



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Almuerzos familiares saludables



Moquegua



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.

César Hugo Domínguez Curi.



Moquegua

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: Moquegua/ 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. EDUCACION 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)

DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD MOQUEGUA
M.C. Daniel David Sánchez Alarcón
Director General

ESTRATEGIA SANITARIA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE MOQUEGUA
Lic. Ravilya Julia Minaya Yauli
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: 978-612-310-168-8
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2024-10325
1ra edición digital (octubre 2024)

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

© Instituto Nacional de Salud, 2024
Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú Teléfono: (511) 748-1111
Correo electrónico:
postmaster@ins.gob.pe
Página Web: 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
Se autoriza su reproducción total o parcial, siempre y cuando se cite la fuente

VALIDACIÓN TÉCNICA

Equipo técnico responsable de la validación de los almuerzos familiares saludables – DIRESA Moquegua

1. Hospital de Ilo - Lic. Sandra Verónica Delgadillo Alcántara
2. Hospital de Ilo - Lic. Carmen Ibeth Reyes Nina
3. Hospital de Ilo - Lic. Juan Luis Valdivia Vargas
4. Red Ilo C.S. Pampa Inalambrica - Lic. Wagdana Calderón Antezana
5. Red Ilo. C.S. Los Ángeles - Lic. Blanca Nataly Llerena Pericanazas
6. Red Ilo C.S Pampa Inalambrica - Lic. Virginia Usedo Vargas.
7. Red Ilo C.S Pampa Inalambrica - Lic. Juleisy Danielly Turpo Yufra.
8. Red Ilo C.S Pampa Inalambrica - Lic. Monica Julissa Flores Gonzales.
9. Hospital de Moquegua - Lic. Nelly Minas Martinez
10. Red Moquegua. C.S. Chen Chen - Lic. Sonia Marleni Jimenez Huacan.
11. Red Moquegua C.S. San Antonio - Lic. Marleni Flores Cordero
12. Red Moquegua C. S. Samegua - Lic. Gladys Apaza Ticona
13. Red Moquegua - Lic. Elena Quillahuamán Sucasaca

INDICE

- I Presentación
- II Metodología
- III Glosario de términos
- IV Almuerzos familiares saludables
 1. Hígado guisado con puré de yuca, ensalada de brócoli, manzana y refresco de tumbo
 2. Hígado saltado con frijol, ensalada picante, durazno y refresco de maracuyá
 3. Riñón al vino, ensalada de frijol castilla, pera y refresco de limón
 4. Chanfainita de bofe, ensalada de choclo, papaya y refresco de naranja
 5. Chaufa de mariscos (pota), ensalada verde, chirimoya y refresco de carambola
 6. Papa rellena con corazón de pollo, ensalada de cebolla, piña y refresco de cáscara de piña
 7. Hígado apanado con puré de arveja seca, ensalada de yuca, durazno y refresco de carambola.
 8. Seco de pescado, ensalada de zanahoria rallada, granadilla y refresco de manzana
 9. Picante de mariscos (pota), ensalada fresca, durazno y refresco de maracuyá
 10. Quinua batida con sudado de bazo, ensalada picante, piña y refresco de maracuyá
 11. Tallarín con hígado de pollo, ensalada de caigua, sandía y refresco de limón
 12. Hamburguesa de bofe, ensalada de espinaca, sandía y refresco de carambola
 13. Carne guisada con frijol, ensalada verde, plátano de la isla y refresco de tumbo
 14. Sudado de pescado ensalada tricolor, sandía y refresco de carambola
 15. Estofado de riñón, ensalada de frijol panamito, durazno y refresco de manzana
 16. Arroz verde con hígado frito, ensalada básica, naranja y refresco de manzana
 17. Pescado frito con lenteja guisada, ensalada de brócoli, pera y refresco de maracuyá
 18. Carne con frijol y fideo al zapallo, palta rellena con verduras, pera y refresco de naranja
 19. Hígado saltado con picante de calabaza, ensalada de cebolla, uva y refresco de manzana
 20. Pachamanca a la olla, ensalada criolla con cocona, mandarina y refresco de piña
 21. Salpicón de pallar con carne, ensalada de cebolla, mango y refresco de limón
 22. Picadillo de bazo con ensalada de frijol, naranja y refresco de carambola
 23. Pepián de cuy, ensalada verde, chirimoya y refresco de maíz morado
 24. Croqueta de bazo, ensalada de lenteja, durazno y refresco de limón
 25. Escabeche pescado con pallar, ensalada de caigua, plátano de seda y refresco de carambola
- 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 Moquegua.

Es nuestro deseo que este instrumento educativo contribuya a mejorar el estado nutricional de la población perteneciente a la Diresa Moquegua

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 ⁽¹⁾, 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%			
Madre	18-29	1,54	52	1257	1,55	2003	50.1	75.1	700	29.4	4.9
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. ⁽¹³⁾

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) ⁽⁴⁾

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

Hígado guisado con puré de yuca, ensalada de brócoli, manzana y refresco de tumbo

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
873 kcal

Proteínas
23 g

CHO disponibles
128 g

Hierro
9 mg

Vit A
2317 ug

Zinc
4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Hígado guisado con puré de yuca, ensalada de brócoli, manzana y refresco de tumbo



Ensalada de brócoli

Ingredientes

- 1 zanahoria mediana
- 2 tazas de brócoli
- ¼ taza de arveja fresca
- 1 cebolla mediana
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación.

1. Lavar, pelar, hervir y cortar la zanahoria.
2. Lavar, cortar y hervir el brócoli.
3. Pelar y hervir la arveja fresca.
4. Pelar, cortar a la pluma y lavar la cebolla.
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
7. Servir.

Fruta

4 manzanas medianas

Hígado guisado con puré de Yuca

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (hígado de pollo de 100 g c/u)
- ½ kg de yuca
- ¼ taza de maíz tostado (cancha)
- 1/3 taza de leche evaporada
- 1 1/2 cucharadas de mantequilla
- 6 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 2 cucharadas de vinagre
- Pimienta, comino, perejil, orégano
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar, pelar, cortar, sancochar y prensar la arracacha.
3. En una olla mezclar la arracacha prensada con la leche evaporada, mantequilla y sal yodada, cocinar a fuego lento y mover hasta lograr la consistencia de puré.
4. Freír el aceite vegetal el ajo molido, la cebolla y tomate picado en cuadraditos; luego, añadir el hígado cortado, sazonar con vinagre, pimienta, comino y sal yodada; hervir. Finalmente agregar el perejil picado.
5. Servir el hígado guisado acompañado de puré de arracacha, cancha y arroz graneado.

Refresco de Tumbo

Ingredientes

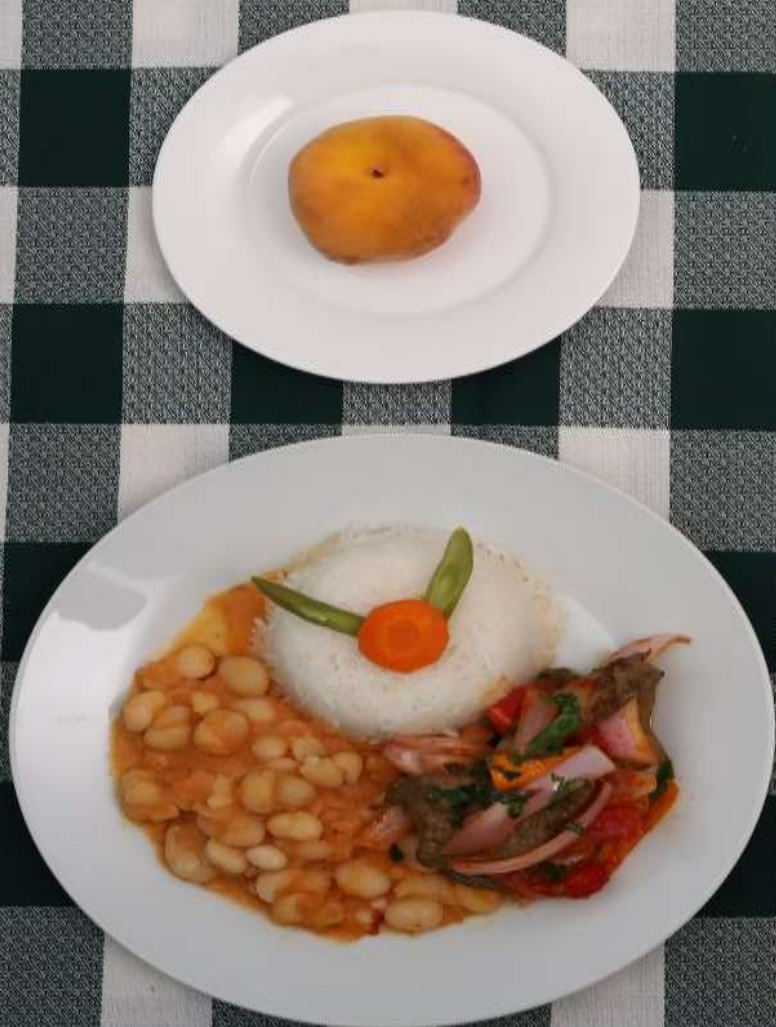
- 2 tumbo
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

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

2

Hígado saltado con frijol, ensalada picante, durazno y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
853 kcal

Proteínas
33 g

CHO disponibles
132 g

Hierro
10 mg

Vit A
2671 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Hígado saltado con frijol, ensalada picante, durazno y refresco de maracuyá



Ensalada picante

Ingredientes

- 2 unidades de ají amarillo
- 1 pimiento pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharada de mostaza
- 8 aceitunas
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar el ají.
2. Lavar y picar el pimiento.
3. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
4. Despepitar la aceituna.
5. Agregar a la ensalada aceituna mostaza, limón y sal yodada.
6. Servir.

Fruta

4 duraznos medianos

Hígado saltado con frijol

Ingredientes

- 4 filetes (hígado de res 50 g c/u)
- 1 taza de frijol
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 tomate pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 3 cucharadas de vinagre
- Perejil, orégano y comino
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el frijol previamente remojado la noche anterior a la preparación.
2. Hacer un aderezo, freír en aceite vegetal el ajo molido y cebolla en cuadraditos, incorporar el frijol cocido, sazonar con sal yodada y agua; hervir. Finalmente añadir orégano seco.
3. Freír en aceite vegetal el hígado cortado en tiras largas, sazonar con ajo molido, comino, vinagre y sal yodada; adicionar la cebolla y tomate cortado en tiras largas; cocinar. Finalmente agregar el perejil cortado finamente.
4. Servir el hígado saltado acompañado de frijol y 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.

3

Riñón al vino, ensalada de frijol castilla, pera y refresco de limón

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
802 kcal

Proteínas
31 g

CHO
disponibles
122 g

Hierro
11 mg

Vit A
518 ug

Zinc
5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Riñón al vino, ensalada de frijol castilla, pera y refresco de limón

Ensalada de frijol castilla

Ingredientes

- 1/2 taza de frijol castilla
- 1 cebolla
- 2 unidades de ají amarillo
- 8 aceitunas
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el frijol.
2. Cortar a la pluma la cebolla.
3. Lavar y picar el ají amarillo.
4. Despepitar y cortar la aceituna.
5. Agregar aceituna, limón y sal yodada a la ensalada.
6. Servir.

Fruta

4 peras medianas

Riñón al vino

Ingredientes

- 4 filetes (riñón de res 100 g c/u)
- ½ kg de papa
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 zanahoria pequeña
- ½ taza de brócoli
- 1/2 pimiento pequeño
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- ¼ taza de vino
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Perejil, pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar el riñón, cortar en tiras delgadas y dejar reposar con sal yodada y jugo de limón, enjuagar con abundante agua.
2. Sancochar, pelar y partir la papa en rodajas, la zanahoria en tiras largas y el brócoli en tallos. Reservar.
3. Freír en aceite vegetal el ajo molido, cebolla y tomate picado en cuadraditos; condimentar con pimienta, comino y sal yodada; agregar el riñón, sofreír; luego, añadir la cebolla, pimiento y tomate en tiras largas, sazonar con vino; dar un hervor. Finalmente echar perejil picado.
4. Servir el riñón al vino acompañado de 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.

4

Chanfainita de bofe, ensalada de choclo, papaya y refresco de naranja



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
841 kcal

Proteínas
31 g

CHO
disponibles
120 g

Hierro
11 mg

Vit A
132 ug

Zinc
4 mg



Chanfainita de bofe, ensalada de choclo, papaya y refresco de naranja

Ensalada de choclo

Ingredientes

- 1/2 taza de vainita
- 1 tomate pequeño
- 1 choclo mediano
- 1 palta pequeña
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, picar y hervir la vainita.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Desgranar y hervir el choclo.
4. Lavar, pelar y cortar la palta.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 tajadas medianas picadas de papaya

Chanfainita de bofe

Ingredientes

- 400 g de bofe de res
- ½ kilo de papa
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de maíz mote
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de ají colorado
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Pimienta, comino, perejil, hierba buena, orégano al gusto
- Sal yodada con moderación.

Preparación

1. Sancochar el maíz mote remojado el día anterior a la preparación.
2. Lavar, pelar y cortar la papa 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 con aceite vegetal dorar la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y el ají colorado molido; adicionar el bofe picado, sofreír; sazonar con comino, pimienta y sal yodada; agregar el caldo del bofe y la papa picada; hervir. Una vez concluida la preparación incorporar orégano seco, hierba buena y perejil picado.
5. Servir la chanfaina con maíz mote sancochado 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

Chaufa de mariscos (pota), ensalada verde, chirimoya y refresco de carambola

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
795 kcal

Proteínas
31 g

CHO
disponibles
114 g

Hierro
3 mg

Vit A
149 ug

Zinc
3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Chaufa de mariscos (pota), ensalada verde, Chirimoya y refresco de carambola

Ensalada verde

Ingredientes

- 2 tazas de brócoli picado
- ½ taza de vainita
- 10 hojas de lechuga
- ½ unidad de pepinillo pequeño
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada

Preparación

1. Lavar, picar y hervir el brócoli.
2. Lavar, picar y hervir la vainita.
3. Lavar y picar la lechuga.
4. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
7. Servir.

Fruta

1 chirimoya grande partida en cuatro

Chaufa de mariscos

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 400 g de pota
- 4 huevos
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 1/2 pimiento pequeño
- 4 cabezas de cebolla china
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Mostaza, Kion, pimienta al gusto
- Sillao y sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz, granear. Reservar.
2. Lavar la pota, quitar la piel, hervir por cinco minutos.
3. Cortar la pota cocida en cuadraditos, condimentar con pimienta y sal yodada; luego, rebosar con huevo batido y harina de trigo, freír en aceite vegetal. Reservar.
4. Batir el huevo de gallina, adicionar pimienta y sal yodada; freír en aceite vegetal.
5. Revolver uniformemente el arroz con sillao (salsa de soya) y sal yodada; agregar la pota, la tortilla de huevo, el hot dog, el pimiento y la cebolla china picada. Saltear.
6. Servir el arroz chaufa con pota.

Refresco de carambola

Ingredientes

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

Preparación

1. Hervir la carambola, licuar y colar.
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

6

Papa rellena con corazón de pollo, ensalada de cebolla, piña y refresco de cáscara de piña

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
826 kcal

Proteínas
29 g

CHO
disponibles
117 g

Hierro
6 mg

Vit A
144 ug

Zinc
9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Papa rellena con corazón de pollo, ensalada de cebolla, piña y refresco de cáscara de piña

Ensalada de cebolla

Ingredientes

- 1 tomate pequeño
- 1 ½ cebolla pequeña
- 2 unidades de ají amarillo
- 4 aceitunas
- 1 rama de culantro
- 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.
4. Despepitar y cortar la aceituna.
5. Picar el culantro.
6. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
7. Servir.

Fruta

4 rodajas medianas de piña

Papa rellena con corazón de pollo

Ingredientes

- Corazón de pollo (4 porciones de 100 g c(u))
- 1/4 kg papa blanca
- 1/4 kg papa amarilla
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 cebolla pequeña
- 2 huevos
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 2 cucharadas de vinagre
- 4 aceitunas
- 1 tomate pequeño
- 1 limón
- Sal yodada con moderación,

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar, sancochar, pelar y prensar la papa; reservar.
3. Limpiar los corazones de pollo, picar en cuadraditos.
4. Freír en aceite vegetal el ajo, ají colorado molido y la cebolla picada, agregar el corazón de pollo, sofreír; 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 corazón de pollo, aceituna y huevo picado; cerrar la masa dando forma de mano ahuecada, pasar por huevo batido y harina de trigo; freír en aceite vegetal.
6. Servir la papa rellena acompañada de arroz graneado.

Refresco de cascara 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.

7

Hígado apanado con puré de arveja seca, ensalada de yuca, durazno y refresco de carambola.



**APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN**

Energía
780 kcal

Proteínas
25 g

CHO
disponibles
118 g

Hierro
7 mg

Vit A
2695 ug

Zinc
5 mg



Hígado apanado con puré de arveja seca, ensalada de yuca, durazno y refresco de carambola.

Ensalada de yuca

Ingredientes

- 1 tomate pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 1 rama de culantro
- 1 trozo pequeño de yuca
- 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. Picar el culantro.
4. Lavar, pelar, cortar hervir la yuca
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
7. Servir.

Fruta

4 duraznos medianos

Hígado apanado con puré de arveja seca

Ingredientes

- 4 filetes (hígado de res de 50 g c/u)
- 1 taza de arveja seca
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1/3 taza de leche evaporada
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo molido
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 cucharadas de harina de trigo
- Comino, pimienta y perejil al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y filetear el hígado, sazonar con sal yodada, pimienta y comino, apanar con harina de trigo y freír en aceite vegetal.
2. Sancochar y licuar la arveja seca.
3. Freír en aceite vegetal el ajo molido, incorporar la arveja licuada, mantequilla, leche evaporada y sal yodada; mezclar y obtener la consistencia de puré.
4. Servir el hígado apanado con puré de arveja y arroz graneado.

Refresco de carambola

Ingredientes

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

Preparación

1. Hervir la carambola, licuar y colar.
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

8

Seco de pescado, ensalada de zanahoria rallada, granadilla y refresco de manzana



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
797 kcal

Proteínas
38 g

CHO
disponibles
112 g

Hierro
11 mg

Vit A
1284 ug

Zinc
2 mg



Seco de pescado, ensalada de zanahoria rallada, granadilla y refresco de manzana

Ensalada de zanahoria rallada

Ingredientes

- 1 cebolla pequeña.
- 1/3 de pepinillo pequeño
- 1 zanahoria pequeña
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
2. Cortar la cebolla a la pluma y lavar.
3. Lavar, pelar y rallar la zanahoria.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
6. Servir.

Fruta

4 granadillas medianas

Seco de pescado

Ingredientes

- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- ½ kg de camote
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 cebolla pequeña
- 1 ají amarillo
- ¼ taza de arveja fresca
- 1 zanahoria pequeña
- 1/3 taza de espinaca
- 1/4 taza de culantro
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar el camote, sancochar, pelar y cortar en rodajas.
2. Lavar y filetear el pescado.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; luego, agregar el pescado, el ají amarillo cortados en tiras largas, la zanahoria en rodajas y arveja fresca; hervir, una vez cocido el pescado, incorporar sal yodada, el culantro y espinaca licuada, dejar cocinar por unos minutos.
4. Servir el seco de pescado acompañado con camote y arroz graneado.

Refresco de manzana

Ingredientes:

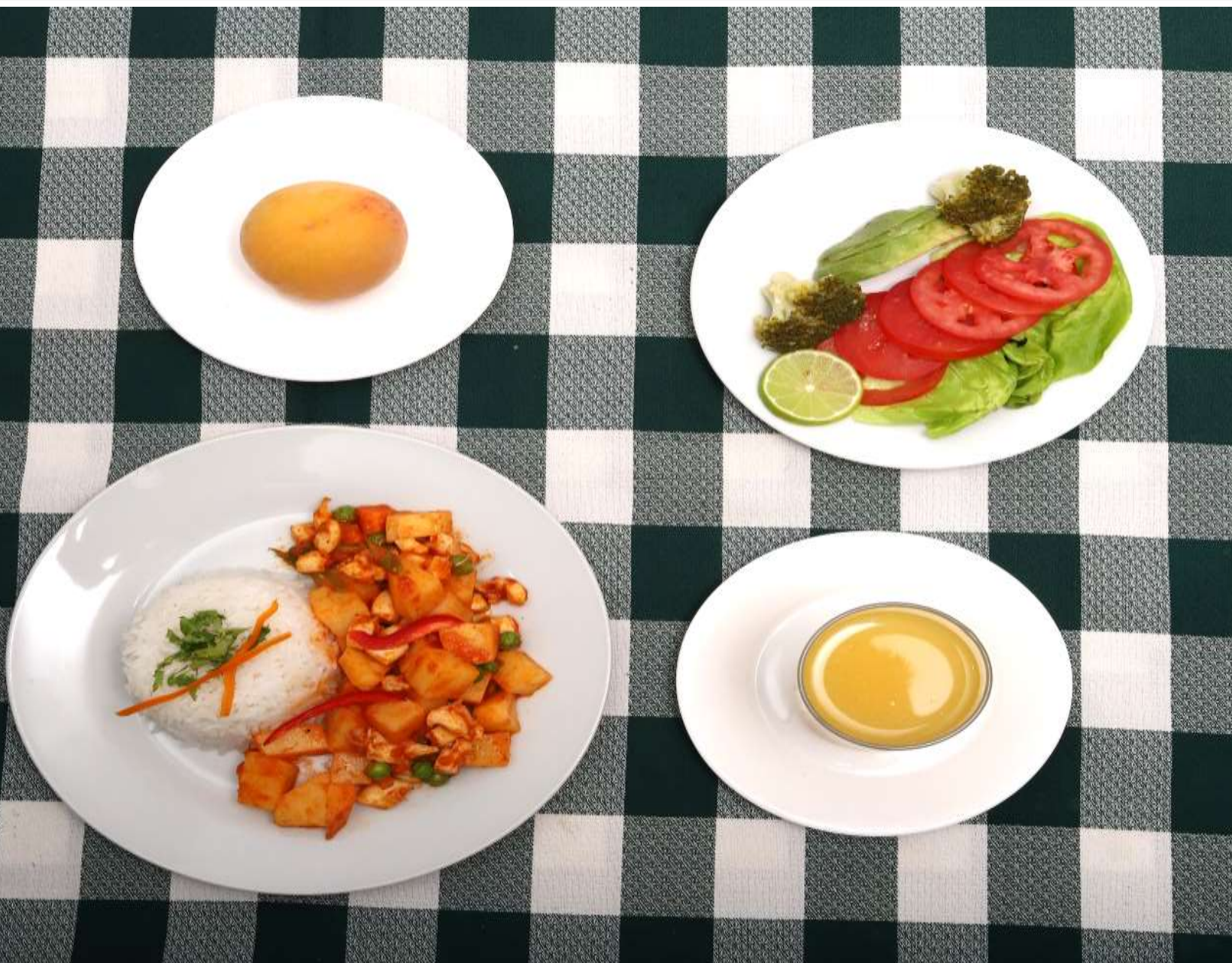
- 2 manzanas de agua
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

Preparación

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

9

Picante de mariscos (pota), ensalada fresca, durazno y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
793 kcal

Proteínas
30 g

CHO
disponibles
118 g

Hierro
5 mg

Vit A
542 ug

Zinc
4 mg



Picante de mariscos (pota), ensalada fresca, durazno y refresco de maracuyá

Ensalada fresca

Ingredientes

- 2 tomates pequeños
- 1 taza de lechuga picada
- 1 palta pequeña
- 3/4 tazas picadas de brócoli
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 duraznos medianos

Picante de mariscos (pota)

Ingredientes

- 400 g de pota
- ½ kilo de papa
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 cebolla pequeña
- 1 ají amarillo mediano
- 1 zanahoria pequeña
- ½ pimiento pequeño
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- ¼ taza de arveja fresca
- 1 tomate pequeño
- Culantro y pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar, picar en cuadrados la pota y sancochar por cinco minutos. Reservar.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla y tomate picado en cuadraditos, el ají amarillo y ajo molido, sazonar con pimienta y sal yodada; luego, adicionar la papa cortada en cubitos medianos, el pimiento picado en cuadraditos pequeños y la arveja fresca. Una vez cocida la papa, añadir la pota cocida, continuar con la cocción unos minutos; finalmente, agregar jugo de limón, ají amarillo en tiras y culantro picado.
4. Servir el picante de mariscos (pota) acompañado 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.

10

Quinua batida con sudado de bazo, ensalada picante, piña y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
780 kcal

Proteínas
39 g

CHO
disponibles
98 g

Hierro
39 mg

Vit A
365 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Quinoa batida con sudado de bazo, ensalada picante, piña y fresco de maracuyá

Ensalada picante

Ingredientes

- 1 pimiento pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 2 unidades de ají amarillo
- 2 limones
- 4 aceitunas
- 1 cucharada de mostaza
- Sal yodada con moderación.

Preparación

1. Lavar y picar el pimiento.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Despepitar la aceituna.
4. Condimentar la ensalada con limón, mostaza y sal yodada.

Fruta

4 rodajas medianas de piña

Quinoa batida con sudado de bazo

Ingredientes

- 1 ½ tazas de quinoa
- 4 filetes (bazo de res de 100 g c/u)
- 1/3 taza de leche evaporada
- 3 tajadas (queso de 40 g c/u)
- 1 cucharada de mantequilla
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- ½ pimiento pequeño
- 6 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 ají amarillo mediano
- Pimienta, comino y culantro al gusto.
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y sancochar la quinoa, agregar mantequilla, queso, leche evaporada y sal yodada, batir.
2. Lavar, sancochar y picar el bazo, sazonar con sal yodada, comino, pimienta y vinagre. Reservar.
3. Para preparar el sudado de bazo, freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido; adicionar el bazo sazonado, sofreír. Seguidamente agregar el ají amarillo, la cebolla, tomate y pimiento en tiras largas; hervir. Finalmente, incorporar culantro picado.
4. Servir el sudado de bazo acompañado con quinoa batida.

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 con hígado de pollo, ensalada de caigua, sandía y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
786 kcal

Proteínas
33 g

CHO
disponibles
82 g

Hierro
17 mg

Vit A
3907 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 con hígado de pollo, ensalada de caigua, sandía y refresco de limón

Ensalada de caigua

Ingredientes

- 2 tomates pequeños
- 1 palta pequeña
- 1 caigua pequeña
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar, pelar y cortar la palta.
3. Lavar y cortar la caigua.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 tajadas medianas picadas de sandía

Tallarín con hígado de pollo

Ingredientes

- 4 filetes (hígado de pollo de 100 g c/u)
- 440 g de fideo tallarín
- 2 tomates pequeños
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria pequeña
- 1/2 pimiento pequeño
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Azúcar, comino, pimienta, hongos, laurel y perejil al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el fideo tallarín con un chorrito de aceite y sal yodada, escurrir. Reservar.
2. Lavar y filetear el hígado de pollo.
3. Para preparar la salsa del tallarín, freír en aceite vegetal el ajo y ají colorado molido, la cebolla picada en cuadraditos; agregar el hígado de pollo, sazonar con pimienta, comino y sal yodada, sofreír; seguidamente adicionar el tomate licuado, la zanahoria rallada, el hongo, la hoja de laurel, azúcar y sal yodada; bajar el fuego y seguir cocinando hasta que el hígado de pollo esté cocido. Finalmente echar perejil picado finamente.
4. Servir el tallarín con hígado de pollo en salsa de tomate.

Refresco de limón

Ingredientes

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

Preparación

4. Exprimir el limón.
5. Adicionar azúcar.
6. Servir.

12

Hamburguesa de bofe, ensalada de espinaca, sandía y refresco de carambola



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
781 kcal

Proteínas
31 g

CHO
disponibles
116 g

Hierro
9 mg

Vit A
565 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Hamburguesa de bofe, ensalada de espinaca, sandía y fresco de carambola

Ensalada de espinaca

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 cebolla grande
- 8 hojas de espinaca
- 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 la espinaca.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
6. Servir.

Fruta

4 tajadas medianas picadas de sandía

Hamburguesa de bofe

Ingredientes

- 400 g pulmón de res
- ½ kilo de camote
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 1/2 cucharadas de avena
- 1 1/2 cucharadas de harina de trigo
- 5 cabezas de cebolla china
- ½ pimiento pequeño
- 1 huevo
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, sancochar, pelar y cortar en tajadas el camote.
2. Lavar y sancochar el bofe con sal yodada y ajo molido, una vez cocido cortar en cuadraditos.
3. En un recipiente mezclar el bofe picado, la cebolla china y el pimiento cortado en cuadraditos, avena y huevo; sazonar con pimienta, comino y sal yodada; amasar, pasar por harina de trigo y freír en aceite vegetal.
4. Servir las hamburguesas de bofe acompañadas de arroz graneado y camote sancochado.

Refresco de carambola

Ingredientes

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

Preparación

1. Hervir la carambola, licuar y colar.
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

13

Carne guisada con frijol, ensalada verde, plátano de la isla y refresco de tumbo



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
809 kcal

Proteínas
34 g

CHO
disponibles
125 g

Hierro
9 mg

Vit A
81 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Carne guisada con frijol, ensalada verde, plátano de isla y refresco de tumbo

Ensalada verde

Ingredientes

- 1 pepinillo pequeño
- 1 palta pequeña
- 8 hojas de lechuga
- 2 tazas picadas de brócoli
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
2. Lavar y cortar la palta.
3. Lavar y picar la lechuga.
4. Cortar y lavar las ramas de brócoli.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 plátanos de la isla

Carne guisada con frijol

Ingredientes

- 200 g carne de res
- 1 taza de frijol
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 cebolla pequeña
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 9 cucharadas de aceite vegetal
- 1 tomate pequeño
- Orégano y perejil al gusto
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cocinar el frijol previamente remojado el día anterior.
2. Freír en aceite vegetal el ajo molido y la cebolla picada en cuadraditos, vierta el frijol cocido y sal yodada; cocinar a fuego lento por unos minutos. Finalmente añadir orégano.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla y tomate picado en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; adicionar la carne picada, soasar; condimentar con pimienta, comino, sal yodada y agua; hervir. Finalmente echar perejil finamente picado.
4. Servir la carne guisada con frijol y arroz graneado.

Refresco de tumbo

Ingredientes

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

Preparación

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

14

Sudado de pescado, ensalada tricolor, sandía y refresco de carambola



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
790 kcal

Proteínas
36 g

CHO
disponibles
115 g

Hierro
4 mg

Vit A
646 ug

Zinc
2 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Sudado de pescado, ensalada tricolor, sandía y refresco de carambola

Ensalada tricolor

Ingredientes

- ¾ taza de haba fresca
- 1 tomate pequeño
- 1 taza de col picada
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación.

Preparación

1. Pelar y sancochar las habas fresca
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Lavar y picar la col.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
6. Servir.

Fruta

- 4 tajadas medianas picadas de sandía

Sudado de pescado

Ingredientes

- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- ½ kilo de camote
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 tomate pequeño
- 1/2 pimiento pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 1 naranja
- 1 limón
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Culantro, kion, pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar el camote, sancochar, pelar y cortar en rodajas. Reservar.
2. Lavar el pescado eviscerar y filetear. Reservar.
3. Hervir la cabeza de pescado con ajo, kion y sal yodada. Reservar.
4. Dorar en aceite vegetal el ajo molido, agregar el filete de pescado, sazonar con pimienta y sal yodada, adicionar el caldo de cabeza de pescado, el pimiento en tiras largas, el tomate y cebolla en gajos; hervir. Finalmente añadir culantro picado, jugo de naranja y limón.
5. Servir el sudado de pescado acompañado de arroz graneado y camote sancochado.

Refresco de carambola

Ingredientes

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

Preparación

1. Hervir la carambola, licuar y colar.
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

15

Estofado de riñón, ensalada de frijol panamito, durazno y refresco de manzana



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
804 kcal

Proteínas
30 g

CHO
disponibles
125 g

Hierro
12 mg

Vit A
801 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Estofado de riñón, ensalada de frijol panamito, durazno y refresco de manzana

Ensalada de frijol panamito

Ingredientes

- 1 taza de frejol
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el frijol.
2. Cortar a la pluma la cebolla.
3. Lavar y cortar el tomate.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
6. Servir.

Fruta

4 duraznos medianos

Estofado de riñón

Ingredientes

- 4 filetes (riñón de res de 100 g c/u)
- ½ kg de papa
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 zanahoria pequeña
- ½ pimiento
- ¼ taza de vainita
- ¼ taza de arveja fresca
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 limón
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Perejil, comino y pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar el riñón, filetear y dejar reposar con sal yodada y jugo de limón, enjuagar con abundante agua.
2. Lavar y pelar la papa.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo y ají colorado molido; agregar el riñón, sofreír; condimentar con pimienta, comino y sal yodada; seguidamente adicionar el tomate licuado, la zanahoria en cortes redondos, la papa en tajadas, el pimiento picado en larguitos, la vainita cortada a la juliana, hongo, hoja de laurel y sal yodada; cocinar a fuego bajo hasta que el riñón esté cocido.
4. Servir el estofado de riñón acompañado de papa y 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

Arroz verde con hígado frito, ensalada básica, naranja y refresco de manzana



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
789 kcal

Proteínas
35 g

CHO
disponibles
112 g

Hierro
15 mg

Vit A
5948 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Arroz verde con hígado frito, ensalada básica, naranja y refresco de manzana

Ensalada básica

Ingredientes

- 2 tomates
- 1 taza de lechuga picada
- 2 limones
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 naranjas medianas

Arroz verde con hígado frito

Ingredientes

- 4 filetes (hígado de res de 100 g c/u)
- 1 ½ tazas de arroz
- 1 cebolla pequeña
- ¼ taza de arveja fresca
- 9 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 2 cucharadas de ají amarillo
- ½ taza de culantro molido
- 1/3 taza de espinaca molida
- Comino y pimienta al gusto.
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Moler el culantro y espinaca. Reservar.
2. Limpiar y filetear el hígado de res; sazonar con sal yodada, pimienta y comino; freír en aceite vegetal. Reservar.
3. Freír en el mismo aderezo, la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido. Nuevamente colocar el hígado de res dorado, añadir agua; cocinar. Retirar el hígado de res.
4. Incorporar el arroz, el culantro y espinaca molida, la arveja fresca pelada; rectificar la sazón con sal yodada, agregar agua; hervir. Bajar el fuego y seguir cocinando hasta que el arroz esté cocido.
5. Servir el arroz verde con hígado de res.

Refresco de manzana

Ingredientes:

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

Preparación

4. Hervir la manzana, licuar y colar.
5. Adicionar azúcar.
6. Enfriar y servir.

17

Pescado frito con lenteja guisada, ensalada de brócoli, pera y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
792 kcal

Proteínas
36 g

CHO
Disponibles
113 g

Hierro
8 mg

Vit A
360 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Pescado frito con lenteja guisada, ensalada de brócoli, pera y refresco de maracuyá

Ensalada de brócoli

Ingredientes

- 1 zanahoria
- 1/2 taza de arveja
- 1 cebolla
- 2 tazas de brócoli picado
- 2 limones
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, pelar, picar y hervir la zanahoria.
2. Pelar y hervir la arveja.
3. Picar y lavar la cebolla.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
6. Servir.

Fruta

4 peras medianas

Pescado frito con lenteja guisada

Ingredientes

- 4 filetes (pescado de 50 g c/u)
- 1 taza de lenteja
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 cebolla pequeña
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Orégano, perejil, y pimienta
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar la lenteja previamente remojada el día anterior.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y ajo molido; agregar la lenteja sancochada, sal yodada y agua; hervir. Finalmente echar orégano seco y perejil picado.
3. Limpiar y filetear el pescado, sazonar con ajo molido, pimienta y sal yodada; freír en aceite vegetal.
4. Servir el pescado frito con lenteja guisada y 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

Carne con frijol y fideo al zapallo, palta rellena con verduras, pera y refresco de naranja



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
831 kcal

Proteínas
34 g

CHO
disponibles
128 g

Hierro
9 mg

Vit A
45 ug

Zinc
86mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Carne con frijol y fideo al zapallo, palta rellena con verduras, pera y refresco de naranja

Palta rellena con verduras

Ingredientes

- 1 tomate pequeño
- ½ taza de vainita picada
- 1 palta pequeña
- 1 cebolla pequeña
- 2 limones
- Sal yodada

Preparación

1. Lavar y picar el tomate.
2. Lavar picar y hervir la vainita.
3. Lavar pelar y partir la palta.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 peras medianas

Carne con frijol y fideo al zapallo

Ingredientes

- 200 g carne de res
- 1 taza de frijol
- 1 ¼ tazas de arroz
- 120 g de zapallo
- 100 g de fideo
- 1 cebolla pequeña
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Orégano, perejil, comino
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el frijol previamente remojado el día anterior a la preparación. Reservar.
2. Cocinar el fideo tallarín con un chorrito de aceite y sal yodada, escurrir. Reservar.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla y tomate picado en cuadraditos, el ají colorado y ajo molido; adicionar la carne picada, soasar; condimentar con pimienta, comino y sal yodada; agregar agua; hervir.
4. Una vez cocida la carne, vierta el zapallo y agua; hervir. Finalmente, echar el fideo cocido, orégano y perejil picado.
5. Servir la carne con frijol y fideo al zapallo acompañado de 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.

19

Hígado saltado con picante de calabaza, ensalada de cebolla, uva y refresco de manzana



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
796 kcal

Proteínas
32 g

CHO
disponibles
110 g

Hierro
9 mg

Vit A
5215 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Hígado saltado con picante de calabaza, ensalada de cebolla, uva y refresco de manzana

Ensalada de cebolla

Ingredientes

- 2 tomates pequeños
- 1 cebolla pequeña
- 2 unidades de ají amarillo
- 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 cortar el ají.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
6. Servir.

Fruta

4 porciones de uva
(10 unidades por porción)

Hígado saltado con picante de calabaza

Ingredientes

- 4 filetes (hígado de res de 100 g c/u)
- 1 ¼ tazas de arroz
- ¼ kg de papa
- 400 g de calabaza
- 2 cucharadas de ají colorado molido
- 1/2 tajada de queso
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 1 limón
- Perejil, pimienta, comino al gusto
- Vinagre tinto, salsa de soya al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la papa, sancochar, pelar y chancar.
2. En una olla freír en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo y ají colorado molido, adicionar la calabaza picada y sal yodada; cocinar. Seguidamente añadir la papa sancochada chancada y el queso fresco; dar un hervor y retirar del fuego.
3. Limpiar y filetear el hígado de res, sazonar con el ajo y ají colorado molido, condimentar con pimienta, comino y sal yodada; freír en aceite vegetal; una vez cocido el hígado agregar el tomate y la cebolla cortada en gajos, saltear; finalmente incorporar el vinagre tinto, salsa de soya (sillao), jugo de limón y perejil picado.
4. Servir el hígado saltado con picante de calabaza acompañada 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.

20

Pachamanca de pollo a la olla, ensalada criolla con cocona, mandarina y refresco de piña

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
782 kcal

Proteínas
36 g

CHO
disponibles
124 g

Hierro
8 mg

Vit A
336 ug

Zinc
4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Pachamanca de pollo a la olla, ensalada criolla con cocona, mandarina y refresco de piña

Ensalada criolla con cocona

Ingredientes

- 1 tomate pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 1 rama de culantro
- 1 cocona pequeña
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Cortar la cebolla a la pluma y lavar.
3. Picar el culantro.
4. Pelar la cocona, partir, retirar las semillas y picar en cuadrados.
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
7. Servir.

Fruta

4 mandarinas medianas

Pachamanca de pollo a la olla

Ingredientes

- 1 ¼ Tazas de arroz
- 4 presas (pollo con hueso de 150 g c/u)
- 1/2 kilo de papa
- 2 choclos medianos
- 1 taza de chicha de jora
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Culantro, huacatay, perejil, comino, pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación.

Preparación

1. Lavar y moler las hojas de culantro, huacatay y perejil; adicionar aceite vegetal. Reservar.
2. Limpiar y cortar en presas el pollo, poner en un recipiente y cubrir el pollo con el molido; agregar pimienta, comino, chicha de jora y aceite vegetal. Dejar macerar.
3. En una olla colocar al fondo la papa, seguida del choclo, luego el pollo macerado; tapar y cocinar a fuego lento.
4. Servir la pachamanca de pollo acompañado de papa, choclo y arroz graneado.

Refresco de piña

Ingredientes

- 2 tazas picadas de piña
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

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

21

Salpicón de pallar con carne, ensalada de cebolla, mango y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
843 kcal

Proteínas
43 g

CHO
disponibles
121 g

Hierro
9 mg

Vit A
169ug

Zinc
8 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Salpicón de pallar con carne, ensalada de cebolla, mango y refresco de limón

Ensalada de cebolla

Ingredientes

- 1 pimiento pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 2 unidades de ají amarillo
- 2 limones
- 4 aceitunas
- 1 cucharada de mostaza
- Sal yodada

Preparación

1. Lavar y picar el pimiento.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Despepitar la aceituna.
4. Condimentar la ensalada con limón, mostaza y sal yodada con moderación
5. Servir.

Fruta

4 mangos pequeños

Salpicón de pallar con carne

Ingredientes

- 200 g filete de carne de res
- ¼ kg de pallar
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 2 cucharadas de vinagre
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de ajo
- Perejil, orégano, comino, pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el pallar previamente remojado la noche anterior a la preparación. Reservar.
2. Cortar la cebolla en tiras largas y pasar por agua caliente. Reservar.
3. Freír en aceite vegetal el ajo molido; luego incorpora la carne picada, sazonar con pimienta, comino y orégano, adicionar agua; hervir.
4. Una vez cocida la carne, añadir el pallar cocido, la cebolla y tomate en tiras largas, sal yodada, vinagre y perejil picado.
5. Servir el salpicón de pallar con carne acompañado de 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.

22

Picadillo de bazo con ensalada de frijol, naranja y refresco de carambola



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
811 kcal

Proteínas
36 g

CHO
disponibles
125 g

Hierro
35 mg

Vit A
409 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Picadillo de bazo con ensalada de frijol, naranja y refresco de carambola

Ensalada de frijol

Ingredientes

- 1 taza de frijol panamito
- 1 cebolla pequeña
- 2 unidades de ají amarillo
- 1 tomate pequeño
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada

Preparación

1. Sancochar el frijol.
2. Cortar a la pluma la cebolla.
3. Lavar y picar el ají amarillo.
4. Lavar y cortar el tomate.
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
7. Servir

Fruta

4 naranjas medianas

Picadillo de bazo

Ingredientes

- 400 g (bazo de res)
- 1 1/4 tazas de arroz
- ½ kilo de papa
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria pequeña
- ¼ taza de arveja fresca
- 1 cucharadas de ají colorado molido
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Orégano, perejil,
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el bazo con sal yodada, picar en cuadraditos; separar el caldo de cocción.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido, sazonar con pimienta, comino y sal yodada; incorporar el bofe picado, sofreír; seguidamente adicionar la papa picada, la zanahoria cortada en cuadraditos, la arveja fresca pelada y el caldo de cocción. Hervir.
3. Servir el picadillo de bazo acompañado con arroz graneado.

Refresco de carambola

Ingredientes

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

Preparación

1. Hervir la carambola, licuar y colar.
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

23

Pepián de cuy, ensalada verde, chirimoya y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
830 kcal

Proteínas
37 g

CHO
disponibles
121 g

Hierro
8 mg

Vit A
463 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Pepián de cuy, ensalada verde, chirimoya y refresco de limón



Ensalada verde

Ingredientes

- 1 taza de espinaca picada
- ½ pepinillo pequeño
- 1 taza de lechuga picada
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar la espinaca.
2. Lavar pelar y cortar el pepinillo.
3. Lavar y picar la lechuga.
4. Lavar, cortar y exprimir los limones.
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
7. Servir.

Fruta

1 chirimoya grande partida en cuatro

Pepián de cuy

Ingredientes

- 4 presas (cuy con hueso de 150 g c/u)
- ½ kg de papa
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1/8 taza de harina de maíz molido
- 2 cucharadas de ají colorado
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de maní
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Perejil, pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la papa, sancochar, pelar y partir en tajadas.
2. Limpiar el cuy, cortar en presas, condimentar con sal yodada, pasar por harina de maíz y dorar en aceite vegetal.
3. Freír en aceite vegetal el ajo y ají colorado molido; luego, adicionar la cebolla en tiras largas, comino y pimienta; agregar el cuy dorado y agua. Hervir. Seguidamente añadir el maní molido, la papa sancochada, dar un hervor y retirar del fuego.
4. Servir el pepián de cuy 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.

24

Croqueta de bazo, ensalada de lenteja, durazno y refresco de limón

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
803 kcal

Proteínas
34 g

CHO
disponibles
120 g

Hierro
23 mg

Vit A
82 ug

Zinc
56mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Croqueta de bazo, ensalada de lenteja, durazno y refresco de limón



Ensalada de lenteja

Ingredientes

- 2 tomates
- 1 taza de lenteja
- 1 palta pequeña
- 8 rodajas delgadas de pepinillo
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar y sancochar la lenteja.
3. Lavar, pelar y cortar la palta.
4. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
6. Servir

Fruta

4 duraznos medianos

Croqueta de bazo

Ingredientes

- 400 g (bazo de res)
- 1 ½ tazas de arroz
- 2 cebollas pequeñas
- 1 tomate pequeño
- 2 huevos
- 1/4 taza de pan molido
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Perejil, comino y pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el bazo con sal yodada, picar en cuadraditos.
2. Preparar la croqueta; cortar el tomate y cebolla en cuadraditos, añadir el bazo picado; sazonar con sal yodada, pimienta y comino; incorporar huevo, pan molido y perejil picado, amasar; formar la croqueta y pasar por harina de trigo; freír en aceite vegetal.
3. Servir la croqueta de bazo acompañada de 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.

25

Escabeche pescado con pallar, ensalada de caigua, plátano de seda y refresco de carambola



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
864 kcal

Proteínas
36 g

CHO
disponibles
132 g

Hierro
7 mg

Vit A
250 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 pescado con pallar, ensalada de caigua, plátano de seda y refresco de carambola

Ensalada de caigua

Ingredientes

- 2 tomates pequeños
- 1 palta pequeña
- 3 caiguas medianas
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar, pelar y cortar la palta.
3. Lavar y cortar la caigua.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
6. Servir.

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Escabeche de pescado con pallar

Ingredientes

- 4 filetes (pescado de 50 g c/u)
- ¼ kg de pallar
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 zanahoria pequeña
- ¼ taza de arveja fresca
- 1 cebolla pequeña
- 1 ají amarillo entero
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de vinagre
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Perejil, pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el pallar, previamente remojados la noche anterior a la preparación
2. Lavar, pelar, hervir y cortar la zanahoria. Reservar
3. Limpiar el pescado, filetear, sazonar con ajo molido; condimentar con pimienta y sal yodada; freír en aceite vegetal.
4. Cortar la cebolla en gajos grandes, agregar agua y hervir por cinco minutos.
5. Preparar el aderezo del escabeche, dorar en aceite vegetal el ají amarillo y ajo molido; echar la cebolla cocida, ají amarillo en tiras, zanahoria en bastones, arveja fresca, pallar, vinagre tinto, pimienta y sal yodada; dar un hervor. Seguidamente adicionar el pescado frito y orégano; dejar reposar en el aderezo. Finalmente añadir perejil picado.
6. Servir el escabeche de pescado con pallar acompañado de arroz

Refresco de carambola

Ingredientes

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

Preparación

1. Hervir la carambola, licuar y colar.
2. Adicionar azúcar.
3. 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: 978-612-310-168-8



9 786123 101688