿será muy complicado?, ¿le gustará a mi hijo?, si eres expendedor de alimentos: ¿qué refrigerio saludable podré ofrecer en mi quiosco?, ¿será rentable?, ¿me compraran 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 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 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, madres de familia y/o responsable de la alimentación del escolar, expendedor de alimentos de los quioscos, alternativas de preparaciones de refrigerios saludables que garanticen el rendimiento escolar de los escolares del nivel secundario.



CHAUFA DE QUINUA

+ LIMONADA
+ DURAZNO



INGREDIENTES

Chaufa de quinua

- 5 cucharadas de quinua sancochada.
- 1 trozo chico de pechuga de pollo.
- ½ unidad de huevo.
- Cebolla china picada.
- ½ cucharadita de aceite vegetal.
- Sal yodada.
- Sillao.

Limonada

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

Fruta

- 1 durazno.

PREPARACIÓN

1. Freír en la sartén el pollo en cuadraditos, agregar la quinua sancochada, el huevo batido, la sal y la cebolla china, dar vueltas.
2. Al momento de servir adicionar unas gotas de sillao.
3. Para preparar la limonada, endulzar el agua hervida y agregar unas gotas de limón.
4. Acompañar con un durazno.

Aporte nutricional por ración

Energía
310 kcal

Proteínas
16,3 g

Hierro
4,7 mg



TAMAL DE PAPA

+ REFRESCO DE
MARACUYÁ
+ MANZANA



INGREDIENTES

Tamal de papa

- 1 cucharada de maíz amarillo molido.
- 2 papa sancochadas.
- 1 aceituna.
- ½ cucharadita de aceite vegetal.
- 1 trozo pequeño de pulpa de pollo.
- ¼ huevo de gallina sancochado.
- Sal yodada.
- Hojas de plátano.

Refresco de maracuyá

- 1 maracuyá.
- 1 cucharadita de azúcar rubia.

Fruta

- 1 manzana.

PREPARACIÓN

1. Amasar el maíz molido remojado con papa sancochada aplastada y el caldo de pollo, mezclar con el aceite vegetal y sal.
2. Rellenar con aceituna, huevo sancochado y pollo. Envolver con hojas de plátano.
3. Sancocharlo en agua con sal.
4. Para preparar el refresco, licuar el maracuyá con agua hervida, colar y endulzar.
5. Acompañar con una manzana.

Aporte nutricional por ración

Energía
306 kcal

Proteínas
7,5 g

Hierro
2,6 mg



MOTE SANCOCHADO CON CHARQUI

**+ REFRESCO DE
CEBADA
+ MANDARINA**



INGREDIENTES

Mote sancochado con charqui

- 1 trozo de charqui.
- 1 puñado de mote sancochado.

Refresco de cebada

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

Fruta

- 1 mandarina.

PREPARACIÓN

1. Servir el charqui deshilachado acompañado con el mote sancochado.
2. Para preparar el refresco, hervir la cebada tostada, colar, endulzar y agregar unas gotas de limón.
3. Acompañar con una mandarina.

Aporte nutricional por ración

Energía
308 kcal

Proteínas
26,1 g

Hierro
4,5 mg



QUINUA CON POLLO

+ CHICHA MORADA

+ MANDARINA



INGREDIENTES

Quinoa con pollo

- 5 cucharadas de quinoa sancochada.
- 1 trozo pequeño de zanahoria.
- 5 vainas de arvejas frescas.
- 1 pierna pequeña de pollo.
- 5 hojas de espinaca licuada.
- Sal yodada.

Chicha morada

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

Fruta

- 1 mandarina.

PREPARACIÓN

1. Lavar el pollo, freír con la espinaca licuada, la zanahoria en cuadraditos y la arveja pelada.
2. Adicionar el agua, la quinoa sancochada y la sal.
3. Luego que cocine la quinoa. Servir.
4. Para preparar la chicha morada, hervir la mazorca de maíz morado, colar, endulzar y agregar unas gotas de limón.
5. Acompañar con una mandarina.

Aporte nutricional por ración

Energía
312 kcal

Proteínas
21,1 g

Hierro
5,1 mg



CHUÑO REBOZADO CON HUEVO

+ LIMONADA
+ MANDARINA



INGREDIENTES

Chuño rebozado con huevo

- 2 chuños pequeños.
- 1 huevo pequeño.
- ½ cucharadita de aceite vegetal.
- Sal yodada.

Limonada

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

Fruta

- 1 mandarina.

PREPARACIÓN

1. Freír el chuño previamente sancochado, agregar el huevo y la sal.
2. Para preparar la limonada, endulzar el agua hervida y agregar unas gotas de limón.
3. Servir acompañado con una mandarina.

Aporte nutricional por ración

Energía
312 kcal

Proteínas
8,2 g

Hierro
1,2 mg



TROCITOS DE CARNE SECA CON HABAS TOSTADAS

+ LIMONADA
+ TOMATE DE ÁRBOL



INGREDIENTES

Trocitos de carne seca con habas tostadas

- 2 trozos pequeños de carne seca (charqui).
- 1 puñado de habas.

Limonada

- 1 limón.
- 1 cucharadita de azúcar rubia.

Fruta

- 1 tomate de árbol.

PREPARACIÓN

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

Aporte nutricional por ración

Energía
290 kcal

Proteínas
36,9 g

Hierro
4,7 mg



MAIZ CANCHA CON QUESO

+ CHICHA MORADA
+ TUMBO



INGREDIENTES

Maíz cancha con queso

- 3 cucharadas de maíz cancha.
- 1 tajada delgada de queso fresco.

Chicha morada

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

Fruta

- 1 tumbo.

PREPARACIÓN

1. Servir el maíz cancha tostado y acompañado con queso fresco.
2. Para preparar la chicha morada y hervir la mazorca de maíz morado, canela y clavo de olor. Colar, endulzar y agregar las gotas de limón.
3. Acompañar con un tumbo.

Aporte nutricional por ración

Energía
304 kcal

Proteínas
10,3 g

Hierro
2,1 mg



CEBICHE DE CHOCHO

**+ REFRESCO DE
CARAMBOLA
+ TOMATE DE
ÁRBOL**



INGREDIENTES

Ceviche de chocho

- ½ taza de tarhui o chocho sancochado.
- Perejil.
- Pimiento.
- Sal yodada.
- Gotas de limón.

Refresco de carambola

- 1 carambola mediana.
- 1 cucharadita de azúcar rubia.

Fruta

- 1 tomate de árbol.

PREPARACIÓN

1. Mezclar el tarhui o chocho sancochado con el perejil, el pimiento cuadraditos, la sal y el jugo de limón.
2. Para preparar el refresco, hervir la carambola. Colar y endulzar.
3. Servir acompañado con un tomate de árbol.

Aporte nutricional por ración

Energía
290 kcal

Proteínas
18,1 g

Hierro
2,8 mg



BOLITAS DE PAPA CON CREMA DE KIWICHA

+ REFRESCO DE
CEBADA
+ MANZANA



INGREDIENTES

Bolitas de papa con crema de kiwicha

- 1 papa blanca mediana sancochada.
- 2 cucharadas de kiwicha.
- ½ tajada gruesa de queso fresco.
- 1 trozo pequeño de zanahoria²
- 1 cucharadas de leche evaporada.
- Sal yodada.

Refresco de cebada

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

Fruta

- 1 manzana.

PREPARACIÓN

1. Licuar la kiwicha sancochada, el queso fresco, la leche evaporada, la zanahoria sancochada y la sal.
2. Preparar bolitas con la masa de papa sancochada y aplastada mezclando con el licuado.
3. Para preparar el refresco, hervir la cebada tostada. Colar y endulzar.
4. Acompañar con una manzana.

Aporte nutricional por ración

Energía
335 kcal

Proteínas
10,8 g

Hierro
3,9 mg



PAPA CON HUEVO

+ LIMONADA
+ MANDARINA



INGREDIENTES

Papa con huevo

- 1 papa.
- 1 huevo.

Limonada

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

Fruta

- 1 mandarina.

PREPARACIÓN

1. Sancochar la papa y el huevo. Enviar ambos pelados.
2. Para preparar la limonada, endulzar el agua hervida y agregar unas gotas de limón.
3. Acompañar con una mandarina.

Aporte nutricional por ración

Energía
291 kcal

Proteínas
12,0 g

Hierro
1,9 mg



ENSALADA MIXTA DE TRIGO CON VERDURAS

+ CHICHA MORADA
+ NARANJA



INGREDIENTES

Ensalada mixta de trigo con verduras

- 1 puñado de trigo.
- 1 trozo de pechuga de pollo.
- 1 trozo pequeño de zanahoria.
- 1 puñado de arvejas frescas sancochadas.
- Gotas de limón.
- Sali yodada.

Chicha morada

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

Fruta

- 1 naranja.

PREPARACIÓN

1. Mezclar el trigo sancochado, el pollo sancochado deshilachado, la zanahoria sancochada en cuadraditos, las arvejas sancochadas, las gotas de limón y la sal.
2. Para preparar la chicha morada, hervir la mazorca de maíz morado con la canela y clavo de olor. Colar, endulzar y agregar unas gotas de limón.
3. Acompañar con una naranja.

Aporte nutricional por ración

Energía
290 kcal

Proteínas
10,7 g

Hierro
4,0 mg



MAZAMORRA DE TRIGO CON LECHE

+ REFRESCO DE
MANZANA
+ CHIRIMOYA



INGREDIENTES

Mazamorra de trigo con leche

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

Refresco de manzana

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

Fruta

- 1 chirimoya.

PREPARACIÓN

1. Hervir el trigo con agua, canela y clavo de olor.
2. Cuando esté sancochado el trigo adicionar el azúcar y la leche evaporada.
3. Rociar canela molida.
4. Para preparar el refresco, hervir la manzana con la canela y clavo de olor. Licuar, colar y endulzar.
5. Acompañar con una chirimoya.

Aporte nutricional por ración

Energía
336 kcal

Proteínas
6,5 g

Hierro
3,6 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 escolar Huancavelica: secundaria / 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: 978-612-310-061-2

Hecho el depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2014-16317

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

