



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

# *Almuerzos familiares saludables*



# *Arequipa*



PERÚ

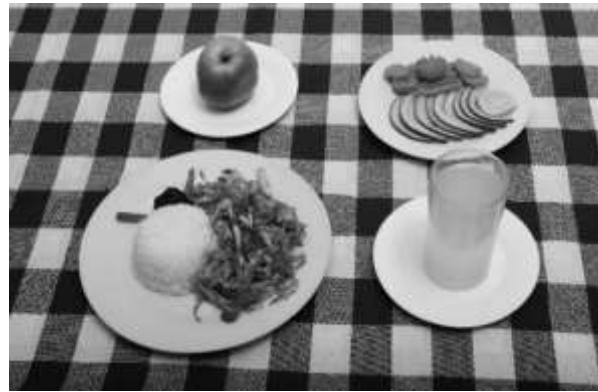
Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

# *Almuerzos familiares saludables*

Elaborado por:  
Axel Germán Ruiz Guillén  
Rosa Victoria Salvatierra Ruiz  
Cesar Hugo Domínguez Curi



# *Arequipa*

**MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ**  
CESAR HENRY VASQUEZ SANCHEZ.  
Ministro de Salud

ERIC RICARDO PEÑA SÁNCHEZ  
Viceministro de Salud Pública

CIRO ABEL MESTAS VALERO  
Viceministro de Prestaciones y Aseguramiento en Salud

CRISTIAN DIAZ VELEZ  
Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública  
Director General

**INSTITUTO NACIONAL DE SALUD**  
VÍCTOR JAVIER SUAREZ MORENO  
Presidente Ejecutivo

DARWIN EMILIO HIDALGO SALAS  
Gerente General

**CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y VIDA SALUDABLE**  
WALTER VILCHEZ DÁVILA  
Director General

PATRICIA VELARDE DELGADO  
Sub Dirección de Investigación y Tecnologías en Alimentación y Vida Saludable  
Directora Ejecutiva

Catalogación hecha por el Centro de Información y Documentación Científica del INS

Almuerzos familiares saludables: Arequipa/ Elaborado por Axel Germán Ruiz Guillen, Rosa Victoria Salvatierra Ruiz, César Hugo Domínguez Curi. Lima, Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud. - 2023. [62 p.]

1. EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL 2. CULINARIA 3. VALOR NUTRITIVO 4. PERÚ
- I. Ruiz Guillen, Axel German
- II. Salvatierra Ruiz, Rosa Victoria
- III. Domínguez Curi, César Hugo
- IV. Perú. Ministerio de Salud
- V. Instituto Nacional de Salud (PERU), Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Subdirección de Investigación y Tecnologías en Alimentación y Vida Saludable – (Lima)

**GERENCIA REGIONAL DE SALUD AREQUIPA**  
Doctor Walther Sebastián Oporto Pérez  
Gerente General

**ESTRATEGIA SANITARIA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE AREQUIPA**  
Lic. Deysi Lazo Valderrama  
Coordinadora

**Revisión del documento**  
Área de Desarrollo de Normas y Tecnologías en Alimentación Nutrición y Vida Saludable  
Lic. Ada Gisella Mauricio Córdova  
Lic. Carmen Toyama Valladares Escobedo  
Lic. Antonio Castillo Carrera

ISBN: 978-612-310-155-8  
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2024-10227  
1ra edición digital (octubre 2024)

© Ministerio de Salud, 2024  
Av. Salaverry cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, PerúTeléfono: (511) 315 - 6600  
Página web: [www.minsa.gob.pe](http://www.minsa.gob.pe)

© Instituto Nacional de Salud, 2024  
Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, PerúTeléfono: (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)

Se terminó de reproducir en octubre de 2024

La versión electrónica de este documento se encuentra disponible en forma gratuita en [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe)  
Se autoriza su reproducción total o parcial, siempre y cuando se cite la fuente

## ÍNDICE

- I Presentación
- II Metodología
- III Glosario de términos
- IV Almuerzos familiares saludables
  - 1 Escabeche de pollo a la arequipeña con ensalada criolla, plátano de seda y refresco de linaza con camela
  - 2 Revuelto de zanahoria con ensalada verde, uva y refresco de manzana
  - 3 Papa rellena con bofe, ensalada criolla, papaya y refresco de maíz morado
  - 4 Guiso de lenteja con pescado frito, ensalada criolla, durazno y refresco de naranja
  - 5 Pota a la Italiana, ensalada de cebolla y palta, piña y refresco de linaza con canela
  - 6 Aji de calabaza con huevo frito, ensalada de tomate y espinaca, granadilla y refresco de guayaba
  - 7 Chanfainita con ensalada de pepinillo, naranja y refresco de manzana
  - 8 Guiso de riñón con ensalada de brócoli, plátano y refresco de maracuyá
  - 9 Hiro de zapallo con hígado frito, ensalada de col, mandarina y refresco de cascara de piña
  - 10 Coliflor rebozada con ensalada cocida, fresas y refresco de limón
  - 11 Tallarín saltado con pollo, ensalada de lechuga, uva y refresco de naranja
  - 12 Caigua rellena con carne, ensalada rusa, piña y refresco de cebada
  - 13 Entomatado de res, ensalada multicolor, naranja y refresco de guayaba
  - 14 Tallarín con carne en salsa de tomate, ensalada de lechuga y tomate, pera y refresco de maíz morado
  - 15 Guiso de fideos con carne, ensalada de espinaca, guayaba y refresco de manzana
  - 16 Chaufa de quinua con pollo, ensalada de zanahoria y tomate, granadilla y refresco de canela
  - 17 Matasquita con carne, ensalada de tomate y pepinillo, manzana y refresco de maracuyá
  - 18 Escabeche de riñón a la arequipeña con ensalada criolla, uva y refresco de limón
  - 19 Carne saltada con acelga, ensalada de tomate y pepinillo, durazno y refresco de mandarina
  - 20 Locro de pecho con ensalada de nabo encurtido, plátano de seda y refresco de cebada
  - 21 Arroz a la jardinera con pescado frito, ensalada criolla, uva y refresco de naranja
  - 22 Cau cau de mondongo con ensalada de choclo, fresa y refresco de maíz morado
  - 23 Lengua almendrada con ensalada capresse, piña y refresco de cebada
  - 24 Saltado de carne con repollo, ensalada de pepinillo y zanahoria, manzana y refresco de cascara de piña
  - 25 Tallarín verde con hígado frito, ensalada de tomate, mandarina y refresco de canela
- V Bibliografía

## I PRESENTACIÓN

En el Perú, la anemia y la desnutrición crónica en niños y niñas menores de 5 años constituyen los principales problemas de salud pública que afectan a la población infantil. Así mismo, existe preocupación en las personas adultas respecto a los factores de riesgo para la salud como: El sobrepeso, la obesidad, la falta de actividad física, el deficiente consumo de frutas y verduras, el excesivo consumo de carbohidratos simples y grasa saturada condicionantes de las enfermedades no transmisibles como: La diabetes mellitus tipo II, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebro vasculares (ACV), artritis, gota y resistencia a la insulina, entre otras.

Día a día la madre se pregunta ¿Qué prepararé hoy en el almuerzo? ¿Por qué debo preparar el almuerzo en casa y comer en familia? El almuerzo que preparo ¿Aportará la cantidad de energía, proteínas, vitaminas y minerales que necesita mi familia? ¿Evitará que mis hijos se enfermen seguido y estén flaquitos? entre otras interrogantes.

Es por ello, que al considerarnos parte de tu familia y con la experiencia institucional en el desarrollo de materiales educativos en alimentación y nutrición, nos permitimos presentar a las madres de familia, promotores de salud, personal de salud y público en general, el recetario denominado “Almuerzos familiares saludables regionales”. Dichos almuerzos han sido elaborados en base a los requerimientos nutricionales de una familia peruana tipo conformada por cuatro (4) miembros, ubicados en el área urbana y pertenecen a los estratos socioeconómicos medio, medio bajo y bajo.

Cada uno de los almuerzos están constituidos por cuatro (4) preparaciones: Ensalada de verduras, plato principal del almuerzo, fruta y refresco. Asimismo, se debe indicar que, para la elaboración del almuerzo familiar saludable, se tomó en consideración las tres combinaciones básicas de alimentos y el número de porciones intercambiables por grupos de alimentos según edad y sexo. Del mismo modo, conforme a la metodología establecida, los almuerzos familiares saludables fueron validados con expertos y en hogares indicados de la ciudad de Arequipa.

Es nuestro deseo que este instrumento educativo contribuya a mejorar el estado nutricional de la población perteneciente a la GERESA Arequipa..

## II METODOLOGÍA PARA ELABORACIÓN DE LOS ALMUERZOS FAMILIARES SALUDABLES

Los almuerzos familiares saludables han sido elaborados en el marco del documento: Procedimiento para el diseño y validación de recetas nutricionales, aprobado mediante R.D. 016-2012 INS/CENAN <sup>(1)</sup>, donde se establece la metodología para el diseño, elaboración y validación de recetas nutricionales.

### 2.1 Diseño de recetas

#### 2.1.1 Características de la familia tipo

Para los cálculos dietéticos se consideró a una familia tipo conformada por (4) cuatro miembros: Padre y madre de 18 a 29 años, hija de 10 años e hijo de 5 años, residentes en el área urbana y corresponden a los estratos de población medio, medio bajo y bajo (3)

#### 2.1.2 Aspecto nutricional considerado

Población con desequilibrio calórico, proteico, carbohidratos disponibles, grasas y déficit de hierro, zinc y vitamina A.

#### 2.1.3 Cálculo de los requerimientos nutricionales de una familia tipo

Familia	Edad (años)	Talla	Peso	TMB	NAF	Energía (kcal)	Proteínas (g)		Vit. A (ug)	Fe (mg)	Zn (mg)
		Mediana (m)	Mediana (kg)				10%	15%			
Padre	18-29	1,66	60.6	1605	1,55	2620	65.5	98.3	900	13.7	7
Hija	10	1,42	34			1689	42.2	63.3	600	8.9	7.2
Hijo	5	1,13	19.5			1456	36.4	54.6	400	6.3	4.8
Requerimiento familiar/día						7768	194.2	291.3	2600	58.3	23.9
Requerimiento persona/día						1942	48.6	72.8	650	14.6	6.0

El grupo familiar integrado por (4) cuatro miembros requieren en promedio 7768 Kcal/día y por persona 1942 Kcal/día.

#### 2.1.4 Adecuación de las recetas a los requerimientos de la familia tipo.

a) Las recetas elaboradas por la Tecnología educativa “La Mejor Receta” aportan en promedio para el grupo familiar compuesto por (4) cuatro miembros 7,768 kcal/día y para (1) un miembro 1,942 kcal/día.

b) Consideraciones técnicas para la elaboración de recetas:

##### - Rango de distribución calórica de las comidas/día

TIEMPOS DE COMIDA	RANGO DE DISTRIBUCIÓN CALÓRICA DE LAS COMIDAS
Desayuno	20 – 25 %
Refrigerio mañana	10 %
Almuerzo saludable	40 – 45 %
Refrigerio tarde	10 %
Cena	20 – 30 %

El rango de distribución del almuerzo saludable considera entre el (40 – 45) % del requerimiento calórico diario.

##### - Distribución calórica del almuerzo saludable para (1) un miembro de familia.

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA DEL ALMUERZO SALUDABLE			
Requerimiento nutricional /día/persona	Mínimo	Máximo	Promedio
1942 (Kcal)	777 Kcal	874 Kcal	825 Kcal

El almuerzo saludable para un miembro de familia aporta 825 kcal y corresponde al (42.5) %

- Rango de distribución calórica del almuerzo saludable por componentes para (1) un miembro de familia

COMPONENTES DEL ALMUERZO SALUDABLE		RANGO DE DISTRIBUCIÓN CALORICA			PORCIÓN CALÓRICA
		Mínimo	Máximo	Promedio	
N°	Aporte calórico total del almuerzo	40 %	45%	42.5 %	%
01	Plato principal (kcal)	621	700	660	80
02	Ensalada de verduras (kcal)	25	25	25	3
	Aceite vegetal (kcal)	36	55	45	7
03	Fruta (kcal)	55	55	55	5
04	Refresco natural con azúcar (kcal)	40	40	40	5
	Aporte calórico del almuerzo (kcal)	777	874	825	100

Cada receta se formuló utilizando las combinaciones básicas de alimentos a fin de mantener un buen aporte energético (kcal), proteico (g) y una adecuada cantidad de carbohidratos disponibles (g), hierro (mg), vitamina A (ug) y zinc (mg). En el almuerzo, estas recetas brindan 825 calorías (kcal) correspondiendo al 42.5 % del requerimiento calórico, el plato principal del almuerzo proporciona 660 calorías (kcal), las verduras 25 calorías (kcal), el aceite vegetal 45 calorías (kcal), las frutas 55 calorías (kcal) y los azúcares 40 calorías (Kcal) los cuales corresponden al 80 %, 3%, 7%, 5% y 5% respectivamente.

- Distribución calórica del plato principal del almuerzo, según macronutrientes

MACRONUTRIENTES	RANGO DE DISTRIBUCIÓN CALÓRICA DEL PLATO PRINCIPAL DEL ALMUERZO
Proteínas	10 - 15 %
Grasas	15 - 30 %
Carbohidratos	50 - 60 %

Fuente: OMS/FAO 2003. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas: informe de una Consulta Mixta Expertos OMS/FAO (12)

## **2.2 Actividades para obtener el recetario de almuerzos familiares saludables editado**

- 2.2.1** El recetario debe contener todas sus partes: Caratula, anteportada, contraportada, índice, presentación, metodología para la elaboración de las recetas, glosario de términos, relación de preparaciones, referencia bibliográfica y contra carátula.
- 2.2.2** Incluir en el recetario la cenefa institucional (MINSA-INS-CENAN) y el código de barras bidimensionales (QR).
- 2.2.3** Considerar en el diseño y diagramación del recetario los contrastes de colores, tamaños y fotografía de las preparaciones del almuerzo saludable.
- 2.2.4** Indicar en cada recetario que los almuerzos familiares saludables han sido formulados para (4) cuatro miembros de familia. Señalar el nombre de las (4) cuatro preparaciones. Ensalada de verduras, plato principal del almuerzo, fruta, refresco (agua segura o bebida de fruta natural)
- 2.2.5** Considerar en la formulación el plato principal del almuerzo las tres combinaciones básicas de alimentos.
- 2.2.6** Hacer uso de los ingredientes; incluido en las tablas de dosificación de alimentos por preparaciones.
- 2.2.7** Hacer uso de la cantidad de los alimentos por preparaciones; establecido en la Guía de intercambio de alimentos.
- 2.2.8** Cada uno de los alimentos que se incluyen debe expresar el peso bruto (g), (kg) o medida casera (grande, mediano, pequeño, taza, cucharadita, cucharada, tajada, atado, etc.)
- 2.2.9** Obtener el valor nutritivo de los almuerzos familiares saludables para (1) uno y (4) cuatro miembros de familia.
- 2.2.10** Indicar en cada receta el aporte nutricional del almuerzo por ración: Energía (kcal), proteínas (g), carbohidratos disponibles (g), hierro (mg), vitamina A (ug), zinc (mg)
- 2.2.11** Redactar en infinitivo los pasos para la elaboración de cada una de las preparaciones.
- 2.2.12** Revisar la redacción ortográfica de todas las partes del recetario.
- 2.2.13** Contratar los servicios de una especialista con equipo completo de cocina para la elaboración y servido (presentación) de las recetas para ser fotografiadas.
- 2.2.14** Contratar los servicios de un especialista con cámara fotográfica profesional y Kit completo de iluminación para realizar la toma fotográfica en formato JPEG de cada una de las preparaciones a ser incluidos en el recetario.

### III GLOSARIO DE TÉRMINOS

- 3.1 Alimento:** Producto sólido o líquido, constituido por nutrientes, destinado al consumo humano en forma natural o elaborada, cuyas características de higiene lo hacen aptos y agradables para el consumo humano.
- 3.2 Alimentación:** Es un conjunto de actos voluntarios llevados a cabo ante una necesidad fisiológica y consiente que aprendemos a lo largo de nuestra vida, abarca elegir los alimentos, cocinarlos y consumirlos. Los diversos modos de realizar estas acciones, tiene relación con el ambiente, la oferta local y la cultura, estas determinan en gran parte los hábitos alimentarios y los estilos de vida de las personas. (11)
- 3.3 Alimentación saludable:** Es aquella alimentación variada, con alimentos preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo que aporta energía y todos los nutrientes que cada persona necesita para mantenerse saludable, permitiéndole tener una mejor calidad de vida en todas las edades. Una alimentación saludable también debe ser inocua.
- 3.4 Carbohidratos disponibles:** Están conformados por los monosacáridos (glucosa, fructosa, galactosa), los disacáridos (Sacarosa, lactosa, maltosa) ambos de absorción rápida y los polisacáridos (almidones) de absorción lenta. Estos carbohidratos al ser digeridos y metabolizados aumentan la glicemia e insulinemia.
- 3.5 Energía:** Es el combustible que utiliza nuestro cuerpo para cumplir sus funciones y realizar las actividades diarias.
- 3.6 Grasas:** Las grasas aportan más del doble de energía que los carbohidratos y proteínas. 1 gramo de grasa aporta 9 Kcal. Las calorías adicionales provenientes de (carbohidratos, proteínas y grasas) no utilizadas por el organismo, es almacenada en el tejido adiposo en forma de triglicéridos y cuando el organismo necesita energía libera triglicéridos. Las grasas participan en la absorción, transporte y metabolismo de las vitaminas liposoluble (A, D, E, K). Las grasas de acuerdo con su estructura química se clasifican en saturadas, insaturadas y trans. Las grasas saturadas se encuentran en carnes, embutidos, leche, queso, yogurt, yema de huevo, aceite de palma, coco y cacao; por su alto contenido en colesterol (LDL) tienen la capacidad de depositarse en las paredes de las arterias, aumentando los riesgos de sufrir enfermedades cardíacas. Las grasas insaturadas provienen de los alimentos de origen vegetal, proporcionan los ácidos grasos esenciales (AGEs) que el organismo no puede sintetizarlos y deben ser suministrados con los alimentos. Entre ellos tenemos a los ácidos grasos Omega-3 (ácido linolénico) y Omega-6 (ácido linoleico), ellos son muy importantes porque mantienen la estructura y función de la membrana celular, producción de hormonas esteroideas, función del sistema nervioso y regulan la disminución del colesterol (LDL) y aumento del colesterol (HDL) evitando los riesgos de enfermedades cardiovasculares.

Las grasas trans son ácidos grasos insaturados que se forman cuando los aceites vegetales se procesan y se transforman en sólidos mediante el proceso de hidrogenación. El problema de las grasas trans es que hacen disminuir el colesterol bueno (HDL) y elevar el malo (LDL) aumentando el riesgo de aterosclerosis. <sup>(13)</sup>

**3.7 Hierro:** Es un elemento esencial para el crecimiento y desarrollo del organismo; forma parte de la estructura de la hemoglobina, una proteína de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno de los pulmones a las células del organismo. La anemia ferropénica se produce por la disminución de glóbulos rojos en sangre; las manifestaciones clínicas son: palidez, cansancio, fatiga, falta de apetito, bajo crecimiento, desarrollo, bajo rendimiento escolar y mayor presencia de infecciones. El hierro bajo la forma (hemo) está presente en los alimentos de origen animal y el hierro (no hemo) en los alimentos de origen vegetal; el hierro de los alimentos de origen animal es absorbido por el organismo entre el 10 a 25 % y los alimentos de origen vegetal sólo el 2 a 5 %.

**3.8 Los macronutrientes contenidos en los alimentos aportan:** 1 gramo de grasa 9 Kcal, 1 gramo de proteínas 4 Kcal y 1 gramo de hidratos de carbono 4 Kcal.

**3.9 Nutrientes:** Son sustancias químicas contenidas en los alimentos (Carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales) los cuales; sirven para que el organismo cumpla funciones fisiológicas de crecimiento, mantenimiento y reparación de la salud; no pueden formarse o sintetizarse en el organismo y debe ser aportada a través de los alimentos.

**3.10 Porción intercambiable:** Una porción en medida casera y peso (g) es intercambiable por cualquier alimento del mismo grupo y tiene un contenido similar de calorías (Kcal), carbohidratos (g), grasas (g) y proteínas (g) <sup>(4)</sup>

**3.11 Proteína:** Sustancia compuesta por una cadena de aminoácidos unidos por enlaces peptídicos. Las proteínas de alto valor biológico contienen todos los aminoácidos esenciales en proporciones adecuadas para que el organismo pueda formar las proteínas que necesita. Entre las proteínas de mayor calidad nutricional se encuentran el huevo, cuyo valor biológico referencial es 100, seguido por el suero de leche 90 y la carne, pescado entre 75 - 80. Las proteínas de bajo valor biológico son aquellas que contienen aminoácidos limitantes, motivo por el cual se deben complementar para mejorar la calidad nutricional. Ej. La mezcla de cereal con menestra.

**3.12 Kilocaloría** Es la energía proveniente de los alimentos expresada en Kilocalorías (Kcal.)

**3.13 Vitamina A:** Es una vitamina esencial para el crecimiento y desarrollo celular, mantenimiento de la función de la retina, reproducción, crecimiento óseo, formación y mantenimiento de los dientes, inmunidad, eritropoyesis y función pulmonar.

**3.14 Zinc:** Nutriente indispensable para la defensa del cuerpo humano (sistema inmunológico). Participa en la división y el crecimiento de las células. Así mismo, en la cicatrización de heridas y en el metabolismo de los carbohidratos.

## **IV ALMUERZOS FAMILIARES SALUDABLES**

1

# Escabeche de pollo a la arequipeña con ensalada criolla, plátano de seda y refresco de linaza con canela



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
799 kcal

Proteínas  
35 g

CHO disp.  
119 g

Hierro  
5 mg

Vit A  
931 ug

Zinc  
3 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



## Escabeche de pollo a la arequipeña con ensalada criolla, plátano de seda y refresco de linaza con canela

### Ensalada de criolla

#### Ingredientes

- 1 tomate
- 1 cebolla
- 3 ramas de culantro
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Lavar y picar el tomate.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Lavar y picar el culantro.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

### Fruta

4 plátanos de seda medianos

### Escabeche de pollo a la arequipeña

#### Ingredientes

- 4 filetes (Pollo de 100 g c/u)
- 1/2 kg camote
- 2 cucharaditas de ajo
- 3 tazas de vainita
- 1/2 zanahoria mediana
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/2 cebolla mediana
- 1 tomate pequeño
- 2 choclos medianos
- 4 tajadas pan de molde
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Limpiar el pollo, sazonar con sal yodada, hervir y freír en aceite vegetal. Reservar.
2. Limpiar, cortar y sancochar la verdura (coliflor, choclo, vainita, arveja fresca y zanahoria). Reservar.
3. Preparar el escabeche; mezcla en una fuente el pollo frito y las verduras cocidas reservadas; agregar vinagre, sal yodada y aceite vegetal; reposar.
4. Servir el escabeche de pollo a la arequipeña acompañada de camote sancochado en rodaja y pan de molde.

### Refresco de linaza con canela

#### Ingredientes:

- 2 rajas de canela
- 1/4 taza de Linaza
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

#### Preparación:

1. Hervir la linaza con canela
2. Adicionar azúcar
3. Enfriar y servir

2

## Revuelto de zanahoria con ensalada verde, uva y refresco de manzana



### APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
790 kcal

Proteínas  
24 g

CHO disp.  
116 g

Hierro  
23 mg

Vit A  
1190 ug

Zinc  
3 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Revuelto de zanahoria con ensalada verde, uva y refresco de manzana



## Ensalada verde

### Ingredientes

- 1 1/2 taza de caigua picada
- 1/2 unidad pepinillo
- 4 hojas de lechuga
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y picar la caigua.
2. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
3. Lavar y picar el culantro.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 porciones de uva  
(10 unidades por porción)

## Revuelto de zanahoria

### Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 1/2 cebolla mediana
- 2 zanahorias medianas
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 3 tajadas de queso fresco de vaca
- 4 huevos de gallina
- 1/2 kg de papa blanca
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar la papa, pelar, picar en cuadraditos y freír en aceite vegetal. Reservar.
2. Para preparar el revuelto de zanahoria; freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo, ají colorado molido y sal yodada; incorporar la zanahoria picada en cuadraditos y agua; hervir. Una vez cocida la zanahoria, mezclar con la papa frita, el queso fresco estrujado; rebozar con huevo.
3. Servir el revuelto de zanahoria acompañado de arroz graneado.

## Refresco de manzana

### Ingredientes:

- 2 manzanas de agua
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

### Preparación

1. Hervir la manzana.
2. Adicionar azúcar.
3. Enfriar y servir.

3

# Papa rellena con bofe, ensalada criolla, papaya y refresco de maíz morado



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
863 kcal

Proteínas  
32 g

CHO disp.  
127 g

Hierro  
11 mg

Vit A  
224 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Papa rellena con bofe, ensalada criolla, papaya y refresco de maíz morado

## Ensalada criolla

### Ingredientes

- 1 tomate grande
- 1 cebolla mediana
- 1/2 ají amarillo mediano
- 2 limones
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Lavar y picar el ají amarillo.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 tajadas delgadas picadas de papaya

## Papa rellena con bofe

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz blanco
- 1 cucharada harina de trigo
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate pequeño
- 4 aceitunas
- 2 cucharadas de pasas
- 11 cucharadas de aceite vegetal
- 400 g pulmón de res (bofe)
- 1 huevo de gallina
- 1/4 kg de papa blanca
- 1/4 kg de papa huayro
- 2 cucharaditas de ajo
- Hierba buena y orégano al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar, sancochar, pelar y prensar la papa blanca y amarilla; reservar.
3. Lavar el bofe, hervir con hojas de hierbabuena, orégano y picar en cuadraditos.
4. Freír en aceite vegetal el ajo, ají colorado molido, la cebolla y tomate picado, agregar el bofe, sofreír en el aderezo, echar agua. Cocinar.
5. Enharinar las manos, tomar un poco de masa de papa, extender en la palma de la mano y colocar en el centro el aderezo con bofe, aceituna, pasas y huevo picado. Cerrar dando forma de papa, pasar por huevo batido y harina de trigo; freír en aceite vegetal.
6. Servir la papa rellena con bofe acompañada de arroz graneado y ensalada criolla.

## Refresco de maíz morado

### Ingredientes

- 2 unidades de maíz morado
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 limón
- 1 litro de agua

### Preparación

1. Hervir el maíz morado
2. Adicionar azúcar y limón
3. Enfriar y servir

4

# Guiso de lenteja con pescado frito, ensalada criolla, durazno y refresco de naranja



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
816 kcal

Proteínas  
33 g

CHO disp.  
119 g

Hierro  
9 mg

Vit A  
82 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Guiso de lenteja con pescado frito, ensalada criolla, durazno y refresco de naranja

## Ensalada criolla

### Ingredientes

- 1 tomate grande
- 1 cebolla mediana
- 1/2 ají amarillo mediano
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Lavar y picar el ají amarillo.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 duraznos medianos

## Guiso de lenteja con pescado frito

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz.
- 1 taza de lenteja.
- 4 filetes (pescado de 50 g c/u).
- ¼ kg de papa blanca.
- 1 tomate pequeño
- 1/2 cebolla pequeña.
- 1 ½ cucharaditas de ajo.
- 1 cuchara de ají colorado.
- 12 cucharadas de aceite vegetal.
- Orégano al gusto
- Sal yodada con moderación.

### Preparación

1. Sancochar la lenteja previamente remojada el día anterior.
2. Lavar la papa, pelar y picar en cuadraditos pequeños.
3. Preparar el aderezo de la lenteja, freír en el aceite vegetal la cebolla y tomate picado, ají colorado y ajo molido.
4. Agregar al aderezo la lenteja sancochada, la papa picada, el orégano seco y la sal yodada; dar un hervor.
5. Limpiar el pescado, filetear, condimentar con sal yodada y freír en aceite vegetal caliente.
6. Servir el guiso de lenteja acompañado de pescado frito y arroz graneado.

## Refresco de naranja

### Ingredientes

- 2 naranjas de jugo
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

### Preparación

1. Exprimir la naranja.
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

5

# Pota a la Italiana, ensalada de cebolla y palta, piña y refresco de linaza con canela



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
844 kcal

Proteínas  
29 g

CHO disp.  
119 g

Hierro  
4 mg

Vit A  
465 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



## Pota a la Italiana, ensalada de cebolla y palta, piña y refresco de linaza con canela

### Ensalada de cebolla y palta

#### Ingredientes

- 1 palta mediana
- 1 cebolla pequeña
- 4 hojas de lechuga
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Lavar pelar y partir la palta.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Lavar la lechuga.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

### Fruta

4 rodajas delgadas de piña

### Pota a la italiana

#### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 400 g de pota
- 1 zanahoria mediana
- 1 tomate mediano
- 1 cebolla grande
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1/2 kg de papa blanca
- ¼ taza de arveja fresca
- 12 cucharadas de aceite vegetal
- Hongos y hoja de laurel al gusto
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Lavar la papa, pelar cortar en bastones y freír en aceite vegetal. Reservar.
2. Hervir la arveja fresca y zanahoria picada en largos. Reservar.
3. Lavar la pota, sacar la piel, cocinar en agua con sal yodada por tres minutos y cortar en trozos pequeños.
4. Preparar el aderezo, freír en el aceite vegetal el ají amarillo y el ajo molido; adicionar la pota cocida, soasar; sazonar con hongo, hoja de laurel y sal yodada; luego, añadir la cebolla y tomate cortado en gajos, la zanahoria picada, la arveja fresca y agua; hervir. Cuando esté cocido la preparación mezclar con la papa frita.
5. Servir la pota a la italiana acompañada con arroz graneado.

### Refresco de linaza con canela

#### Ingredientes:

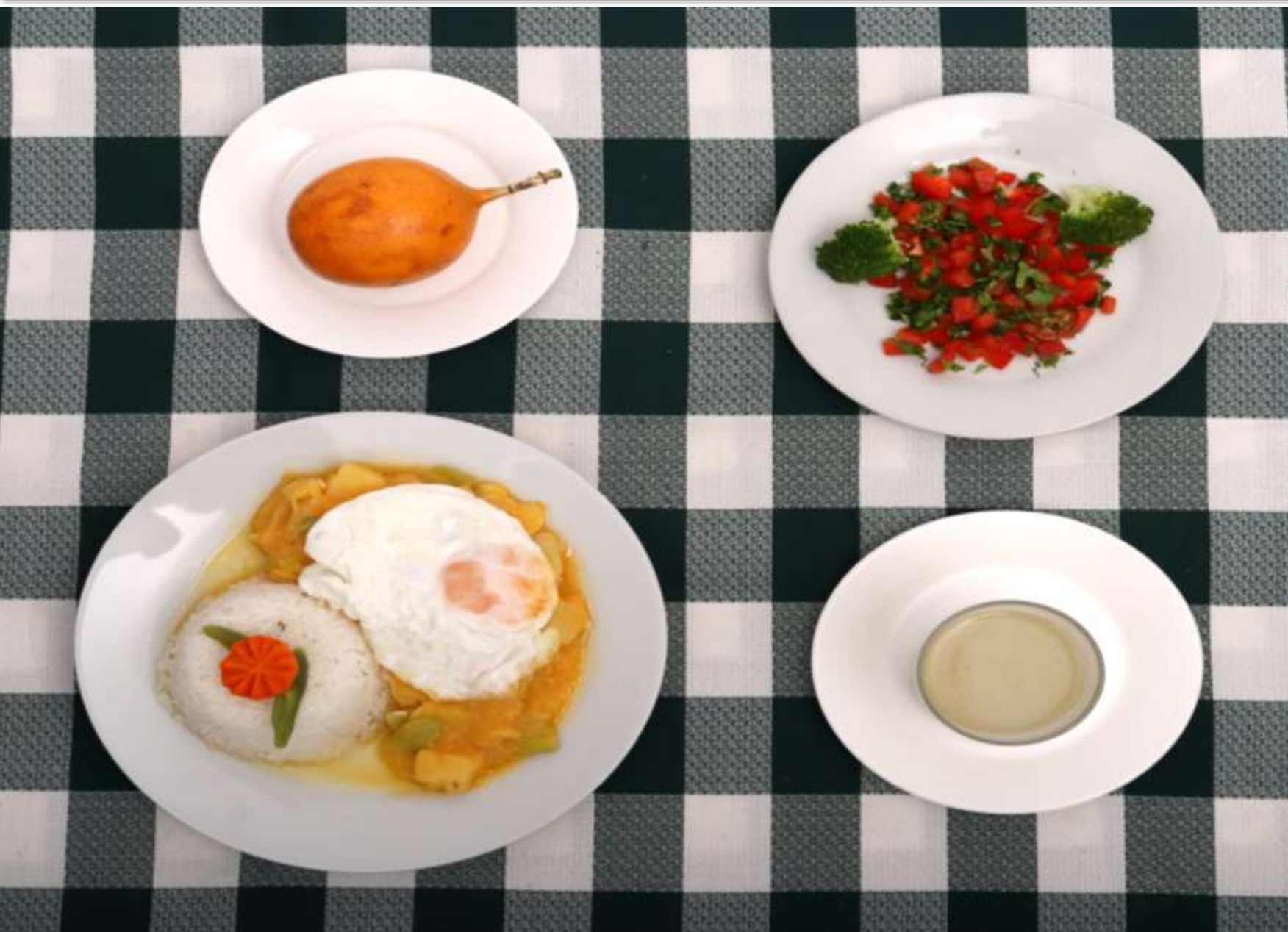
- 2 rajas de canela
- 1/4 taza de Linaza
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

#### Preparación:

4. Hervir la linaza con canela
5. Adicionar azúcar
6. Enfriar y servir

6

# Ají de calabaza con huevo frito, ensalada de tomate y espinaca, granadilla y refresco de guayaba



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
815 kcal

Proteínas  
27 g

CHO disp.  
122 g

Hierro  
6 mg

Vit A  
307 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Ají de calabaza con huevo frito, ensalada de tomate y espinaca, granadilla y refresco de guayaba

## Ensalada de tomate y espinaca

### Ingredientes

- 2 tomates
- 2 tazas de espinaca picada
- 8 ramas de brócoli
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y picar el tomate.
2. Lavar y picar la espinaca.
3. Lavar, cortar y hervir el brócoli.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 granadillas medianas

## Ají de calabaza con huevo frito

### Ingredientes

- 1  $\frac{1}{4}$  tazas de arroz
- $\frac{1}{2}$  kg de calabaza
- 1 cebolla pequeña
- 4 cucharadas leche evaporada
- 4 huevos de gallina
- 1  $\frac{1}{2}$  tajadas de queso fresco
- $\frac{1}{2}$  kg de papa blanca
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharaditas de ají amarillo
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharaditas de ajo
- 1 taza de haba fresca
- 6  $\frac{1}{2}$  cucharadas aceite vegetal
- 1 rama de huacatay
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, pelar, picar la papa y calabaza.
2. Preparar el aderezo, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos pequeños, el ajo y ají amarillo molido; agregar la calabaza y papa picada, las habas frescas; cocinar. Finalmente, echar el queso, huevo, hojas de huacatay; cocinar unos minutos, remover y retirar del fuego.
3. Servir el ají de calabaza acompañado de arroz graneado y huevo frito.

## Refresco de guayaba

### Ingredientes

- 2 guayabas
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

### Preparación

1. Licuar la guayaba
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

7

# Chanfainita con ensalada de pepinillo, naranja y refresco de manzana



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
799 kcal

Proteínas  
30 g

CHO disp.  
124 g

Hierro  
10 mg

Vit A  
169 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Chanfainita con ensalada de pepinillo, naranja y refresco de manzana



## Ensalada de pepinillo

### Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 8 hojas de lechuga
- ½ pepinillo mediano,
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar la lechuga.
3. Lavar pelar y cortar el pepinillo.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 naranjas medianas

## Chanfainita

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 400 g pulmón de res (bofe)
- ½ kg de papa blanca
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de ají colorado molido
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Comino, pimienta, al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar la papa, pelar y cortada en cuadraditos.
3. Cocinar el bofe con sal yodada, una vez cocido cortar en cuadraditos pequeños, separar el caldo de cocción. Reservar.
4. En una olla freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido, adicionar el bofe picado, sofreír; sazonar con comino, pimienta y sal yodada; agregar el caldo de bofe y la papa picada; hervir.
5. Servir la chanfaina de bofe acompañado de arroz graneado.

## Refresco de manzana

### Ingredientes:

- 2 manzanas de agua
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

### Preparación

1. Hervir la manzana.
2. Adicionar azúcar.
3. Enfriar y servir.

8

# Guiso de riñón con ensalada de brócoli, plátano de seda y refresco de maracuyá



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
791 kcal

Proteínas  
29 g

CHO disp.  
118 g

Hierro  
11 mg

Vit A  
1080 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Guiso de riñón con ensalada de brócoli, plátano de seda y refresco de maracuyá

## Ensalada de brócoli

### Ingredientes

- 1 tomate
- 8 hojas de lechuga
- 1/4 unidad de brócoli
- 1 limón
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar la lechuga.
3. Lavar, cortar y hervir el brócoli.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 plátanos de seda medianos

## Guiso de riñón

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 400 g (riñón de res)
- ½ kg de papa
- 1 zanahoria mediana
- 1 cebolla pequeña
- 2 tomates pequeños
- 1 1/2 cucharadas de ají colorado
- 2 cucharaditas de ajo
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta, comino y vinagre al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Limpiar, sancochar, pelar y partir la papa.
2. Lavar el riñón, filetear, adicionar sal yodada y vinagre, reposar; luego, enjuagar con abundante agua.
3. Macerar el riñón con vinagre, ajo molido, comino, pimienta y sal yodada, dejar reposar por dos horas.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla y el tomate picado en cuadraditos y el ají colorado y ajo molido, condimentar con pimienta, comino y sal yodada; agregar el riñón, sofreír; seguidamente, echar la zanahoria en cuadraditos, agua; hervir.
5. Servir el guiso de riñón acompañado de arroz graneado y rodajas de papa sancochada

## Refresco de maracuyá

### Ingredientes

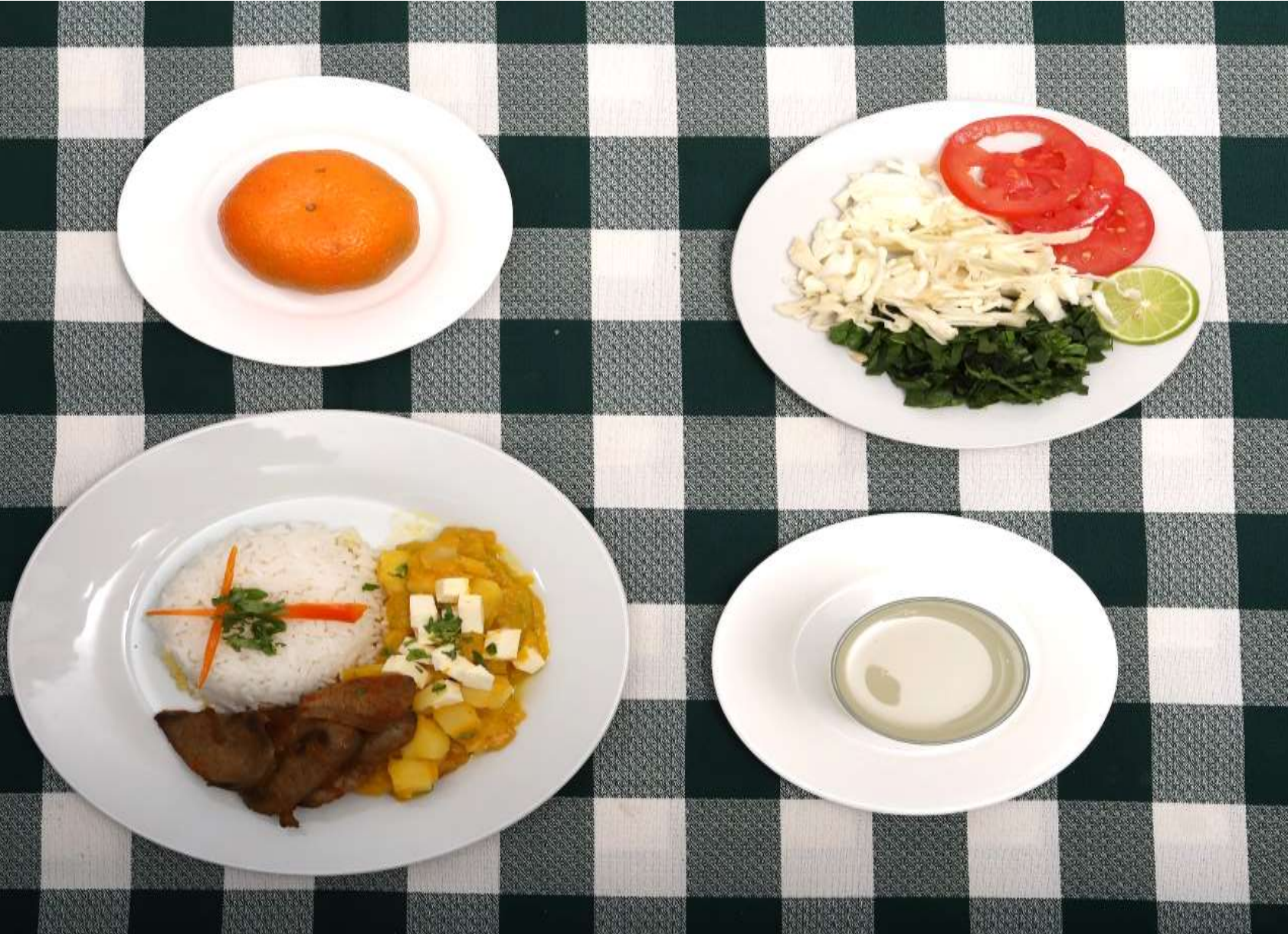
- 1 maracuyá
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

### Preparación

1. Licuar el maracuyá y colar.
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

9

# Hiro de zapallo con hígado frito, ensalada de col, mandarina y refresco de cascara de piña



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
823 kcal

Proteínas  
36 g

CHO disp.  
105 g

Hierro  
10 mg

Vit A  
5406 ug

Zinc  
6 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



## Hiro de zapallo con hígado frito, ensalada de col, mandarina y refresco de cascara de piña

### Ensalada de col

#### Ingredientes

- 1/4 unidad pequeña de col
- 1 tomate
- 1 taza picada de espinaca
- 2 limones
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Lavar y picar la col.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Lavar y picar la espinaca.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

### Fruta

4 mandarinas medianas

### Hiro de zapallo con hígado frito

#### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz.
- ¼ kg de zapallo.
- 400 g (hígado de res).
- ¼ kg de papa blanca.
- 1 cebolla pequeña.
- 1/2 taza de haba fresca
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 ½ cucharaditas de ajo.
- 2 cucharadas de leche evaporada.
- 1 tajadas de queso fresco.
- Pimienta, comino, vinagre y huacatay al gusto
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Limpiar y picar el zapallo en cuadraditos medianos.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido; adicionar el zapallo picado, las habas frescas peladas, la papa cortada en cubos y una taza de agua; hervir. Finalmente, añadir la leche evaporada, el queso y huacatay, mezclar.
3. Condimentar el hígado de res con ajo molido y sal yodada; freír en aceite vegetal; reservar.
4. Servir el hiro de zapallo con hígado frito acompañado de arroz graneado.

### Refresco de cáscara de piña

#### Ingredientes

- 2 tazas de cáscara de piña
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

#### Preparación

1. Hervir la cáscara de piña, colar.
2. Adicionar azúcar.
3. Enfriar y servir.

10

# Coliflor rebozada con ensalada cocida, fresca y refresco de limón



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
871 kcal

Proteínas  
25 g

CHO disp.  
120 g

Hierro  
7 mg

Vit A  
486 ug

Zinc  
3 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Coliflor rebozada, con ensalada cocida, fresa y refresco de limón

## Ensalada cocida

### Ingredientes

- 2 zanahoria medianas
- 2 betarragas medianas
- 1/4 taza de arveja fresca
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, pelar, picar y hervir la zanahoria y la betarraga
2. Pelar y hervir la arveja fresca.
3. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 porciones de fresa  
(5 unidades por porción)

## Coliflor rebozada

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz.
- ¾ taza de coliflor.
- 4 huevos de gallina
- 6 ½ cucharadas de harina de trigo
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal.
- ¼ kg de papa blanca.
- 1 cebolla pequeña.
- 1 ½ cucharaditas de ajo.
- 1/3 taza de leche evaporada.
- 1 1/2 tajadas de queso fresco.
- 1 cucharada de ají panca.
- Huacatay y orégano al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Limpiar la coliflor, lavar, cortar en ramas, sancochar. Reservar.
2. Para preparar la coliflor rebozada, batir el huevo, agregar la harina de trigo, agua en cantidad necesaria y sal yodada; mezclar con las ramas de coliflor y freír en aceite vegetal.
3. Para la salsa blanca, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y el ají colorado molido, adicionar la leche evaporada, queso en cuadraditos, huacatay y sal yodada; disolver la harina de trigo en agua fría y añadir a la preparación, cocinar a fuego bajo, remover constantemente y retirar del fuego.
4. Servir la coliflor rebozada acompañada con salsa blanca, papa sancochada y arroz graneado.

## Refresco de limón

### Ingredientes

- 2 limones
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

### Preparación

1. Exprimir el limón.
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

11

# Tallarín saltado con pollo, ensalada de lechuga, uva y refresco de naranja

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
789 kcal

Proteínas  
32 g

CHO disp.  
115 g

Hierro  
19 mg

Vit A  
3481 ug

Zinc  
5 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Tallarín saltado con pollo, ensalada de lechuga, uva y refresco de naranja



## Ensalada de lechuga

### Ingredientes

- 8 hojas de lechuga
- 1 tomate
- 1/2 pepinillo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y picar la lechuga.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
4. Añadir aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

### Fruta

4 porciones de uva  
(10 unidades por porción)

## Tallarín saltado con pollo

### Ingredientes

- 440 g de fideo tallarín.
- 400 g (filete de pollo).
- 1 cebolla grande.
- 6 cabezas de cebolla china.
- 1 tomate mediano.
- ½ pimiento pequeño.
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal.
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Kion al gusto
- Silao y sal yodada con moderación.

### Preparación

1. Sancochar el fideo tallarín con un chorrito de aceite y sal yodada, escurrir. Reservar.
2. Limpiar y picar el pollo, sazonar con ajo molido, sillao y kion; freír en aceite vegetal; agregar la cebolla y tomate picados a la juliana y la cebolla china picada en larguitos, sazonar con sal yodada. Saltear.
3. Servir el tallarín saltado con pollo.

## Refresco de naranja

### Ingredientes

- 2 naranjas de jugo
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

### Preparación

1. Exprimir la naranja.
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

12

# Caigua rellena con carne, ensalada rusa, piña v refresco de cebada



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
781 kcal

Proteínas  
26 g

CHO disp.  
115 g

Hierro  
7 mg

Vit A  
513 ug

Zinc  
3 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Caigua rellena con carne, ensalada rusa, piña y refresco de cebada

## Ensalada rusa

### Ingredientes

- 2 zanahoria medianas
- 2 betarraga medianas
- 1/4 taza de arveja fresca
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación.

### Preparación

1. Lavar, pelar, picar y hervir la zanahoria y betarraga,
2. Pelar y hervir la arveja fresca.
3. Añadir aceite vegetal a la ensalada.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 rodajas delgadas de piña

## Caigua rellena con carne

### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz.
- 4 caiguas medianas.
- 400 g (carne molida de res)
- 1 cebolla pequeña.
- 1 1/2 cucharaditas de ajo.
- 2 huevos de gallina
- 4 aceitunas
- 1 tomate pequeño.
- 8 cucharadas de aceite vegetal.
- Culantro al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Cortar la parte superior de la caigua (tapa) y retirar la semilla.
2. Freír en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla y tomate picado en cuadraditos; agregar la carne molida, soasar; sazonar con pimienta y sal yodada; agregar agua, hervir. Una vez cocida la carne, adicionar la aceituna, huevo duro, arveja cocida, la tercera parte el arroz graneado y culantro picado; revolver. Una vez lista la preparación rellenar la caigua.
3. Poner las caiguas en una olla con poca agua, hervir.
4. Servir la caigua rellena acompañada de arroz graneado,

## Refresco de cebada

### Ingredientes

- 1/2 taza de cebada tostada
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

### Preparación

1. Hervir la cebada tostada.
2. Agregar azúcar.
3. Enfriar y servir.

13

# Entomatado de res, ensalada multicolor, naranja y refresco de guayayaba



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
781 kcal

Proteínas  
33 g

CHO disp.  
118 g

Hierro  
9 mg

Vit A  
376 ug

Zinc  
6 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Entomatado de res, ensalada multicolor, naranja y refresco de guayaba

## Ensalada multicolor

### Ingredientes

- 1 tomate
- 8 hojas de lechuga
- 1/2 zanahoria mediana
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada

### Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar la lechuga.
3. Lavar, pelar, picar y hervir la zanahoria.
5. Añadir aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 naranjas medianas

## Entomatado de res

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz.
- 4 filetes (carne de res de 100 g c/u)
- 4 cucharadas de pan molido.
- ½ kg de papa blanca.
- 1 tomate mediano.
- 1 cebolla pequeña.
- 1 ½ cucharaditas de ajo.
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 cucharada de ají colorado molido.
- Orégano fresco al gusto
- Sal yodada con moderación.

### Preparación

1. Limpiar la carne, cortar en filetes.
2. Sazonar la carne con ajo molido y sal yodada, empanar con pan molido y freír en aceite vegetal.
3. Para preparar el aderezo del entomatado, freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo, ají colorado molido y tomate picado a la juliana; luego, agregar la papa cortada en rodajas delgadas, la carne empanada y frita, caldo de res y orégano; cocinar a fuego moderado.
4. Servir el entomatado de res acompañado de papa y arroz graneado.

## Refresco de guayaba

### Ingredientes

- 2 guayabas
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

### Preparación

1. Licuar la guayaba
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

14

# Tallarín con carne en salsa de tomate, ensalada de lechuga y tomate, pera y refresco de maíz



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
777 kcal

Proteínas  
37 g

CHO disp.  
110 g

Hierro  
13 mg

Vit A  
759 ug

Zinc  
7 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Tallarín con carne en salsa de tomate, ensalada de lechuga y tomate, pera y refresco de maíz morado

## Ensalada de lechuga y tomate

### Ingredientes

- 1 tomate
- 4 hojas de lechuga
- 1 limón
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar la lechuga.
3. Añadir aceite vegetal a la ensalada.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 peras medianas

## Tallarín con carne en salsa de tomate

### Ingredientes

- 440 g de fideo tallarín.
- 400 g (carne de res molida).
- 4 tomates grandes.
- 3 zanahorias grandes.
- 1 cebolla.
- 1 cucharada de ají colorado.
- 1 cucharadita de ajo.
- 6 cucharadas de aceite vegetal.
- Hongos, laurel, pimienta y comino al gusto.
- Sal yodada con moderación.

### Preparación

1. Sancochar el fideo tallarín con un chorrito de aceite y sal yodada, escurrir. Reservar.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, ajo y ají colorado molido; adicionar la carne de res molida; sazonar con pimienta, comino y sal yodada, soasar; incorporar la zanahoria rallada, el tomate licuado, hongo y hoja de laurel, bajar el fuego y seguir cocinando hasta que la carne esté cocida.
3. Servir el tallarín con carne en salsa de tomate.

## Refresco de maíz morado

### Ingredientes:

- 2 unidades de maíz morado
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 limón
- 1 litro de agua

### Preparación:

1. Hervir el maíz morado.
2. Adicionar azúcar y limón.
3. Enfriar y servir.

15

# Guiso de fideo con carne, ensalada de espinaca, guayaba y refresco de manzana



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
814 kcal

Proteínas  
35 g

CHO disp.  
123 g

Hierro  
10 mg

Vit A  
712 ug

Zinc  
7 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Guiso de fideo con carne, ensalada de espinaca, guayaba y refresco de manzana

## Ensalada de espinaca

### Ingredientes

- 2 tomates medianos
- 2 tazas de espinaca picada.
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón.
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar y picar la espinaca.
3. Añadir aceite vegetal a la ensalada.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 guayabas pequeñas

## Guiso de fideo con carne

### Ingredientes

- 1 taza de arroz.
- 400 g filete (carne de res).
- 2 tazas de fideo codito.
- 1 pimiento pequeño.
- 1 cebolla pequeña.
- 1 zanahoria mediana.
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 2 cucharadas de ají colorado.
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal.
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación.

### Preparación

1. Freír el fideo codito, hervir con un chorrito de aceite y sal yodada. Reservar.
2. Freír en aceite vegetal el ajo, ají colorado molido y la cebolla picada en cuadraditos pequeños; agregar la carne picada, condimentar con pimienta, comino y sal yodada; sofreír. Luego, incorporar la zanahoria y el pimiento rojo picado en cuadraditos, añadir agua. Hervir hasta que la carne esté cocida; finalmente adicionar el fideo, mezclar.
3. Servir el guiso de fideo con carne acompañado de arroz graneado.

## Refresco de manzana

### Ingredientes:

- 2 manzanas de agua
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

### Preparación

1. Hervir la manzana, licuar y colar.
2. Adicionar azúcar.
3. Enfriar y servir.

16

# Chaufa de quinua con pollo, ensalada de zanahoria y tomate, granadilla y refresco de linaza con canela



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
802 kcal

Proteínas  
41 g

CHO disp.  
109 g

Hierro  
9 mg

Vit A  
999 ug

Zinc  
5 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Chaufa de quinua con pollo, ensalada de zanahoria y tomate, granadilla y refresco de linaza con canela



## Ensalada de zanahoria y tomate

### Ingredientes

- 2 tomates
- 1 zanahoria
- 1 limón
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada

### Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar, pelar, cortar y hervir la zanahoria.
3. Añadir aceite vegetal a la ensalada.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

### Fruta

4 granadillas medianas

## Chaufa de quinua con pollo

### Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 1/4 taza de quinua
- 400 g filete (pollo)
- 4 huevos de gallina
- 1 pimiento pequeño
- 6 cabezas de cebolla china
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Kion y pimienta al gusto
- Sal yodada y sillao con moderación

### Preparación

1. Limpiar la quinua, sancochar y eliminar el agua del primer hervor, reponer el agua y terminar de cocinar; escurrir. Reservar.
2. Preparar el arroz graneado.
3. Batir el huevo de gallina, adicionar pimienta y sal yodada; freír en aceite vegetal.
4. Limpiar el pollo, lavar, picar y sazonar con ajo molido, kion y sillao.
5. Freír en aceite vegetal el pollo sazonado, agregar agua, hervir; una vez cocido añadir la quinua y arroz graneado, el pimiento, la cebolla china y tortilla de huevo picada; mover constantemente y sazonar con sillao y sal yodada. Servir.

## Refresco de linaza con canela

### Ingredientes:

- 2 rajas de canela
- 1/4 taza de Linaza
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

### Preparación:

1. Hervir la linaza con canela
2. Adicionar azúcar
3. Enfriar y servir

17

# Matasquita con carne, ensalada de tomate y pepinillo, manzana y refresco de maracuyá



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
782 kcal

Proteínas  
32 g

CHO disp.  
118 g

Hierro  
8 mg

Vit A  
257 ug

Zinc  
6 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Matasquita con carne, ensalada de tomate y pepinillo, manzana y refresco de maracuyá

## Ensalada de tomate y pepinillo

### Ingredientes

- 2 tomates
- 1/2 pepinillo mediano
- 4 ramas de culantro
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada

### Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
3. Lavar y picar el culantro.
4. Añadir aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 manzanas medianas

## Matasquita con carne

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz.
- 400 g filete (carne de res).
- ½ kg de papa blanca.
- 1 zanahoria pequeña
- 1 ½ cucharaditas de ajo.
- 1 cebolla mediana.
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 cucharada de ají colorado.
- Perejil al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Cocinar la arveja fresca.
2. Lavar la papa, pelar y cortar en cubos pequeños.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; adicionar la carne picada, condimentar con pimienta, comino y sal yodada, soasar; agregar agua; hervir.
4. Una vez cocida la carne, añadir la papa, zanahoria picada y sal yodada; cocinar a fuego lento por unos minutos y finalmente añadir perejil picado.
5. Servir la matasquita con carne, acompañada de arroz graneado.

## Refresco de maracuyá

### Ingredientes

- 1 maracuyá
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

### Preparación

1. Licuar el maracuyá y colar.
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

18

# Escabeche de riñón a la arequipeña con ensalada criolla, uva y refresco de limón

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
823 kcal

Proteínas  
28 g

CHO disp.  
101 g

Hierro  
12 mg

Vit A  
735 ug

Zinc  
4 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



## Escabeche de riñón a la arequipeña con ensalada criolla, uva y refresco de limón

### Ensalada de criolla

#### Ingredientes

- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 1/2. unidad de ají amarillo
- 4 ramas de culantro
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Lavar y picar el tomate.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Lavar y picar el ají amarillo.
4. Lavar y picar el culantro.
5. Añadir aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

### Fruta

4 porciones de uva  
(10 unidades por porción)

### Escabeche de riñón a la arequipeña

#### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 400 g (riñones de res).
- ½ kg de camote.
- 1/2 choclo mediano.
- ¾ taza de coliflor.
- 1 cucharadita de ajo.
- 1/3 taza de vainita.
- ¼ taza de arveja fresca.
- 1 zanahoria pequeña.
- 11 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 cebolla pequeña.
- 1 tomate pequeño.
- Vinagre al gusto
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Lavar el camote, sancochar, pelar y cortar.
2. Pelar y partir el choclo, sancochar.
3. Lavar el riñón, filetear, adicionar sal yodada y vinagre; reposar; luego, enjuagar con abundante agua.
4. Macerar el riñón con vinagre, ajo molido y sal yodada; freír en aceite vegetal.
5. Lavar, picar y sancochar la vainita, coliflor, arveja fresca y zanahoria. Reservar.
6. Preparar el escabechado, mezclar el riñón frito con la verdura sancochada, la cebolla cortada a la pluma, el tomate en tiras; condimentar con sal yodada y vinagre. Reposar.
7. Servir el escabeche de riñón a la arequipeña acompañada de camote, choclo y arroz.

### Refresco de limón

#### Ingredientes

- 2 limones
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

#### Preparación

1. Exprimir el limón.
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

19

# Carne saltada con acelga, ensalada de tomate y pepinillo, durazno y refresco de mandarina



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
803 kcal

Proteínas  
34 g

CHO disp.  
116 g

Hierro  
13 mg

Vit A  
138 ug

Zinc  
7 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Carne saltada con acelga, ensalada de tomate y pepinillo, durazno y refresco de mandarina

## Ensalada de tomate y pepinillo

### Ingredientes

- 2 tomates
- 1/2 pepinillo mediano
- 1 limón
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada

### Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
3. Añadir aceite vegetal a la ensalada.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 duraznos medianos

## Carne saltada con acelga

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz.
- 400 g filete (carne de res).
- 2 tazas de acelga.
- 2 cebollas medianas.
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1/2 kg de papa blanca.
- 1 tomate pequeño
- 11 cucharadas de aceite vegetal.
- Perejil, vinagre, pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar la acelga y cortar en tiras.
2. Lavar la papa, pelar, cortar en bastones y freír en aceite vegetal.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla y tomate picado y ajo molido; incorporar la carne, soasar en el aderezo; condimentar con pimienta, comino, vinagre y sal yodada, agregar agua; hervir. Una vez cocida la carne, adicionar la acelga y la cebolla a la pluma; cocinar. Finalmente echar perejil picado.
4. Servir la carne saltada con acelga acompañada papa frita y arroz graneado.

## Refresco de mandarina

### Ingredientes

- 2 mandarinas
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

### Preparación

1. Exprimir la mandarina.
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

20

# Locro de pecho con ensalada de nabo encurtido, plátano de seda y refresco de cebada

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
813 kcal

Proteínas  
33 g

CHO disp.  
123 g

Hierro  
7 mg

Vit A  
31 ug

Zinc  
6 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



## Locro de pecho con ensalada de nabo encurtido, plátano de seda y refresco de cebada

### Ensalada de nabo encurtido

#### Ingredientes

- 2 tomates
- 1/4 nabo mediano
- 1/2 pepinillo mediano
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada

#### Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar, pelar, cortar y encurtir el nabo.
3. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
4. Añadir aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

### Fruta

4 plátanos de seda medianos

### Locro de pecho

#### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 400 g filete (carne de res)
- ½ kg de papa blanca
- 1 cebolla mediana
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Hierbabuena y perejil al gusto
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Limpiar la carne de res, cortar en trozos pequeños y sancochar con sal yodada. Reservar.
2. Para preparar el aderezo del locro, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají colorado y ajo molido; luego, agregar la papa picada en cuadraditos, la carne de res cocida, sal yodada y caldo de cocción; cocinar hasta que se deshaga ligeramente la papa. Finalmente adicionar hierbabuena y perejil picado.
3. Servir el locro de pecho acompañado de arroz graneado.

### Refresco de cebada

#### Ingredientes

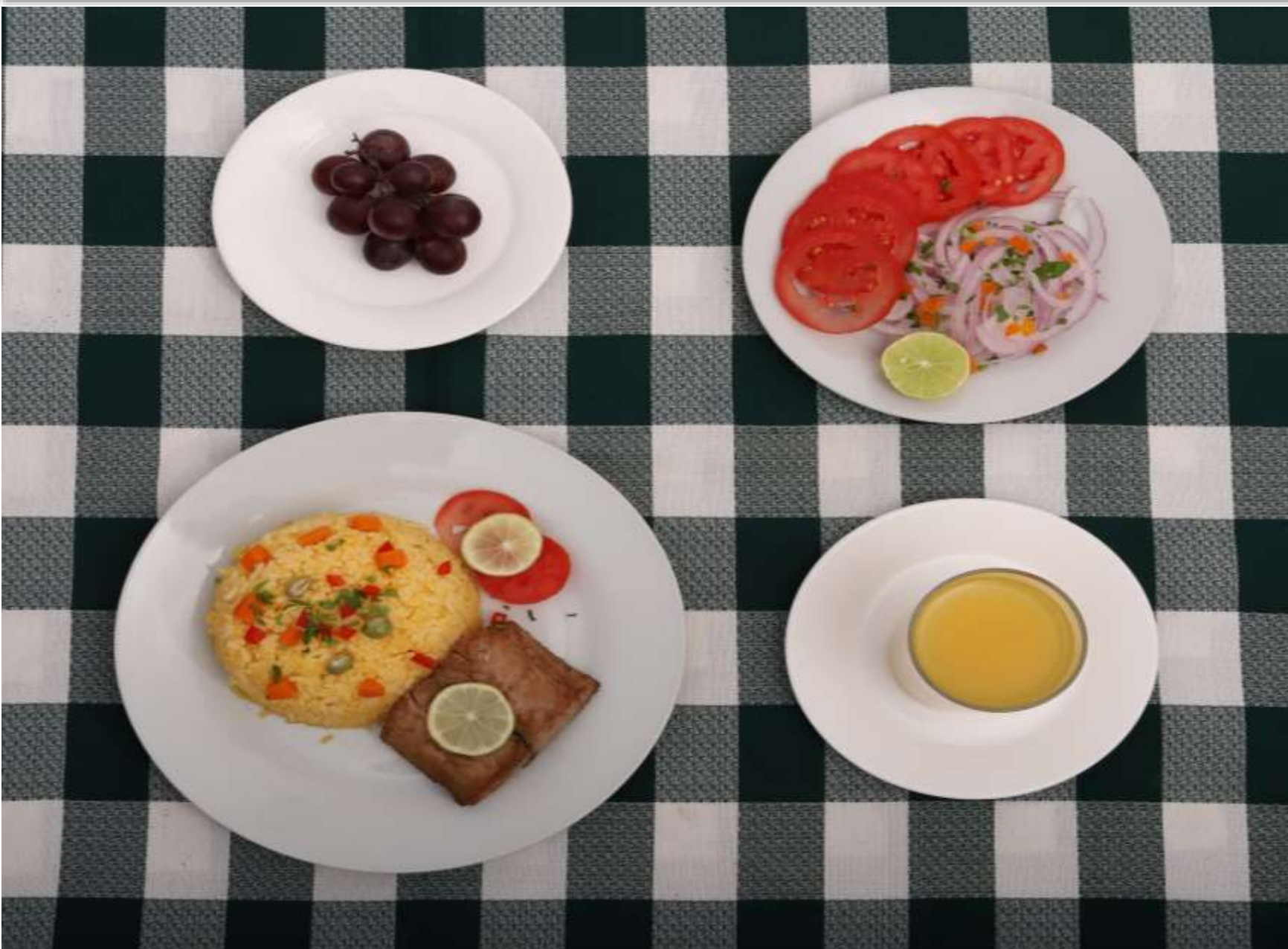
- ½ taza de cebada tostada
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

#### Preparación

1. Hervir la cebada tostada.
2. Agregar azúcar.
3. Enfriar y servir.

21

# Arroz a la jardinera con pescado frito, ensalada criolla, uva y refresco de naranja



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
841 kcal

Proteínas  
33 g

CHO disp.  
124 g

Hierro  
6 mg

Vit A  
541 ug

Zinc  
2 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



## Arroz a la jardinera con pescado frito, ensalada criolla, uva y refresco de naranja

### Ensalada de criolla

#### Ingredientes

- 2 tomates
- 1 cebolla
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Lavar y picar el tomate.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Añadir aceite vegetal a la ensalada.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

### Fruta

4 porciones de uva  
(10 unidades por porción)

### Arroz a la jardinera con pescado frito

#### Ingredientes

- 1 ½ tazas de arroz
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- 1 cebolla pequeña
- 11 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají amarillo
- 1/4 taza de arveja fresca
- 1 zanahoria mediana
- 1 pimiento pequeño
- 1 taza de vainita
- 1/4 taza de choclo desgranado
- 2 tomates pequeños
- Sal con moderación

#### Preparación

1. Preparar el arroz a la jardinera, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají amarillo y ajo molido; adicionar el arroz, arveja fresca, choclo desgranado, zanahoria picada en cuadraditos, pimiento picado en tiras, sal yodada y agua; cocinar.
2. Lavar y filetear el pescado; sazonar con ajo molido y sal yodada; freír en aceite vegetal.
3. Servir el arroz a la jardinera acompañado de pescado frito.

### Refresco de naranja

#### Ingredientes

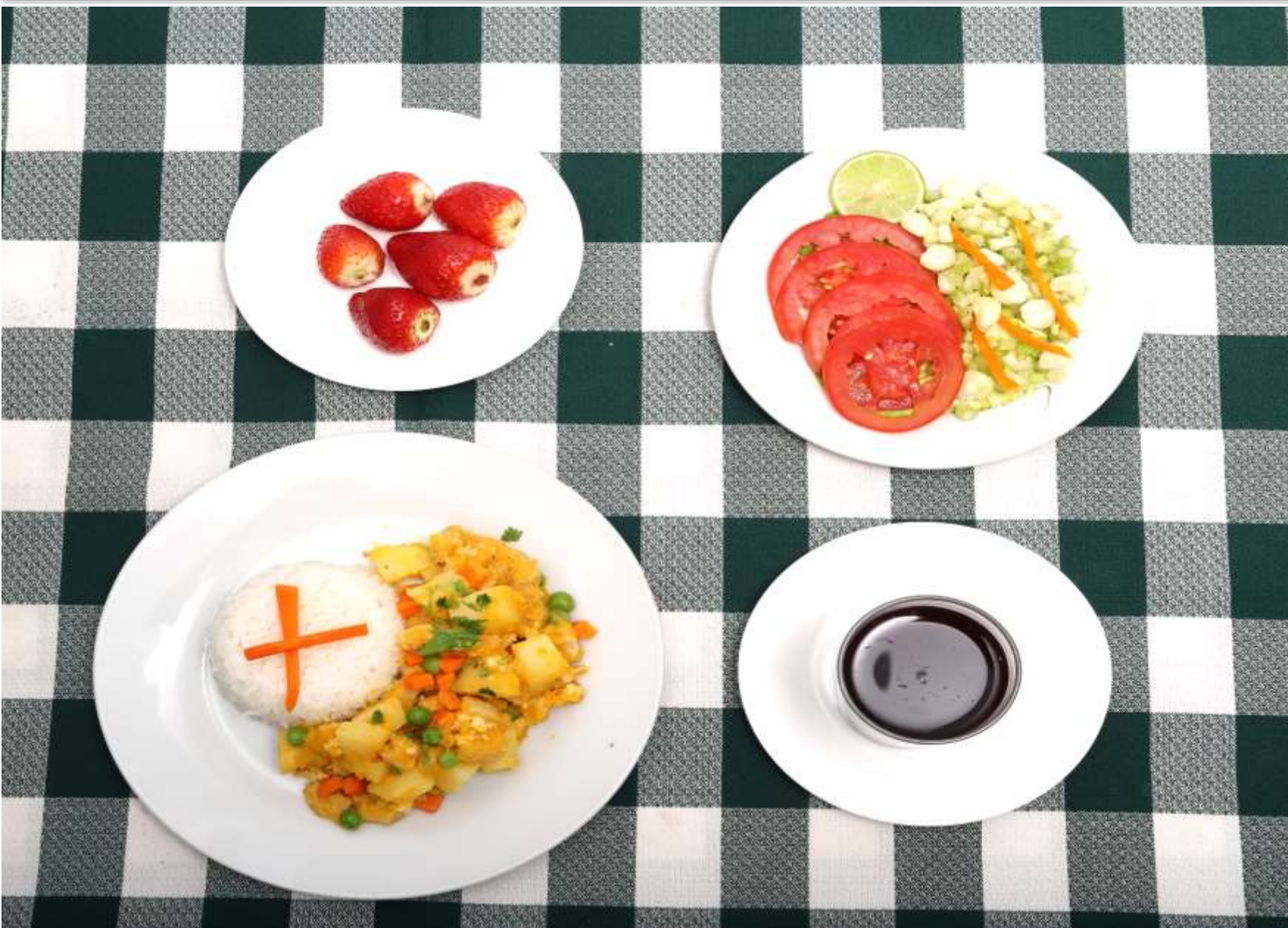
- 2 naranjas de jugo
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

#### Preparación

1. Exprimir la naranja.
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

22

# Cau cau de mondongo con ensalada de choclo, fresa y refresco de maíz morado



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
788 kcal

Proteínas  
30 g

CHO disp.  
116 g

Hierro  
5 mg

Vit A  
579 ug

Zinc  
4mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Cau cau de mondongo con ensalada de choclo, fresa y refresco de maíz morado

## Ensalada de choclo

### Ingredientes

- 2 tomates
- 8 hojas de lechuga
- 2 unidades de ají amarillo
- 1/2 choclo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y picar el tomate.
2. Lavar y picar la lechuga.
3. Lavar y picar el ají amarillo.
4. Desgranar y hervir el choclo.
5. Añadir aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 porciones de fresa  
(5 unidades por porción)

## Cau cau de mondongo

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 400 g (mondongo de res)
- 1/4 taza de arveja fresca
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají amarillo
- ½ kg de papa blanca
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Palillo, hierbabuena, perejil al gusto
- 1/2 zanahoria pequeña
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Limpiar, lavar y sancochar el mondongo con hierba buena, ajo y sal yodada. Una vez cocido picar en cuadraditos. Reservar.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají amarillo y ajo molido; condimentar con palillo, pimienta y comino; adicionar el mondongo picado, sofreír; seguidamente, añadir la zanahoria en cuadraditos, la arveja fresca, la papa picada y el caldo de mondongo. Hervir.
3. Servir el cau cau acompañado de arroz graneado.

## Refresco de maíz morado

### Ingredientes:

- 2 unidades de maíz morado
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 limón
- 1 litro de agua

### Preparación:

1. Hervir el maíz morado.
2. Adicionar azúcar y limón.
3. Enfriar y servir.

23

# Lengua almendrada con ensalada capresse, piña y refresco de cebada



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
857 kcal

Proteínas  
33 g

CHO disp.  
118 g

Hierro  
7 mg

Vit A  
493 ug

Zinc  
5 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Lengua almendrada con ensalada capresse, piña y refresco de cebada

## Ensalada capresse

### Ingredientes

- 4 tomates pequeños
- 2 tazas de hojas de albahaca
- 4 tajadas de queso
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y picar el tomate.
2. Lavar las hojas de albahaca.
3. Lavar y cortar el queso.
4. Añadir aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 rodajas delgadas picadas de piña

## Lengua almendrada

### Ingredientes

- 1  $\frac{1}{4}$  tazas de arroz
- 400 g (lengua de res)
- $\frac{1}{2}$  kg de papa blanca
- 6 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 2 zanahorias medianas
- 2 cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado
- $\frac{1}{4}$  taza de arveja fresca
- 1 tomate pequeño
- 6 unidades de almendra
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Pelar la lengua de res con agua caliente y cocinar con hierba buena, luego picar en cuadraditos.
2. Freír en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla y tomate cortado en cuadraditos; adicionar la lengua picada, sazonar con pimienta y comino, sofreír; luego, agregar la arveja fresca, la papa partida, la zanahoria en rodajas. la almendra picada, la galleta vainilla molida y el orégano, sazonar con sal yodada; cocinar por unos minutos y retirar.
3. Servir el almendrado de lengua acompañado de arroz graneado.

## Refresco de cebada

### Ingredientes

- $\frac{1}{2}$  taza de cebada tostada
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

### Preparación

1. Hervir la cebada tostada.
2. Agregar azúcar.
3. Enfriar y servir

24

# Saltado de carne con repollo, ensalada de pepinillo y zanahoria, manzana y refresco de cascara de piña

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
806 kcal

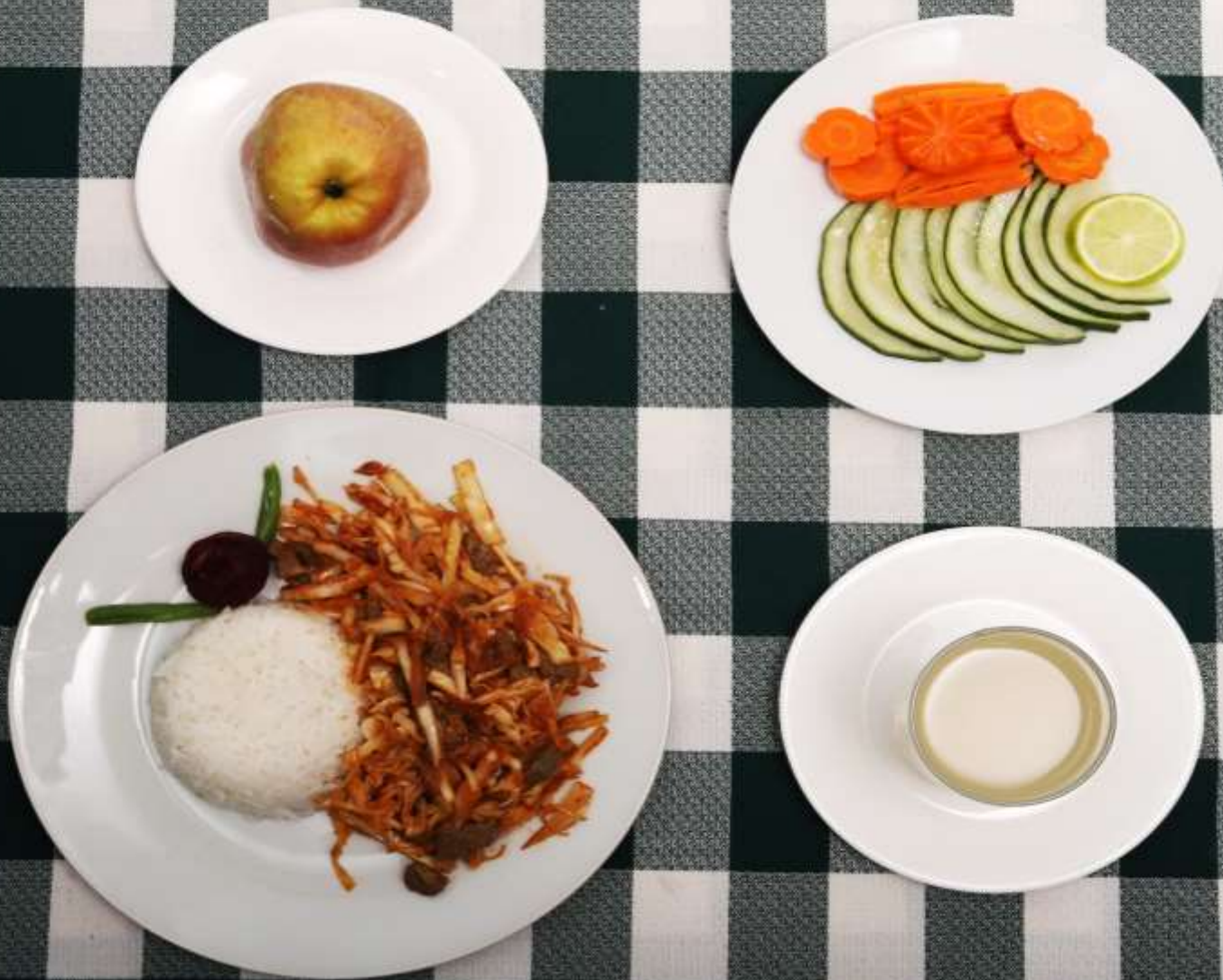
Proteínas  
33 g

CHO disp.  
117 g

Hierro  
7 mg

Vit A  
522 ug

Zinc  
6 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

## Saltado de carne con repollo, ensalada de pepinillo y zanahoria, manzana y refresco de cascara de piña.



### Ensalada de pepinillo y zanahoria

#### Ingredientes

- 1/2 pepinillo mediano
- 1 zanahoria mediana
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada

#### Preparación

1. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
2. Lavar, hervir pelar y cortar la zanahoria.
3. Añadir aceite vegetal a la ensalada.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

### Fruta

4 manzanas medianas

### Saltado de carne con repollo

#### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 400 g filete (carne de res)
- 1/4 unidad pequeña de repollo
- 1 cebolla mediana
- ½ kg de papa blanca
- 1 tomate pequeño
- 11 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado
- Perejil, vinagre pimienta y comino al gusto
- Sillao y sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Lavar el repollo cortado en tiras.
2. Lavar la papa, pelar, cortar en bastones y freír en aceite vegetal.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada y el ajo molido; incorporar la carne, soasar en el aderezo; condimentar con pimienta, comino, vinagre, sillao y sal yodada, agregar agua; hervir. Una vez cocida la carne, adicionar la acelga, tomate cortado en tiras y la cebolla a la pluma; cocinar. Finalmente añadir perejil picado.
4. Servir la carne saltada con repollo acompañada de papa frita y arroz graneado.

### Refresco de cáscara de piña

#### Ingredientes

- 2 tazas de cáscara de piña
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

#### Preparación

1. Hervir la cáscara de piña, colar.
2. Adicionar azúcar.
3. Enfriar y servir.

25

# Tallarín verde con hígado frito, ensalada de tomate, mandarina y refresco de canela



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
853 kcal

Proteínas  
37 g

CHO disp.  
110 g

Hierro  
15 mg

Vit A  
5380 ug

Zinc  
6 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Tallarín verde con hígado frito, ensalada de tomate, mandarina y refresco de canela

## Ensalada de tomate

### Ingredientes

- 2 tomates
- 1 palta pequeña
- 3/4 taza picada de brócoli
- 2 limones
- Sal yodada

### Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar, pelar y cortar la palta.
3. Cortar, lavar y hervir el brócoli.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 mandarinas medianas

## Tallarín verde con hígado frito

### Ingredientes

- 440 g de fideos tallarín.
- 400 g filete (hígado de res de 100 g c/u).
- 1 1/2 tajadas de queso.
- 1/4 taza de albahaca molida.
- 1/3 taza de espinaca molida.
- 1 cucharadita de ajo
- 1/4 taza de leche evaporada.
- 11 cucharadas de aceite vegetal.
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Sancochar el fideo tallarín con agua, sal yodada y gotas de aceite vegetal. Escurrir.
2. Lavar, deshojar y licuar las hojas de espinaca y albahaca.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají amarillo y ajo molido; agregar la albahaca y espinaca licuada, sal yodada; hervir. Finalmente adicionar leche evaporada y queso.
4. Condimentar el hígado de res con ajo molido y sal yodada; freír en aceite vegetal; reservar.
5. Servir el tallarín al pesto acompañado de hígado de res frito.

## Refresco de canela

### Ingredientes:

- 2 rajas de canela
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

### Preparación:

1. Hervir la canela.
2. Agregar azúcar
3. Enfriar y servir

## V BIBLIOGRAFÍA

1. **Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Proceso de diseño y validación de recetas nutricionales. Lima: INS; 2012.
2. **Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Requerimiento de Energía para la población peruana. Lima: INS; 2015.
3. **Instituto Nacional de Estadística Informática. ENDES.** Estimaciones y proyecciones de población total y por sexo de las ciudades principales, 2000-2015. Lima: INS; 2012
4. **Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Guía de intercambio de alimentos. 2014
5. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Tabla de dosificación de alimentos para servicios de alimentación colectiva. Lima; 2005.
6. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Recetario de pescado alimento nacional y saludable. Lima: INS; 1997.
7. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Recetario la pota, alimento nutritivo y saludable. Lima: INS; 2007.
8. **Organización Mundial de la salud.** Protein and aminoacid requirements in Human nutrition. WHO Technical Report Series 935. Geneva: OMS; 2002
9. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimentarios 2016
10. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Tabla peruana de composición de alimentos. Lima: 2018.
11. **Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición** Guías alimentarias para la población peruana. Lima; 2018
12. **Informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO.** Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas, Ginebra: 2003
13. **Manual de la Clínica Mayo. Séptima edición.** Dietética y nutrición.1995



ISBN: 978-612-310-155-8



9 786123 101558