



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Almuerzos familiares saludables



Cajamarca



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.



Cajamarca

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: Cajamarca/ 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 CAJAMARCA
M.C. VICTOR JULIO ZAVALETA GAVIDIA
Director General

ESTRATEGIA SANITARIA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE CAJAMARCA
Lic. Brenda Ivon Góngora Loza
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: 978-612-310-157-2
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2024-10230
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

ÍNDICE

- I Presentación
- II Metodología
- III Glosario de términos
- IV Almuerzos familiares saludables
 1. Trigo a la matarina, ensalada fresca, pushgay y refresco de cocona
 2. Jurel al sillao con camote, ensalada criolla con palta, tumbo y refresco de carambola
 3. Crema de habas con huevo, ensalada mixta, tuna y refresco de membrillo
 4. Adobo de bazo de res, ensalada mixta, tumbo y refresco de manzana
 5. Chanfainita de hígado de pollo, ensalada de alcachofa, mandarina y refresco de emoliente
 6. Pejerrey en salsa de tomatillo, ensalada rusa, durazno y refresco de maracuyá
 7. Trigo primavera con hígado de pollo, ensalada de tomate, pera y refresco de tuna
 8. Picante de hígado de pollo, ensalada fresca, piña y refresco de membrillo
 9. Tortilla de atún con puré de papa, ensalada criolla con palta, tumbo y refresco de tuna
 10. Ajiaco de verduras con hígado apanado, ensalada de verduras, aguaymanto y refresco de limón
 11. Hígado de pollo saltado, ensalada rusa, granadilla y refresco de aguaymanto
 12. Chicharrón de pota en salsa de chocho, ensalada de chocho, mandarina y refresco de cebada
 13. Ajiaco verde con queso, ensalada de haba fresca, pushgay y refresco de maíz morado
 14. Escabeche de bonito, ensalada encurtida y lechuga, manzana y refresco de naranja
 15. Pechuga de pollo a la cajamarquina, ensalada mixta, uva y refresco de cebada
 16. Picante de trigo con chicharrón de pescado, ensalada criolla con palta, granadilla y refresco de tumbo
 17. Tallarín verde con hígado frito, ensalada criolla con palta, plátano de seda y refresco de limón
 18. Pachamanca de pollo con frijol, ensalada de verduras, tuna y refresco de durazno
 19. Riñón al ajo con camote, ensalada cocida, aguaymanto y refresco de lima
 20. Ají de tarhui (chocho), ensalada de haba fresca, pushgay y refresco de maíz morado
 21. Tallarín con pescado en salsa oriental, ensalada rusa, piña y refresco de cáscara de piña
 22. Pollo a la cajamarquina, ensalada fresca, durazno y refresco de maíz morado
 23. Picante de olluco con pescado, ensalada criolla con palta, mandarina y refresco de cebada
 24. Cau cau de pota, ensalada crujiente, pera y refresco de chalarina
 25. Pescado saltado con frijol, ensalada de brócoli, cebolla y tomate, pushgay y refresco de maracuyá
- 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 Cajamarca.

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

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%			
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
	40 %	45 %	42.5 %
942 (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

Trigo a la matarina, ensalada fresca, pushgay y refresco de cocona



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
788 kcal

Proteínas
28 g

CHO disp.
123 g

Hierro
10 mg

Vit A
729 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Trigo a la matarina, ensalada fresca, pushgay y refresco de cocona

Ensalada fresca

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 cebolla pequeña
- 2 caiguas medianas
- 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 cortar la caigua.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 porciones de pushgay
(20 unidades por porción)

Trigo a la matarina

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de trigo.
- 1/4 taza de arveja fresca.
- 8 huevos.
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 zanahoria mediana
- 5 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 1/2 cucharaditas de ajo.
- 1 cucharada de ají colorado.
- Huacatay al gusto
- Sal yodada con moderación.

Preparación

1. Cocinar el trigo previamente remojado el día anterior.
2. Para preparar el aderezo del trigo, freír en aceite vegetal la cebolla y tomate picado en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; agregar el trigo sancochado, la arveja fresca, la zanahoria cortada y el huacatay picado; adicionar agua y sal yodada. Cocinar.
3. Servir el trigo a la matarina con huevo sancochado.

Refresco de cocona

Ingredientes

- 1 cocona,
- 1 litro de agua.
- 8 cucharaditas de azúcar

Preparación

1. Hervir la cocona, licuar y colar.
2. Agregar azúcar.
3. Enfriar y servir

2

Jurel al sillao con camote, ensalada criolla con palta, tumbo y refresco de carambola



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
807 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
88 g

Hierro
6 mg

Vit A
115 ug

Zinc
2 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Jurel al sillao con camote, ensalada criolla con palta, tumbo y refresco de carambola



Ensalada criolla con palta

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 cebolla pequeña
- ½ ají amarillo
- 1 palta pequeña
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Pelar y cortar la palta.
4. Lavar, despepitar y picar el ají
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 tumbos medianos

Jurel al sillao con camote

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (jurel de 100 g c/u)
- ½ kg de camote
- 1 pimienta grande
- 4 cabezas de cebolla china
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de ajo
- kion al gusto
- Sillao y sal yodada con moderación.

Preparación

1. Lavar el camote, sancochar, pelar y cortar en rodajas.
2. Limpiar el jurel, filetear y sazonar con ajo molido y sal yodada.
3. Freír en aceite vegetal el pescado sazonado; agregar el pimienta y cebolla china picada, kion, sillao y sal yodada; cocinar.
4. Servir el jurel al sillao acompañado de camote sancochado y arroz graneado.

Refresco de carambola

Ingredientes

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

Preparación

1. Hervir la carambola, licuar y colar.
2. Agregar azúcar.
3. Enfriar y servir

3

Crema de haba seca con huevo, ensalada mixta, tuna y refresco de membrillo



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
789 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
117 g

Hierro
9 mg

Vit A
491 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Crema de haba seca con huevo, ensalada mixta, tuna y refresco de membrillo

Ensalada mixta

Ingredientes

- 2/3 choclo
- 1/3 taza de arveja fresca
- 1 zanahoria mediana
- 6 rodajas de pepinillo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Desgranar y hervir el choclo.
2. Pelar y hervir la arveja fresca.
3. Hervir, pelar y picar la zanahoria.
4. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 tunas medianas

Crema de haba seca con huevo

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz.
- 1 taza de haba seca sin cascara
- 4 huevos
- 1 cebolla mediana
- ½ taza de leche evaporada
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Prepare el arroz graneado.
2. Sancochar las habas secas sin cáscara, previamente remojada la noche anterior a la preparación.
3. En una olla, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido; agregar las habas cocidas, la leche evaporada y la sal yodada; dar un hervor, mover y lograr la consistencia de crema.
4. Freír el huevo en aceite vegetal.
5. Servir la crema de haba acompañada de arroz graneado y huevo frito.

Refresco de membrillo

Ingredientes

- 1 membrillo,
- 1 litro de agua.
- 8 cucharaditas de azúcar

Preparación

1. Hervir el membrillo, licuar y colar.
2. Agregar azúcar.
3. Enfriar y servir

4

Adobo de bazo de res, ensalada mixta, tumbo y refresco de manzana



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
788 kcal

Proteínas
31 g

CHO disp.
89 g

Hierro
34 mg

Vit A
525 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Adobo de bazo de res, ensalada mixta, tumbo y refresco de manzana

Ensalada mixta

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 8 ramas de coliflor
- 1 taza de vainita picada
- 1 zanahoria mediana
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Cortar en ramas y hervir la coliflor.
3. Lavar, picar y hervir la vainita.
4. Hervir, pelar y picar la zanahoria.
5. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 tumbos medianos

Adobo de bazo de res

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de arroz.
- 4 filetes (bazo de res de 100 g c/u).
- $\frac{1}{2}$ kg de camote amarillo.
- 1 cebolla mediana
- 2 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado.
- 9 $\frac{1}{2}$ cucharadas de aceite vegetal.
- $\frac{1}{4}$ taza chicha de jora.
- Orégano al gusto
- Sal yodada con moderación.

Preparación

1. Lavar, sancochar y pelar el camote amarillo.
2. Limpiar, filetear y sazonar el bazo con ajo y ají colorado molido, orégano y chicha de jora. Dejar reposar por unos minutos.
3. Preparar el aderezo, freír en aceite vegetal la cebolla cortada en cuadraditos, adicionar el bazo sazonado, agua y sal yodada. Cocinar.
4. Servir el adobo de bazo de res acompañado con arroz graneado y camote en rodajas.

Refresco de manzana

Ingredientes

- 1 manzana de agua
- 1 litro de agua
- 8 cucharaditas de azúcar

Preparación

1. Hervir la manzana de agua, licuar y colar.
2. Agregar azúcar.
3. Enfriar y servir.

5

Chanfainita de hígado de pollo, ensalada de alcachofa, mandarina y refresco de emoliente



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
824 kcal

Proteínas
34 g

CHO disp.
120 g

Hierro
13 mg

Vit A
3511 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Chanfainita de hígado de pollo, ensalada de alcachofa, mandarina y refresco de emoliente

Ensalada de alcachofa

Ingredientes

- 1 tomate
- 2 alcachofas
- 1 taza de lechuga picada
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de mostaza
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Desechar las hojas maduras hasta quedar con las hojas tiernas de la alcachofa, picar y hervir.
3. Lavar la lechuga.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con ajo sofrito, mostaza, limón y sal yodada.

Fruta

4 mandarinas medianas

Chanfainita de hígado de pollo

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de arroz.
- 4 filetes (hígado de pollo de 100 g c/u).
- $\frac{1}{2}$ kg de papa blanca.
- 1 cebolla pequeña
- 6 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 cucharadita de ajo.
- 1 cucharada de ají colorado molido.
- 2 ramas de culantro.
- 1 cucharada de vinagre.
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la papa, pelar y cortada en cuadraditos.
2. Cocinar el hígado de pollo con sal yodada, una vez cocido cortar en cuadraditos pequeños, reservar el caldo de cocción.
3. En una olla freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido, adicionar el hígado de pollo picado, sofreír; sazonar con vinagre y sal yodada; agregar el caldo de hígado de pollo y la papa picada; hervir. Una vez concluida la preparación, incorporar culantro picado.
4. Servir la chanfaina de hígado de pollo con arroz graneado.

Refresco de emoliente

Ingredientes

- $\frac{1}{2}$ taza de cebada tostada
- 4 cucharadas de linaza
- 20 g de cola de caballo
- 20 g de llantén
- 20 g de boldo
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

Preparación

1. Hervir los ingredientes, colar
2. Adicionar azúcar
3. Enfriar y servir

6

Pejerrey en salsa de tomatillo, ensalada rusa, durazno y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
855 kcal

Proteínas
31 g

CHO disp.
125 g

Hierro
4 mg

Vit A
365 ug

Zinc
2 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Pejerrey en salsa de tomatillo, ensalada rusa, durazno y refresco de maracuyá

Ensalada rusa

Ingredientes

- 1/3 taza de arveja fresca
- 1 betarraga pequeña
- 1 zanahoria mediana
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- sal yodada con moderación

Preparación

1. Pelar y hervir la arveja fresca.
2. Sancochar y picar la betarraga.
3. Sancochar y picar la zanahoria.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 duraznos medianos

Pejerrey en salsa de tomatillo

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (pejerrey de 100 g c/u)
- ½ kg de yuca
- ½ taza de tomatillo
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharada de harina de trigo
- 1 tajada de queso fresco
- ½ pimienta
- 9 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 2 ramitas de perejil
- Orégano al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la yuca, pelar, cortar y sancochar.
2. Limpiar el pejerrey, filetear y sazonar con ajo molido, sal yodada y orégano, enharinar y freír en aceite vegetal.
3. Preparar la salsa de tomatillo; freír en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla y pimienta picado en cuadraditos; adicionar el jugo colado del tomatillo, el queso desmenuzado, sal yodada y agua; dar un hervor. Finalmente echar perejil picado.
4. Servir el pejerrey en salsa de tomatillo acompañado con arroz graneado y yuca sancochada.

Refresco de maracuyá

Ingredientes

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

Preparación

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

7

Trigo primaveral con hígado de pollo, ensalada de tomate, pera y refresco de tuna



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
791 kcal

Proteínas
35 g

CHO disp.
113 g

Hierro
17 mg

Vit A
3925 ug

Zinc
7 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Trigo primaveral con hígado de pollo, ensalada de tomate, pera y refresco de tuna

Ensalada de tomate

Ingredientes

- 2 tomates medianos
- 8 hojas de lechuga
- 1/2 pimiento pequeño
- 1 palta mediana
- 4 aceitunas
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar y picar la lechuga.
3. Lavar y picar el pimiento.
4. Pelar y cortar la palta.
5. Cortar y despepitar la aceituna.
6. Aliñar las verduras con limón y sal yodada.

Fruta

8 peras pequeñas
(2 peras pequeñas por porción)

Trigo primaveral con hígado de pollo

Ingredientes

- 2/3 tazas de arroz
- 1 taza de trigo
- 4 filetes (hígado de pollo 100 g c/u)
- 1 zanahoria pequeña
- 1 cebolla pequeña
- 1/2 taza de vainita picada.
- 1/4 taza de arveja fresca
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Huacatay, culantro al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el trigo y arroz graneado.
2. Limpiar el hígado de pollo, picar y sazonar con ajo molido y sal yodada.
3. Lavar y sancochar la arveja fresca, la zanahoria y vainita picada.
4. Para preparar el aderezo del trigo y arroz graneado, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos; agregar el hígado de pollo sazonado, el trigo y arroz sancochado, la arveja fresca, la zanahoria y vainita picada; adicionar agua y sal yodada. Cocinar. Finalmente agregar huacatay y culantro picado.
5. Servir el trigo primaveral con hígado de pollo.

Refresco de tuna

Ingredientes

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

Preparación

1. Licuar y colar la tuna.
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

8

Picante de hígado de pollo, ensalada fresca, piña y refresco de membrillo



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
822 kcal

Proteínas
31 g

CHO disp.
105 g

Hierro
14 mg

Vit A
3501 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Picante de hígado de pollo, ensalada fresca, piña y refresco de membrillo

Ensalada fresca

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 cebolla mediana
- 2 rabanitos medianos
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 rodajas delgadas picadas de piña

Picante de hígado de pollo

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de arroz.
- 4 filetes (hígado de pollo 100 g c/u).
- 1 papa blanca.
- $\frac{1}{2}$ kg de olluco.
- 1 zanahoria pequeña
- 1 cebolla mediana
- $\frac{1}{2}$ taza de haba fresca
- 1 caigua mediana
- $\frac{1}{3}$ taza de frijol fresco
- 1 tomate pequeño
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 2 ramitas de perejil
- 2 cucharaditas de ajo
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar el hígado de pollo y picar en cuadraditos. Reservar
2. Para preparar el aderezo del picante de pollo, freír en aceite vegetal el ajo y ají colorado molido, la cebolla y tomate picado en cuadraditos; agregar el hígado de pollo, sofreír; seguidamente echar la papa, olluco y zanahoria picada, agua; hervir. Luego, cuando la papa esté cocida, añadir el frijol y habas frescas, la caigua picada en cuadraditos y sal yodada; cocinar. Finalmente adicionar perejil picado.
3. Servir el picante de hígado de pollo, acompañado de arroz graneado.

Refresco de membrillo

Ingredientes

- 1 membrillo
- 1 litro de agua.
- 8 cucharaditas de azúcar

Preparación

1. Hervir el membrillo licuar y colar.
2. Agregar azúcar.
3. Enfriar y servir.

9

Tortilla de atún con puré de papa, ensalada criolla con palta, tumbo y refresco de tuna



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
832 kcal

Proteínas
27 g

CHO disp.
124 g

Hierro
4 mg

Vit A
248 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Tortilla de atún con puré de papa, ensalada criolla con palta, tumbo y refresco de tuna

Ensalada criolla con palta

Ingredientes

- 1 tomate pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 1 palta pequeña
- ½ ají amarillo
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Pelar y cortar la palta.
4. Lavar, despepitar y picar el ají amarillo.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

8 tumbo medianos

Tortilla de atún con puré de papa

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ kg de papa
- 1 lata de atún desmenuzado (170 g)
- 2 huevos
- 1 zanahoria pequeña
- 1 cucharada de harina de trigo
- 1/3 taza de choclo desgranado
- 1/4 taza de vainita
- ¼ taza de leche evaporada
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- Perejil al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar a la juliana la vainita, pelar y picar la zanahoria y desgranar el choclo. Hervir.
2. Preparar la tortilla de atún; batir el huevo de gallina, mezclar con la verdura cocida, el atún en conserva, la harina de trigo y la sal yodada; separar en cuatro porciones y freír en aceite vegetal caliente.
3. Lavar la papa, sancochar y pelar.
4. Aparte en una olla estrujar la papa, adicionar el aceite vegetal, la leche evaporada y la sal yodada, mover hasta lograr la consistencia de puré.
5. Servir la tortilla de atún con puré de papa y arroz graneado.

Refresco de tuna

Ingredientes

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

Preparación

1. Licuar y colar la tuna.
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

10

Ajiaco de verduras con hígado apanado, ensalada de verduras, aguaymanto y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
843 kcal

Proteínas
35 g

CHO disp.
118 g

Hierro
14 mg

Vit A
3842 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Ajiaco de verduras con hígado apanado, ensalada de verduras, aguaymanto y refresco de limón

Ensalada de verduras

Ingredientes

- 1/2 pepinillo mediano
- 1 tomate mediano
- 1 cebolla pequeña
- 2 tajadas de queso
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

48 unidades de aguaymanto
(12 unidades por porción)

Ajiaco de verduras con hígado apanado

Ingredientes

- 1 tazas de arroz.
- 4 filetes (hígado de pollo de 100 g c/u).
- ½ kg de papa blanca.
- 4 cucharadas de pan rallado.
- ¼ kg de zapallo.
- 1/3 taza de arveja fresca.
- 1 cebolla.
- ½ choclo.
- 1 zanahoria.
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal.
- 1 taza de vainita picada.
- 1 ½ cucharaditas de ajo.
- 2 ramas de huacatay.
- Chicha de jora al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar el hígado de pollo, filetear, sazonar con ajo molido, chicha de jora y sal yodada; luego, apanar con pan rallado; freír en aceite vegetal.
2. Preparar el aderezo del ajiaco, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido; adicionar la papa y zapallo picado en trozos, la vainita y zanahoria picada en cuadraditos, la arveja fresca, choclo desgranado y agua; cocinar. Seguidamente, echar sal yodada y huacatay.
3. Servir el ajiaco de verduras con hígado apanado 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

Hígado de pollo saltado, ensalada rusa, granadilla y refresco de aguaymanto



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
821 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
115 g

Hierro
13 mg

Vit A
3822 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 de pollo saltado, ensalada rusa, granadilla y refresco de aguaymanto

Ensalada rusa

Ingredientes

- 1/3 taza de vainita picada
- 1 betarraga pequeña
- 1 zanahoria mediana
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, hervir y cortar la vainita..
2. Sancochar y picar la betarraga.
3. Sancochar y picar la zanahoria.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 granadillas medianas

Hígado de pollo saltado

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz.
- 4 filetes (hígado de pollo de 100 g c/u).
- ½ kg de papa blanca.
- 1 cebolla pequeña.
- 1 tomate pequeño
- 11 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 ½ cucharaditas de ajo.
- 2 ramitas de culantro.
- 1½ cucharada de vinagre tinto.
- Orégano, pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar el hígado de pollo, filetear y sazonar con vinagre tinto, pimienta, orégano, ajo molido y sal yodada.
2. Freír en el aceite vegetal el hígado de pollo sazonado, adicionar la cebolla y tomate picado en gajos medianos; cocinar y echar culantro picado.
3. Pelar la papa, picar en bastones y freír en aceite vegetal.
4. Servir el hígado de pollo saltado acompañado de papa frita y arroz graneado.

Refresco de aguaymanto

Ingredientes

- 20 unidades de aguaymanto
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

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

12

Chicharrón de pota en salsa de chocho, ensalada de chocho, mandarina y refresco de cebada



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
806 kcal

Proteínas
28 g

CHO disp.
104 g

Hierro
4 mg

Vit A
70 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Chicharrón de pota en salsa de chocho, ensalada de chocho, mandarina y refresco de cebada

Ensalada de chocho

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 cebolla mediana
- 1/4 taza de chocho
- 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. Sancochar el chocho.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 mandarinas medianas

Chicharrón de pota en salsa de chocho

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz.
- 200 g de pota.
- 1 papa blanca mediana.
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal.
- 1 cebolla pequeña
- 1 taza de chocho.
- 1 cucharada de ají colorado.
- 1 cucharada de ají amarillo.
- 4 cucharadas de maicena.
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la papa, sancochar, pelar y partir en tajadas.
2. Lavar la pota y quitar la piel, hervir por cinco minutos con agua y sal yodada; luego, cortar en larguitos medianos, sazonar con ajo, ají colorado molido; pasar por maicena y freír en aceite vegetal.
3. Sancochar el chocho y licuar.
4. Freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; agregar el chocho licuado, agua; cocinar.
5. Servir el chicharrón de pota en salsa de chocho acompañado con arroz graneado y papa en tajadas.

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.

13

Ajiaco verde con queso, ensalada de haba fresca, pushgay y refresco de maíz morado



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
824 kcal

Proteínas
28 g

CHO disp.
125 g

Hierro
6 mg

Vit A
309 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Ajiaco verde con queso, ensalada de haba fresca, pushgay y refresco de maíz morado

Ensalada de haba fresca

Ingredientes

- 1/2 taza de haba fresca
- 2 tomates medianos
- 1 cebolla mediana
- 3 tazas de lechuga picada
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada

Preparación

1. Pelar y sancochar las habas frescas.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
4. Lavar y picar la lechuga.
5. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 porciones de pushgay
(20 unidades por porción)

Ajiaco verde con queso

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz.
- ½ kg de papa.
- 4 porciones de queso fresco.
- ¼ taza de leche evaporada
- 2 huevos.
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají amarillo molido.
- 5 cucharadas de aceite vegetal.
- 1/3 taza de las hojas molidas (Huacatay, paico, culantro, perejil, hierba buena, orégano, muña y ruda).
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar y partir los huevos.
2. Moler las hojas verdes (huacatay, paico, culantro, perejil, hierba buena, orégano, muña y ruda).
3. Preparar el ajiaco verde; freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; agregar las habas frescas, la papa picada en cubos y agua; cocinar. Seguidamente, adicionar el molido de hojas verdes, queso estrujado, leche evaporada y sal yodada. Hervir.
4. Servir el ajiaco verde acompañado de huevo sancochado y 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.

14

Escabeche de bonito, ensalada encurtida y lechuga, manzana y refresco de naranja



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
794 kcal

Proteínas
36 g

CHO disp.
112 g

Hierro
5 mg

Vit A
737 ug

Zinc
2 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Escabeche de bonito, ensalada encurtida y lechuga, manzana y refresco de naranja

Ensalada encurtida

Ingredientes

- 1 pepinillo pequeño
- 1 zanahoria mediana
- 4 rabanitos medianos
- 1 nabo mediano
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Vinagre al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
2. Lavar pelar y cortar la zanahoria.
3. Lavar y cortar el rabanito.
4. Lavar, pelar y cortar el nabo.
5. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
6. Encurtir la verdura con vinagre y sal yodada.

Fruta

4 manzanas medianas

Escabeche de bonito

Ingredientes

- 1 tazas de arroz.
- 4 filetes (pescado bonito 100 g c/u)
- ½ kg de camote amarillo.
- 1 cebolla mediana.
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 huevo de gallina.
- 2 cucharadas de harina de trigo.
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 cucharada de ají amarillo
- Vinagre tinto y orégano al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar el camote y huevo, sancochar, pelar y cortar. Reservar.
2. Limpiar el pescado (bonito), filetear y sazonar con ajo molido y sal yodada, enharinar y freír en aceite vegetal.
3. Freír en aceite vegetal el ajo y ají amarillo molido, agregar la cebolla en gajos y el ají amarillo en largos, el vinagre tinto, el orégano, la sal yodada; adicionar el pescado frito y dejar reposar.
4. Servir el escabeche de bonito acompañado de arroz graneado, camote en rodaja y una tajada de huevo sancochado.

Refresco de naranja

Ingredientes

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

Preparación

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

15

Pechuga de pollo a la cajamarquina, ensalada mixta, uva y refresco de cebada



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
899 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
137 g

Hierro
6 mg

Vit A
347 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Pechuga de pollo a la cajamarquina, ensalada mixta, uva y refresco de cebada

Ensalada mixta

Ingredientes

- 1/2 pepinillo mediano
- 2 tomates medianos
- 1 cebolla pequeña
- 1/2 pimiento rojo
- 6 rodajas de pepinillo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
4. Lavar y picar el pimiento.
5. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 porciones de uva
(10 unidades por porción)

Pechuga de pollo a la cajamarquina

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (carne de pollo de 100 g c/u)
- 1/2 kg de yuca
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate grande
- 1 pimiento pequeño
- ¼ taza de arveja fresca
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de ajo
- 2 ramitas de culantro
- Chicha de jora al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar a yuca, pelar, cortar y sancochar.
2. Freír en aceite vegetal el ajo molido y la cebolla picada a cuadraditos, agregar el filete de pollo, sofreír; adicionar el tomate, pimiento y cebolla cortado en juliana y chicha de jora; cocinar. Finalmente añadir el culantro picado.
3. Servir la pechuga de pollo a la cajamarquina acompañada de aceituna, arroz graneado y yuca sancochada.

Refresco de cebada

Ingredientes:

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

Preparación:

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

16

Picante de trigo con chicharrón de pescado, ensalada criolla con palta, granadilla y refresco de tumbo



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
847 kcal

Proteínas
36 g

CHO disp.
123 g

Hierro
8 mg

Vit A
338 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Picante de trigo con chicharrón de pescado, ensalada criolla con palta, granadilla y refresco de tumbo

Ensalada criolla con palta

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 cebolla mediana
- 1 palta mediana
- 1 rama de perejil
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Pelar y cortar la palta.
4. Lavar y picar la hoja de perejil.
5. Aliñar la verdura con limón y sal yodada.

Fruta

4 granadillas medianas

Picante de trigo con chicharrón de pescado

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de trigo.
- ½ kg de papa blanca.
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u).
- 1 cebolla mediana.
- 1 tomate mediano
- 1 zanahoria pequeña
- 2 cucharadas de harina de trigo.
- 1/4 taza de arveja fresca.
- 11 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 ½ cucharaditas de ajo.
- 1 limón
- 1 cucharada de ají colorado molido.
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar y filetear el pescado, sazonar con jugo de limón, ajo molido y sal yodada; enharinar y freír en aceite vegetal.
2. Sancochar el trigo previamente remojado el día anterior.
3. Preparar el picante de trigo, freír en aceite vegetal el ajo y ají colorado molido, la cebolla y tomate picado en cuadraditos. Adicionar la arveja fresca, la zanahoria y la papa picada en cuadraditos, el trigo sancochado y la sal yodada; cocinar. Finalmente agregar perejil picado.
4. Servir el picante de trigo acompañado con chicharrón de pescado.

Refresco de tumbo

Ingredientes

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

Preparación

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

17

Tallarín verde con hígado frito, ensalada criolla con palta, plátano de seda y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
783 kcal

Proteínas
40 g

CHO disp.
114 g

Hierro
20 mg

Vit A
5171 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 criolla con palta, plátano de seda y refresco de limón

Ensalada criolla con palta

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 cebolla mediana
- 1 palta mediana
- 1 rama de perejil
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Pelar y cortar la palta.
4. Lavar y picar la hoja de perejil.
5. Aliñar la verdura con limón y sal yodada.

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Tallarín verde con hígado frito

Ingredientes

- 440 g de fideo tallarín.
- 4 filetes (hígado res de 100 g c/u)
- 2 cebollas medianas
- ½ atado de espinaca.
- ½ atado de albahaca.
- 1 tajada de queso fresco.
- 1/3 taza de leche evaporada.
- 6 cucharadas de aceite vegetal.
- 2 cucharadas de vinagre.
- 2 cucharaditas de ajo.
- Pimienta, comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el fideo con un chorrito de aceite, escurrir. Reservar.
2. Limpiar el hígado, lavar, filetear y sazonar con ajo molido, pimienta, comino, vinagre y sal yodada, freír en aceite vegetal.
3. Para preparar la salsa, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido; adicionar la espinaca y albahaca previamente pasada por agua caliente; añadir queso, leche evaporada y sal yodada; licuar.
4. Servir el tallarín verde con hígado frito.

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.

18

Pachamanca de pollo con frijol, ensalada de verduras, tuna y refresco de durazno



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
893 kcal

Proteínas
35 g

CHO disp.
114 g

Hierro
7 mg

Vit A
553 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Pachamanca de pollo con frijol, ensalada de verduras, tuna y refresco de durazno

Ensalada de verduras

Ingredientes

- 1 zanahoria mediana
- 2 tomates medianos
- 24 ramas de brócoli
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, hervir, pelar y cortar la zanahoria.
2. Lavar y cortar el tomate.
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 tunas medianas

Pachamanca de pollo con frijol

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (pollo de 50 g c/u)
- 1 taza de frijol
- 1 cebolla pequeña
- 11 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 1 taza de chicha de jora
- 2 ramas de huacatay
- 1 cucharada de ají colorado molido
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el frijol remojado desde el día anterior.
2. Freír en aceite vegetal el ajo y ají colorado molido, la cebolla picada en cuadraditos, adicionar el frijol cocido y sal yodada; cocinar.
3. Limpiar, filetear y sazonar el pollo con ají amarillo, ají amarillo panca seco, ají colorado, ajo, chincho, huacatay molido, sal yodada y chicha de jora. Hervir.
4. Servir el pollo a la pachamanca acompañado con frijol guisado y arroz graneado.

Refresco de durazno

Ingredientes

- 1 durazno,
- 1 litro de agua.
- 8 cucharaditas de azúcar

Preparación

1. Hervir el durazno, licuar y colar.
2. Agregar azúcar.
3. Enfriar y servir

19

Riñón al ajo con camote, ensalada cocida, aguaymanto y refresco de lima



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
832 kcal

Proteínas
29 g

CHO disp.
123 g

Hierro
12 mg

Vit A
1718 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Riñón al ajo con camote, ensalada cocida, aguaymanto y refresco de lima

Ensalada cocida

Ingredientes

- 1 zanahoria mediana
- 1/2 taza de haba fresca
- 1 taza de vainita picada
- 2 limones
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Hervir, pelar y cortar la zanahoria.
2. Lavar, picar y hervir la vainita.
3. Pelar y hervir el haba fresca.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 porciones de aguaymanto
(10 unidades por porción)

Riñón al ajo con camote

Ingredientes

- 4 filetes (riñón de res 100 g c/u)
- ½ kg de camote
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 pimiento pequeño
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- ¼ taza de vinagre
- 1 limón
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Perejil, pimienta y comino 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. Sancochar el camote, pelar y partir en rodajas. Reservar.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla y tomate picado en cuadraditos, el ajo molido; agregar el riñón, sofreír; condimentar con pimienta, comino y sal yodada; adicionar agua; hervir. Cuando el riñón esté cocido, añadir la cebolla, pimiento, tomate en tiras largas, sazonar con vinagre; dar un hervor. Finalmente echar perejil picado.
4. Servir el riñón acompañado de camote sancochado y arroz graneado.

Refresco de lima

Ingredientes

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

Preparación

1. Exprimir las limas.
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

20

Ají de tarhui (chocho), ensalada de haba fresca, pushgay y refresco de maíz morado



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
830 kcal

Proteínas
30 g

CHO disp.
124 g

Hierro
6 mg

Vit A
123 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 tarhui (chocho), ensalada de haba fresca, pushgay y refresco de maíz morado

Ensalada de haba fresca

Ingredientes

- 1 taza de haba fresca
- 1 tomate mediano
- 1 cebolla mediana
- 8 hojas de lechuga
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Pelar y sancochar las habas frescas.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
4. Lavar la lechuga.
5. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 porciones de pushgay
(20 unidades por porción)

Ají de tarhui (chocho)

Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 1 taza de tarhui
- 4 huevos
- ¼ kg de papa blanca
- 2 unidades de pan
- ½ taza de leche evaporada
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharada de ají amarillo
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la papa y el huevo de gallina, sancochar, pelar y cortar en rodajas.
2. Remojar el tarhui (chocho) un día anterior a la preparación, sancochar.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla cortada en gajos medianos, el ajo chancado, el tarhui cocido, el pan remojado en agua; licuar. Reservar.
4. En una olla, mezclar la preparación anterior, adicionar leche evaporada y sal yodada, cocinar por diez minutos a fuego lento moviendo constantemente.
5. Servir el ají de tarhui con arroz graneado, papa y huevo.

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.

21

Tallarín con pescado en salsa oriental, ensalada rusa, piña y refresco de cáscara de piña



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
785 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
115 g

Hierro
9 mg

Vit A
350 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Tallarín con pescado en salsa oriental, ensalada rusa, piña y refresco de cáscara de piña

Ensalada rusa

Ingredientes

- 1/3 taza de arveja fresca
- 1 betarraga pequeña
- 1 zanahoria mediana
- 2 limones
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Pelar y hervir la arveja fresca.
2. Sancochar y picar la betarraga.
3. Sancochar y picar la zanahoria.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 rodajas delgadas picadas de piña

Tallarín con pescado en salsa oriental

Ingredientes

- 440 g de fideo tallarín
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u).
- 1 pimienta pequeño
- 10 cabezas de cebolla china
- 1 cebolla pequeña
- 1/8 de col china mediano
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- kion al gusto
- Sillao y sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el fideo con un chorrito de aceite, escurrir. Reservar.
2. Limpiar y filetear el pescado; luego, sazonar con sillao, ajo molido y kion; freír en aceite vegetal.
3. Saltear la cebolla, el pimienta, la col y la cebolla china cortada en larguitos, sazonar con sal yodada y sillao; hervir.
4. Servir el tallarín con pescado en salsa oriental.

Refresco de cáscara de piña

Ingredientes

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

Preparación

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

22

Pollo a la cajamarquina, ensalada fresca, durazno y refresco de maíz morado



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
797 kcal

Proteínas
36 g

CHO disp.
112 g

Hierro
5 mg

Vit A
572 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Pollo a la cajamarquina, ensalada fresca, durazno y refresco de maíz morado

Ensalada fresca

Ingredientes

- 1 taza de coliflor picada
- 1 zanahoria
- 1 palta pequeña
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar en ramas y hervir la coliflor.
2. Hervir, pelar y picar la zanahoria.
3. Pelar y cortar la palta.
4. Aliñar las verduras con limón y sal yodada.

Fruta

4 duraznos medianos

Pollo a la cajamarquina

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (carne de pollo de 100 g c/u)
- ½ kg de papa blanca
- 1 zanahoria pequeña
- 1/4 taza de arveja fresca
- 1 cebolla pequeña
- 4 aceitunas
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 huevo
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de palillo
- 2 ramitas de perejil
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar la papa, pelar y cortar en tajadas medianas.
2. Limpiar el pollo, filetear y sazonar con sal yodada.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido; añadir el pollo sazonado, soasar; echar la zanahoria picada, la arveja fresca y agua. Hervir. Una vez cocido el pollo, incorporar el huevo batido, la aceituna licuada y la sal yodada, cocinar. Finalmente echar perejil picado.
4. Servir el pollo a la cajamarquina acompañada de papa y 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

Picante de olluco con pescado, ensalada criolla con palta, mandarina y refresco de cebada



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
816 kcal

Proteínas
31 g

CHO disp.
113 g

Hierro
6 mg

Vit A
382 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Picante de olluco con pescado, ensalada criolla con palta, mandarina y refresco de cebada

Ensalada criolla con palta

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 cebolla mediana
- 1 palta pequeña
- 1 rama de perejil
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Pelar y cortar la palta.
4. Lavar y picar la hoja de perejil.
5. Aliñar la verdura con limón y sal yodada.

Fruta

4 mandarinas medianas

Picante de olluco con pescado

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- 2 papas medianas
- 3/4 taza de olluco picado
- 1 zanahoria pequeña
- 2 cucharadas de harina de trigo
- ½ taza de haba fresca
- 1 tomate pequeño
- 1 cebolla mediana
- 1 caigua mediana
- 11 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar el pescado, filetear, sazonar con ajo molido y sal yodada; freír en aceite vegetal.
2. Lavar el olluco y picar a la juliana.
3. En una olla, freír en el aceite vegetal la cebolla y tomate picado en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; agregar el olluco, la papa, la caigua, la zanahoria picada y las habas frescas peladas; hervir.
4. Servir el picante de olluco acompañado de pescado frito y arroz graneado.

Refresco de cebada

Ingredientes

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

Preparación

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

24

Cau cau de pota, ensalada crujiente, pera y refresco de chalarina



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
819 kcal

Proteínas
28 g

CHO disp.
102 g

Hierro
4 mg

Vit A
301 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Cau cau de papa, ensalada crujiente, pera y refresco de chalarina

Ensalada crujiente

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 1 ají amarillo mediano
- 1/4 cabeza de col mediana
- 4 aceitunas
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar y picar el ají amarillo.
3. Lavar y picar la hoja de col.
4. Cortar y despepitar la aceituna.
5. Aliñar la verdura con limón y sal yodada.

Fruta

8 peras pequeñas
(2 unidades pequeñas por porción)

Cau cau de papa

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 400 g de papa
- ½ kg de papa blanca
- 1 cebolla mediana
- 1 puñado arveja fresca
- ½ zanahoria
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají amarillo
- 1 cucharadita de palillo.
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la papa y quitar la piel, hervir por cinco minutos con agua y sal yodada; luego, cortar en cuadrados pequeños. Reservar.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo y ají amarillo molido; sazonar con palillo, pimienta y sal yodada. Añadir la arveja fresca, la zanahoria y la papa picada en cuadraditos. Hervir.
3. Una vez cocida la papa, agregar la papa y el culantro molido.
4. Servir el cau cau de papa acompañado con arroz graneado.

Refresco de chalarina

Ingredientes

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

Preparación

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

25

Pescado saltado con frijol, ensalada de brócoli, cebolla y tomate, pushgay y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
888 kcal

Proteínas
35 g

CHO disp.
132 g

Hierro
10 mg

Vit A
104 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Pescado saltado con frijol, ensalada de brócoli, cebolla y tomate, pushgay y refresco de maracuyá

Ensalada de brócoli, cebolla y tomate

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 8 ramas de brócoli
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Cortar y hervir el brócoli.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 porciones de pushgay
(20 unidades por porción)

Pescado saltado con frijol

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (pejerrey de 50 g c/u)
- 1 taza de frijol castilla
- 1 cebolla grande
- 1 tomate mediano
- 1 huevo
- 1 limón
- 11 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 2 cucharadas de harina de trigo
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el frijol remojado el día anterior.
2. Limpiar el pescado, filetear y sazonar con ajo molido, pimienta y sal yodada; agregar huevo batido y pasar por harina de trigo; freír en aceite vegetal.
3. Para el frijol saltado, freír en aceite vegetal la cebolla y tomate picados en largos; luego, adicionar el frijol cocido, el jugo de limón y la sal yodada.
4. Servir el pescado saltado con frijol y de arroz graneado.

Refresco de maracuyá

Ingredientes

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

Preparación

1. Licuar y colar el maracuyá.
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: 978-612-310-157-2



9 786123 101572