



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación  
Nutrición y Vida Saludable

# *Almuerzos familiares saludables*



# *Huancavelica*



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.



# *Huancaavelica*

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: Huancavelica/ 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 HUANCVELICA**  
MC. Mario Herberth Alegre Romero  
Director General

**ESTRATEGIA SANITARIA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE**  
Lic. Doris Idone Collachagua  
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: 978-612-310-159-6  
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2024-10236  
1ra edición digital (octubre 2024)

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

© Instituto Nacional de Salud, 2024  
Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, PerúTeléfono: (511) 748-1111  
Correo electrónico:  
[postmaster@ins.gob.pe](mailto:postmaster@ins.gob.pe)  
Página Web: [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe)

Se terminó de reproducir en octubre de 2024

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

## ÍNDICE

- I Presentación
- II Metodología
- III Glosario de términos
- IV Almuerzos familiares saludables
  1. Patachi, ensalada de espinaca, plátano de isla y refresco carambola
  2. Picante de cuy, ensalada de frijol fresco, papaya y refresco de naranja
  3. Guiso de carne con chuño, ensalada fresca, tuna y refresco de manzana
  4. Pachamanca a la olla, ensalada mixta, manzana y refresco de maracuyá
  5. Pollo con verduras rebozadas, ensalada fresca, mandarina y refresco de piña
  6. Pescado frito con arveja guisada, ensalada criolla, plátano de la isla y refresco de emoliente
  7. Lomo saltado, ensalada de palta y tomate, pera y refresco de tuna
  8. Ajiaco de olluco con huevo frito, ensalada cocida, granadilla y refresco de limón
  9. Trigo guisado con carne saltada, ensalada de haba fresca, plátano y refresco de maíz morado
  10. Picante de carne con yuyo, ensalada mixta, aguaymanto y refresco de limón
  11. Picante de sangrecita, ensalada criolla con palta, plátano de seda y refresco de manzana
  12. Cuchi canca con chuño rebozado, ensalada criolla, mandarina y refresco de piña
  13. Puchero, ensalada cruda, manzana, durazno y refresco emoliente
  14. Olluco con charqui, ensalada de caigua, tuna y refresco de maíz morado
  15. Quinua en salsa de queso, ensalada de alcachofa, manzana y refresco de limón
  16. Chanfainita, ensalada de haba fresca, uva y refresco de cocona
  17. Apanado de alpaca, ensalada mixta, granadilla y refresco de carambola
  18. Chaufa de trigo pelado y quinua, ensalada cruda, mango y refresco de limón
  19. Huevo frito con puré de haba seca, ensalada mixta, tuna y refresco de manzana
  20. Cau cau, ensalada de brócoli, aguaymanto y refresco de membrillo
  21. Chicharrón de pota en salsa marina, ensalada fresca con huevo, granadilla y refresco de piña
  22. Pollo enrollado con lenteja guisada, ensalada cocida, mandarina y refresco de emoliente
  23. Picante de carne con cochayuyo, ensalada de frijol canario fresco, tuna y refresco de membrillo
  24. Trucha frita, ensalada criolla, mango y refresco de carambola
  25. Patita con maní, ensalada de haba fresca, aguaymanto y refresco de maíz morado
- V Bibliografía

## **VALIDACIÓN TÉCNICA**

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

1. DIRESA Huancavelica - Lic. Doris Idone Collachagua
2. RED de Salud Tayacaja. C.S. Acostambo - Lic. Andrea del Carmen Campos Alfaro
3. RED de Salud Tayacaja. C.S Colcabamba. - Lic. Marlene Aguirre Jorge
4. RED de Salud Tayacaja. C.S. Pazos - Lic. Roy Keneth León Pérez
5. RED de Salud Tayacaja. C.S. Surcubamba - Lic. Ángel Rafael Cipriano Pariona
6. RED de Salud Tayacaja. Hospital de Pampas - Lic. Gricelda Velásquez Huanca
7. RED de Salud Tayacaja. Hospital de Pampas - Lic. Judith Carrillo Choquegonza
8. RED de Salud Tayacaja. - Lic. Sayda Mollenido Mamani
9. RED de Salud Huancavelica C.S. Yauli. - Lic. Nila Olivera Samaniego
10. RED de Salud Huancavelica C.S. Ascensión - Lic. Vidal Almanza Urruchi
11. RED de Salud Huancavelica C.S. Santa Ana. - Lic. Hugo Tacca Zárate

## 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 Huancavelica.

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

## II METODOLOGÍA PARA ELABORACIÓN DE LOS ALMUERZOS FAMILIARES SALUDABLES

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

### 2.1 Diseño de recetas

#### 2.1.1 Características de la familia tipo

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

#### 2.1.2 Aspecto nutricional considerado

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

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

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

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	
<b>N°</b>	<b>Aporte calórico total del almuerzo</b>	<b>40 %</b>	<b>45%</b>	<b>42.5 %</b>	<b>%</b>
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. <sup>(11)</sup>
- 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

# Patachi, ensalada de espinaca, plátano de isla y refresco de carambola



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
801 kcal

Proteínas  
30 g

CHO disp.  
45 g

Hierro  
9 mg

Vit A  
186 ug

Zinc  
2 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Patachi, ensalada de espinaca, plátano de isla y refresco de carambola

## Ensalada de espinaca

### Ingredientes

- 1 tomate chico
- 1 cebolla chica
- 4 hojas de espinaca
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Fruta

4 plátanos de isla medianos

## Patachi

### Ingredientes

- 1 cucharada de maíz chochoca
- 1 ¼ taza de trigo
- 2 cucharadas de ají colorado molido
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 7 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 4 filetes (carne de cordero 50 g c/u)
- 4 filetes (carne de cerdo 50 g c/u)
- ¼ taza de arveja fresca
- ¼ taza de haba fresca
- 1/8 kg de chuño negro
- ¼ kg de papa
- Pimienta, comino, orégano al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Remoja el trigo pelado y chuño un día antes de la preparación; sancochar. Reservar.
2. Poner a hervir la carne de cerdo y cordero; agregar la cebolla partida en gajos y el ajo entero; condimentar con comino, pimienta y sal yodada. Una vez cocida la carne, adicionar el trigo pelado, arveja fresca, haba fresca, papa, chuño y agua; hervir. Seguidamente echar el maíz chochoca diluido en agua fría; hervir a fuego bajo y mover constantemente para que no se pegue. Finalmente adicionar orégano.
3. Servir el patachi.

## Refresco de carambola

### Ingredientes

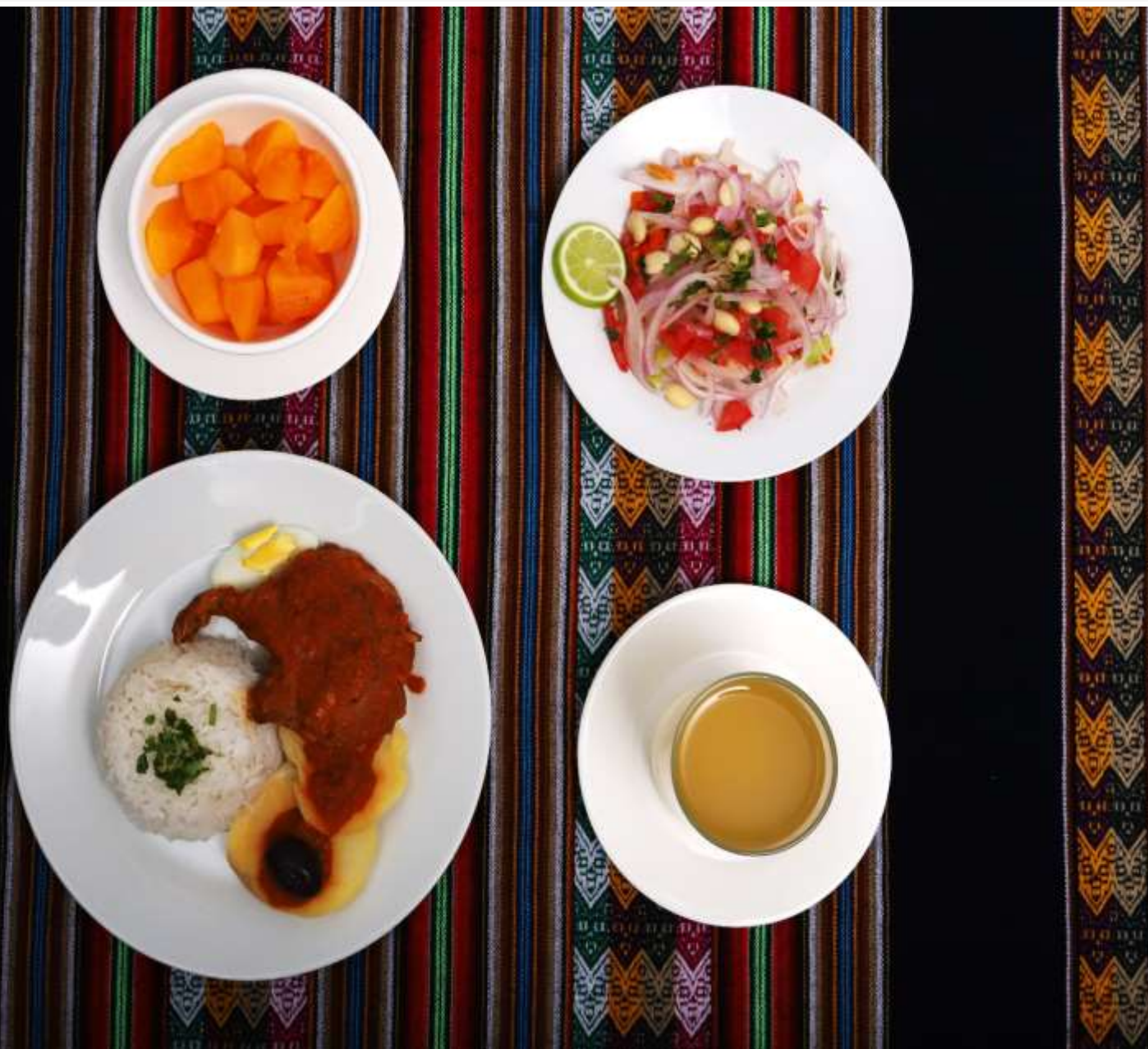
- 1 carambola
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

### Preparación

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

2

## Picante de cuy, ensalada de frijol canario fresco, papaya y refresco de naranja



### APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
885 kcal

Proteínas  
38 g

CHO disp.  
127 g

Hierro  
7 mg

Vit A  
119 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 cuy, ensalada de frijol canario fresco, papaya y refresco de naranja

## Ensalada de frijol canario fresco

### Ingredientes

- 1 tomate
- 1 cebolla
- 2/3 de taza de frijol canario fresco
- 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. Sancochar el frijol canario fresco.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 tajadas medianas picadas de papaya

## Picante de cuy

### Ingredientes

- 1 ½ tazas de arroz fortificado
- ½ kg de papa
- 4 presas (cuy de 150 g c/u)
- 4 unidades de aceituna de botija
- 2 unidades de huevo de gallina
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 2 cucharadas de harina de maíz
- 8 unidades de galleta de soda
- ¼ taza de maní tostado
- 3 cucharadas de ají colorado molido
- 1 diente de ajo y 1 cucharadita de ajo
- ½ cebolla mediana
- 1 cucharada de perejil
- 7 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar la papa, sancochar y pelar. Reservar.
3. Limpiar el cuy, cortar en presas y hervir con un diente de ajo, cebolla en gajos y sal yodada. Reservar el caldo.
4. Sazonar el cuy con pimienta, comino y sal yodada; pasar por harina de maíz y trigo; freír.
5. Preparar la salsa; freír en aceite vegetal la cebolla cortada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; añadir el cuy frito, soasar en el aderezo; luego, adicionar el caldo de cocción, el maní, la galleta de soda molida y la papa sancochada partida; dar un hervor. Finalmente retirar del fuego y echar perejil picado.
6. Servir el picante de cuy acompañado de huevo sancochado, aceituna, papa 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.



3

# Guiso de carne con chuño, ensalada fresca, tuna y refresco de manzana



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
833 kcal

Proteínas  
34 g

CHO disp.  
106 g

Hierro  
6 mg

Vit A  
320 ug

Zinc  
2 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4  
almuerzos



# Guiso de carne con chuño, ensalada fresca, tuna y refresco de manzana

## Ensalada fresca

### Ingredientes

- 1 tomate
- ¼ de pepinillo
- 1 zanahoria pequeña
- 4 aceitunas
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y picar el tomate.
2. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
3. Lavar, pelar, hervir y cortar la zanahoria
4. Adicionar aceituna a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 tunas medianas

## Guiso de carne con chuño

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 tajada de zapallo macre
- 7 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 4 presas (carnero con hueso de 150 g c/u)
- 2/3 de taza de haba fresca.
- 2 unidades medianas de papa
- 4 unidades pequeñas de chuño negro
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Remojar el chuño un día antes de la preparación. Sancochar y desmenuzar.
2. Lavar, pelar y picar la papa y el zapallo.
3. Para preparar el guiso, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo, ají amarillo y ají colorado molido; agregar los trozos de carne, soasar y condimentar con pimienta, comino y sal yodada; echar agua; hervir. Una vez cocido la carne, adicionar el chuño, la papa, el zapallo y las habas frescas; cocinar.
4. Servir el guiso de carne con chuño acompañado de arroz graneado.

## Refresco de manzana

### Ingredientes

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

### Preparación

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

4

# Pachamanca a la olla, ensalada mixta, manzana y refresco de maracuyá



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
828 kcal

Proteínas  
40 g

CHO disp.  
96 g

Hierro  
12 mg

Vit A  
220 ug

Zinc  
3 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4  
almuerzos



# Pachamanca a la olla, ensalada mixta, manzana y refresco de maracuyá

## Ensalada mixta

### Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 cebolla pequeña
- ½ pepinillo
- ½ cabeza de brócoli
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Fruta

4 manzanas medianas

## Pachamanca a la olla

### Ingredientes

- Choclo (4 trozos de 120 g c/u)
- ½ kg de maíz choclo desgranado (humitas)
- 1 ½ cucharadas de ají amarillo fresco
- 1 cucharada de ají amarillo seco molido
- 2 cucharadas ají colorado molido
- 1 cucharadita de ajo molido
- 1 rama de huacatay
- 4 filetes (carne de cerdo de 50 g c/u)
- 4 filetes (carne de alpaca de 50 g c/u)
- ¼ kg de haba fresca
- 1/4 kg de papa
- 1/4 kg de oca
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- 1/3 taza de leche evaporada entera
- 4 tajadas de queso fresco de vaca
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Moler el ajo, ají colorado, ají amarillo, ají amarillo panca seco y huacatay. Reservar.
2. Cortar la carne, sazonar con el molido y condimentar con pimienta, comino, orégano y sal yodada.
3. En una olla colocar al fondo la papa, seguida de las habas frescas con cáscara, oca y choclo; luego, la carne de cerdo y alpaca, cubrir con ramas de marmaquilla. Cocinar a fuego lento por tres horas.
4. Preparar la humita; mezclar el choclo molido, leche evaporada, queso fresco, aceite vegetal y sal yodada; envolver la masa en panca de choclo y hervir en baño maría.
5. Servir la pachamanca a la olla acompañada de humita salada.

## 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.

5

# Pollo con verdura rebozada, ensalada fresca, mandarina y refresco de piña



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
831 kcal

Proteínas  
35 g

CHO disp.  
114 g

Hierro  
5 mg

Vit A  
497 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 con verdura rebozada, ensalada fresca, mandarina y refresco de piña

## Ensalada fresca

### Ingredientes

- 1 tomate
- ¼ de pepinillo
- 1 zanahoria pequeña
- 4 aceitunas
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y picar el tomate.
2. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
3. Lavar, pelar, hervir y cortar la zanahoria
4. Adicionar aceituna a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 mandarinas medianas

## Pollo con verdura rebozada

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 cucharada de ají amarillo
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 1/3 taza de vainita
- 1 zanahoria pequeña
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 filetes (pollo de 100 g c/u)
- 1 huevo de gallina
- 1/3 taza de arveja fresca
- ½ kg de papa blanca
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar la papa, pelar, cortar en bastones y freír en aceite vegetal.
2. Cortar el pollo en trozos pequeños.
3. Para preparar el pollo con verduras, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo, ají amarillo y ají colorado molido; agregar el pollo trozado, soasar y condimentar con pimienta, comino y sal yodada; echar agua; hervir. Una vez cocido el pollo, adicionar la arveja fresca, choclo desgranado, vainita y zanahoria picada, el tomate y cebolla cortada en gajos; Dar un hervor y rebozar con huevo.
4. Servir el pollo con verdura rebozada, arroz graneado y papa frita.

## 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.

6

# Pescado frito con arveja guisada, ensalada criolla, plátano de la isla y refresco de emoliente



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
807 kcal

Proteínas  
31 g

CHO disp.  
116 g

Hierro  
5 mg

Vit A  
94 ug

Zinc  
3 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Pescado frito con arveja guisada, ensalada criolla, plátano de la isla y refresco de emoliente



## Ensalada criolla

### Ingredientes

- 2 tomates
- 1 cebolla
- ½ ají amarillo
- 4 cucharaditas aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Fruta

4 plátanos de la isla medianos

## Pescado frito con arveja guisada

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de arveja seca
- 4 filetes (pescado bonito de 50 g c/u)
- 2 cucharadas de harina de trigo
- ½ cucharada de ají colorado
- ½ cebolla mediana
- 11 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Sancochar la arveja seca previamente remojada el día anterior.
2. Preparar el aderezo de la arveja seca, freír en el aceite vegetal la cebolla y tomate picado en cuadraditos pequeños, el ají colorado y ajo molido; agregar la arveja sancochada y la sal yodada; hervir.
3. Limpiar el pescado, filetear, sazonar con sal yodada y enharinar; freír en aceite vegetal.
4. Servir el pescado frito con arveja guisada y arroz graneado.

## Refresco de emoliente

### Ingredientes

- ½ 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.
2. Agregar azúcar.
3. Enfriar y servir.



7

# Lomo saltado, ensalada de palta y tomate, pera y refresco de tuna



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
808 kcal

Proteínas  
27 g

CHO disp.  
101 g

Hierro  
7 mg

Vit A  
200 ug

Zinc  
3 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Lomo saltado, ensalada de palta y tomate, pera y refresco de tuna

## Ensalada de palta y tomate

### Ingredientes

- 1 tomate
- 1 zanahoria
- 2 tazas de lechuga
- 1 palta mediana
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y picar el tomate.
2. Pelar, cortar y hervir la zanahoria.
3. Lavar y picar la lechuga.
4. Lavar pelar y partir la palta.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

8 peras pequeñas

## Lomo saltado

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1/4 unidad de ají amarillo
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- ½ cebolla mediana
- 2 tomates pequeños
- 12 cucharadas de aceite vegetal
- 400 g (filete de carne)
- ½ kg de papa blanca
- Pimienta, comino y perejil al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar la papa, pelar, cortar en bastones y freír en aceite vegetal.
2. Cortar la carne en tiras delgadas, sazonar con ají colorado y ajo molido; condimentar con pimienta, comino y sal yodada; freír en aceite vegetal, soasar; adicionar agua; hervir. Una vez cocido la carne agregar el tomate y la cebolla cortada en gajos, saltear; finalmente agregar el vinagre tinto, salsa de soya (sillao), jugo de limón y perejil picado.
3. Servir el lomo saltado acompañado de papa frita y arroz graneado.

## Refresco de tuna

### Ingredientes

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

### Preparación

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

8

# Ajiaco de olluco con huevo frito, ensalada cocida, granadilla y refresco de limón



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
782 kcal

Proteínas  
27 g

CHO disp.  
101 g

Hierro  
7 mg

Vit A  
600 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 de olluco con huevo frito, ensalada cocida, granadilla y refresco de limón



## Ensalada cocida

### Ingredientes

- 2 tazas de vainita
- 12 tallitos de brócoli
- 1 zanahoria pequeña
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, cortar y hervir la vainita
2. Cortar y hervir el brócoli
3. Pelar, cortar y hervir la zanahoria
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada

## Fruta

4 granadillas medianas

## Ajiaco de olluco con huevo frito

### Ingredientes

- 1  $\frac{1}{4}$  tazas de arroz
- 2 cucharadas de ají colorado molido
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- $\frac{1}{3}$  taza de leche evaporada entera
- 4 tajadas delgadas de queso fresco de vaca
- 4 huevos de gallina
- $\frac{1}{4}$  taza de haba fresca
- $\frac{1}{4}$  kg de olluco
- $\frac{1}{4}$  kg de papa blanca
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Freír el huevo.
2. Lavar la papa y olluco, sancochar, pelar y chancar.
3. En una olla dorar en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo y ají colorado molido, adicionar las habas frescas peladas; cocinar. Seguidamente añadir la papa y olluco sancochado, la leche evaporada y el queso fresco; dar un hervor y retirar del fuego.
4. Servir el ajiaco de olluco acompañado de arroz graneado y huevo 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.

9

# Trigo guisado con carne saltada, ensalada de haba fresca, plátano de seda y refresco de maíz morado



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
798 kcal

Proteínas  
38 g

CHO disp.  
33 g

Hierro  
11 mg

Vit A  
183 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 guisado con carne saltada, ensalada de haba fresca, plátano de seda y refresco de maíz morado



## Ensalada de haba fresca

### Ingredientes

- 1/2 tomate pequeño
- 1 cebolla mediana
- 2 tazas de lechuga
- ½ taza de haba fresca
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Fruta

4 plátanos de seda medianos

## Trigo guisado con carne saltada

### Ingredientes

- 1 ½ tazas de trigo pelado
- 4 filetes (carne de res de 100 g c/u)
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- ½ cebolla mediana
- 2 1/2 cucharaditas de ajo
- ½ cucharadita de azafrán (palillo)
- 1 unidad de pan chapla
- 1/3 de taza de leche evaporada entera
- 4 tajadas de queso fresco de vaca
- 1 tomate pequeño
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- Limón y vinagre tinto al gusto
- Pimienta, comino, orégano y perejil al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Remojar y sancochar el trigo (reservar).
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y el ají amarillo molido, condimentar con palillo, pimienta y comino; adicionar trigo sancochado, pan chapla remojado en leche evaporada, queso fresco y sal yodada; dar un hervor y agregar orégano.
3. Filetear la carne, sazonar con ají colorado y ajo molido; condimentar con pimienta, comino y sal yodada; freír en aceite vegetal, soasar; añadir agua; hervir. Una vez cocido la carne echar el tomate y cebolla cortada en gajos, revolver; finalmente incorporar el vinagre tinto, la salsa de soya (sillao), jugo de limón y perejil picado.
4. Servir el trigo guisado con carne saltada.

## Refresco de maíz morado

### Ingredientes:

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

### Preparación:

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

10

# Picante de carne con yuyo, ensalada mixta, aguaymanto y refresco de limón



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
836 kcal

Proteínas  
39 g

CHO disp.  
85 g

Hierro  
15 mg

Vit A  
598 ug

Zinc  
1 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Picante de carne con yuyo, ensalada mixta, aguaymanto y refresco de limón



## Ensalada mixta

### Ingredientes

- 1 tomate pequeño
- 1 cebolla chica
- 1/3 de pepinillo
- 1 pimiento mediano
- 4 tajadas de queso fresco
- 4 rama de perejil
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar pelar y partir el tomate.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
4. Lavar y picar el pimiento.
5. Picar el queso y agregar a la ensalada.
6. Lavar y picar el perejil.
7. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
8. Aliñar la ensalada con limón y sal

## Fruta

4 porciones de aguaymanto  
(Cada porción con 12 unidades)

## Picante de carne con yuyo

### Ingredientes

- 1 1/3 tazas de maíz cancha tostada
- 2 cucharadas ají amarillo molido fresco
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 1/2 cebolla mediana
- 1/4 kg de yuyo fresco
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 filetes (carne de alpaca de 100 g c/u)
- 1/2 taza de haba seca
- 1/2 kg de papa blanca
- 2/3 taza de maíz mote pelado
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y picar las hojas de yuyo, hervir y escurrir.
2. Sancochar la papa, pelar y picar en cuadraditos.
3. Cortar la carne, sazonar con ají colorado y ajo molido; condimentar con pimienta, comino y sal yodada; freír en aceite vegetal, soasar; adicionar agua; hervir. Una vez cocido la carne agregar la papa, hojas de yuyo y sal yodada; Dar un hervor.
4. Servir el picante de carne con hojas de yuyo, maíz cancha, mote y haba seca cocida (pushpo).

## 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

# Picante de sangrecita, ensalada criolla con palta, plátano de seda y refresco de manzana



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
777 kcal

Proteínas  
25 g

CHO disp.  
95 g

Hierro  
20 mg

Vit A  
68 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 sangrecita, ensalada criolla con palta, plátano de seda y refresco de manzana

## Ensalada criolla con palta

### Ingredientes

- 1 cebolla
- 1 palta
- ½ pimienta
- 4 ramas de culantro
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

- 1 Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
- 2 Lavar, pelar y partir la palta.
- 3 Lavar y picar el pimienta.
- 4 Lavar, cortar y picar el culantro.
- 5 Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 plátanos de seda medianos

## Picante de sangrecita

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 cucharadas de maíz cancha tostada
- 1/3 de unidad ají amarillo molido
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 1 cebolla de cabeza pequeña.
- 1 cucharadita de ajo molido
- 1 cabeza pequeña de cebolla china
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 400 g sangre de pollo
- ½ kg de papa
- Culantro, hierbabuena, cebolla china, pimienta y comino al gusto.
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar la papa, sancochar y partir.
2. Hervir la sangre de pollo y picar.
3. Para preparar el picante de sangrecita, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; agregar la sangrecita picada, condimentar con pimienta, comino y sal yodada. Sofreír por cinco minutos.
4. En un recipiente, vaciar la preparación anterior; agregar culantro, hierbabuena, cebolla china y ají amarillo picado. Mover.
5. Servir el picante de sangrecita acompañado de arroz graneado, cancha y papa sancochada.

## Refresco manzana

### Ingredientes:

- 2 manzanas de agua
- 8 cucharaditas de azúcar
- 01 litro de agua,

### Preparación

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

12

# Cuchi canca con chuño rebozado, ensalada criolla, mandarina y refresco de piña



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
809 kcal

Proteínas  
31 g

CHO disp.  
32 g

Hierro  
7 mg

Vit A  
236 ug

Zinc  
3 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Cuchi canca con chuño rebozado, ensalada criolla, mandarina y refresco de piña



## Ensalada criolla

### Ingredientes

- 1 tomate,
- 1 cebolla,
- 4 ramas de culantro,
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Fruta

4 mandarinas medianas

## Cuchi canca con chuño rebozado

### Ingredientes

- 4 unidades de pan chapla
- 2 cucharadas de ají colorado molido
- 1 cucharadita de ajo
- 4 filetes (lechón de 100 g c/u)
- 4 tajadas delgadas de queso fresco de vaca
- 3 unidades de huevo de gallina
- ¼ kg de papa chuño negro
- Pimienta, comino y rocoto al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Remojar el chuño el día anterior a la preparación.
2. Pelar, desmenuzar, cocinar el chuño con agua y sal yodada; hervir.
3. Una vez cocido el chuño, rebozar con huevo de gallina, queso estrujado y sal yodada; revolver.
4. Poner el lechón en una asadera, sazonar con ají colorado y ajo molido; condimentar con vinagre tinto, pimienta, comino y sal yodada. Llevar al horno a temperatura moderada de 180° C por 2 horas.
5. Servir el lechón al horno (cuchi canca), chuño rebozado (chuño pasi) y pan chapla.

## 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.

13

# Puchero, ensalada cruda, manzana, durazno y refresco emoliente



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
786 kcal

Proteínas  
35 g

CHO disp.  
92 g

Hierro  
10 mg

Vit A  
1065 ug

Zinc  
3 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde  
para 4  
almuerzos



# Puchero, ensalada cruda, manzana, durazno y refresco emoliente

## Ensalada cruda

### Ingredientes

- 1 tomate
- 1 taza de lechuga
- 1/3 de pepinillo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Fruta

- 4 manzanas cocidas del puchero
- 4 duraznos cocidos del puchero  
(Cada porción con 01 manzana y 01 durazno)

## Puchero

### Ingredientes

- 1 choclo (partir en 4 trozos de 30 g c/u)
- 1 tajada de col
- 1 zanahoria mediana
- 4 filetes (carne de cerdo de 40 g c/u)
- 4 filetes (carne de alpaca de 40 g c/u)
- 4 trozos (carne de carnero charqui de 20 g c/u)
- 2/3 taza de garbanzo
- 2/3 taza de haba fresca sin cascara
- 2/3 taza de pallar seco
- 1 unidad pequeña de camote
- 1 unidad pequeña de papa blanca
- 1 unidad pequeña de chuño
- 1 trozo de yuca blanca fresca sin cáscara
- 4 manzanas
- 4 duraznos
- Apio, poro, nabo, ajo y cebolla al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Remojar el charqui de carnero, chuño, pallar y garbanzo seco el día anterior a la preparación.
2. Hervir en una olla la carne de (cerdo, alpaca y charqui de carnero); adicionar apio, poro, nabo, ajo entero y cebolla cortada en gajos; condimentar con pimienta, comino y sal yodada.
3. Una vez cocida la carne incluir los tubérculos (papa, chuño, yuca, camote), las menestras (pallar, garbanzo y haba fresca), el cereal (choclo), verduras (zanahoria, col) y las frutas (manzana, durazno); hervir.
4. Servir en un plato la carne, papa, chuño, yuca, camote, pallar, garbanzo, haba fresca, zanahoria, col, choclo, manzana y durazno; en otro plato el caldo de puchero.

## Refresco de emoliente

### Ingredientes

- ½ 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.
2. Agregar azúcar.
3. Enfriar y servir.

14

# Olluco con charqui, ensalada de caigua, tuna y refresco de maíz morado



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
779 kcal

Proteínas  
39 g

CHO disp.  
92 g

Hierro  
7 mg

Vit A  
49 ug

Zinc  
2 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Olluco con charqui, ensalada de caigua, tuna y refresco de maíz morado

## Ensalada de caigua

### Ingredientes

- 3 unidades de caigua
- 1 pimiento rojo
- 4 cucharaditas aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y cortar la caigua.
2. Lavar y cortar el pimiento.
3. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada

## Fruta

4 tunas medianas

## Olluco con charqui

### Ingredientes

- 1 ¼ de tazas de arroz
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharadita de perejil
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 200 g carne seca de alpaca (charqui)
- 1/4 kg de olluco
- 1 unidad mediana de papa chuño negro
- 1 unidad pequeña de papa huayro
- Pimienta, comino y perejil al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Soasar al fuego directo la carne seca (charqui), chancar en un mortero; rehidratar con agua y deshilar.
2. Freír en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; incorporar el charqui, agua. Hervir.
3. Una vez cocido el charqui, adicionar el olluco cortado en juliana, el chuño desmenuzado, la papa en cuadraditos, sal yodada y agua; cocinar. Verificar la sazón y agregar perejil picado.
4. Servir el olluco con charqui acompañado de arroz graneado.

## Refresco maíz morada

### Ingredientes:

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

### Preparación:

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



15

# Quinua en salsa de queso, ensalada de alcachofa, manzana y refresco de limón



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
832 kcal

Proteínas  
26 g

CHO disp.  
118 g

Hierro  
8 mg

Vit A  
242 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde para  
4 almuerzos



# Quinoa en salsa de queso, ensalada de alcachofa, manzana y refresco de limón

## Ensalada de alcachofa

### Ingredientes

- 1 tomate pequeño
- 2 unidades de alcachofa mediana
- 12 tallos de brócoli
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de mostaza
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y picar el tomate.
2. Pelar y hervir la alcachofa.
3. Cortar y hervir el brócoli.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la verdura con ajo dorado, mostaza, limón y sal yodada.

## Fruta

4 manzanas medianas

## Quinoa en salsa de queso

### Ingredientes

- 1  $\frac{1}{4}$  tazas de arroz
- $\frac{3}{4}$  taza de quinoa
- 1 cucharadita de ajo
- $\frac{1}{2}$  cebolla mediana
- 4 cucharadas de huacatay
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- $\frac{1}{3}$  de taza de leche evaporada entera
- 4 tajadas de queso fresco de vaca
- 4 unidades de huevo de gallina
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar la papa, pelar, cortar en bastones y freír en aceite vegetal.
3. Lavar y sancochar la quinoa.
4. Freír en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; adicionar la quinoa sancochada, la leche evaporada, el queso y la sal yodada; hervir.
5. Freír el huevo en aceite vegetal.
6. Servir la quinoa en salsa de queso con arroz graneado, papa y huevo 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.

16

# Chanfainita, ensalada de haba fresca, uva y refresco de cocona



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
814 kcal

Proteínas  
30 g

CHO disp.  
112 g

Hierro  
10 mg

Vit A  
147 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Chanfainita, ensalada de haba fresca, uva y refresco de cocona

## Ensalada de haba fresca

### Ingredientes

- 1 tomate pequeño
- 2 tazas de haba fresca
- 1 zanahoria mediana
- 4 huevos
- 1 pimiento mediano
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y picar el tomate.
2. Pelar y hervir las habas frescas.
3. Pelar, hervir y picar la zanahoria.
4. Hervir y picar el huevo.
5. Lavar y picar el pimiento.
6. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
7. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 porciones de uva  
(Cada porción con 10 unidades)

## Chanfainita

### Ingredientes

- 1  $\frac{1}{4}$  tazas de arroz
- 400 g de pulmón de res (bofe)
- $\frac{1}{2}$  kg de papa blanca
- 1 taza de mote
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 9 cucharadas de aceite vegetal
- 2  $\frac{1}{2}$  cucharaditas de ajo
- 1 cucharadita de hierbabuena
- 1 cucharadita de perejil
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación:

1. Sancochar el mote previamente remojado desde el día anterior.
2. Lavar el bofe, sancochar con hierbabuena y picar en cuadraditos.
3. En una olla, dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; luego, agregar el bofe picado, sofreír y condimentar con pimienta, comino y sal yodada; adicionar la papa picada, cocinar. Finalmente agregar perejil picado.
4. Servir la chanfainita acompañada de mote y arroz.

## 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

17

# Apanado de alpaca, ensalada mixta, granadilla y refresco de tumbo



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
795 kcal

Proteínas  
35 g

CHO disp.  
114 g

Hierro  
5 mg

Vit A  
17 ug

Zinc  
2 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Apanado de alpaca, ensalada mixta, granadilla y refresco de tumbo

## Ensalada mixta

### Ingredientes

- 1 palta chica
- 2 tazas de lechuga
- 1 tomate mediano
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Fruta

4 granadillas medianas

## Apanado de alpaca

### Ingredientes

- 1  $\frac{1}{4}$  tazas de arroz
- 400 g carne de alpaca molida
- $\frac{1}{2}$  kg de papa blanca
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharaditas de ajo
- $\frac{1}{4}$  harina de maíz tostado (cancha)
- 9  $\frac{1}{2}$  cucharadas de aceite vegetal
- Comino y pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar, sancochar y pelar la papa.
3. Limpiar la carne de alpaca y moler, sazonar con ajo molido, condimentar con pimienta, comino y sal yodada.
4. Preparar el apanado; enharinar las manos, tomar un poco de carne condimentada, extender en la palma de la mano, pasar por harina de maíz cancha y freír en aceite vegetal.
5. Servir el apanado de alpaca acompañado de papa cocida, arroz graneado, lechuga y salsa criolla.

## 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.

18

# Chaufa de trigo pelado y quinua, ensalada cruda, mango y refresco de limón



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
777 kcal

Proteínas  
33 g

CHO disp.  
101 g

Hierro  
17 mg

Vit A  
303 ug

Zinc  
6 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Chaufa de trigo pelado y quinua, ensalada cruda, mango y refresco de limón

## Ensalada cruda

### Ingredientes

- 1 ½ tomate pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 1/3 de pepinillo
- 4 hojas de espinaca
- 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, pelar y cortar el pepinillo.
4. Lavar y picar la espinaca.
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 mangos medianos

## Chaufa de trigo pelado y quinua

### Ingredientes

- 1 1/4 tazas de trigo pelado
- ¼ taza de quinua
- 400 g filete de pollo
- 80 g salchicha (hot dog)
- 2 unidades de huevo de gallina
- ½ taza cebolla china
- 1 pimienta rojo pequeño
- 2 cucharadas de kion
- 12 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharadita de ajo
- Sal yodada y sillao con moderación

### Preparación

1. Lavar y cocinar el trigo pelado y quinua con sal yodada, granear. Reservar.
2. Lavar y cortar el pollo en cubos, condimentar con sal yodada, pimienta y salsa de soya (sillao); luego, freír en aceite vegetal. Reservar.
3. Picar y freír en aceite vegetal la salchicha (hot dog). Reservar.
4. Batir el huevo, agregar sal yodada, revolver y freír en aceite vegetal. Reservar.
5. En una olla, dorar en aceite vegetal el ajo molido y kion picado; luego, añadir el trigo pelado y quinua graneada, el pollo, la salchicha (hot dog), la salsa de soya (sillao), la tortilla de huevo, el pimienta y la cebolla china picada; mezclar y servir.

## Refresco de limón

### Ingredientes

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

### Preparación

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



19

# Huevo frito con puré de haba seca, ensalada mixta, tuna y refresco de manzana



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
778 kcal

Proteínas  
33 g

CHO disp.  
125 g

Hierro  
8 mg

Vit A  
374 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Huevo frito con puré de haba seca, ensalada mixta, tuna y refresco de manzana

## Ensalada mixta

### Ingredientes

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

### Preparación

1. Desgranar y hervir el choclo.
2. Pelar, cortar y hervir la zanahoria.
3. Pelar y hervir la arveja fresca.
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

## Huevo frito con puré de haba seca

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 cebolla mediana
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- ½ taza de leche evaporada entera
- 2 cucharadas de mantequilla
- 4 unidades de huevo de gallina
- 1 taza de haba seca sin cáscara
- Pimienta, comino, orégano al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Remojar las habas secas la noche anterior a la preparación, sancochar.
2. Hacer un aderezo; freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; agregar las habas sancochadas y agua; hervir.
3. Cuando las habas estén suaves, triturar, batir; adicionar mantequilla, leche evaporada, sal yodada y orégano. Lograr la consistencia de puré.
4. Servir el puré de haba acompañado de arroz graneado y huevo frito.

## Refresco de manzana

### Ingredientes:

- 2 manzanas de agua
- 8 cucharaditas de azúcar
- 01 litro de agua,

### Preparación

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

20

# Cau cau, ensalada de brócoli, aguaymanto y refresco de membrillo



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
810 kcal

Proteínas  
31 g

CHO disp.  
116 g

Hierro  
6 mg

Vit A  
903 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Cau cau, ensalada de brócoli, aguaymanto y refresco de membrillo



## Ensalada de brócoli

### Ingredientes

- 1/2 cabeza de brócoli,
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria pequeña
- 4 ramas de perejil
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Cortar y hervir los tallitos de brócoli.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Pelar, cortar y hervir la zanahoria.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada

## Fruta

4 porciones de aguaymanto  
(Cada porción con 12 unidades)

## Cau cau

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 400 g panza de res (mondongo)
- ½ kg de papa blanca
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- ½ zanahoria pequeña
- ¼ taza de arveja fresca
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Hierba buena y perejil al gusto
- Palillo, pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Refresco de membrillo

### Ingredientes:

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

### Preparación

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

21

# Chicharrón de pota en salsa marina, ensalada fresca con huevo, granadilla y refresco de piña



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
859 kcal

Proteínas  
32 g

CHO disp.  
128 g

Hierro  
5 mg

Vit A  
65 ug

Zinc  
4 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 marina, ensalada fresca con huevo, granadilla y refresco de piña



## Ensalada fresca con huevo

### Ingredientes

- 2 tomates medianos
- 1 huevo
- 4 aceitunas
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y picar el tomate.
2. Hervir y picar el huevo.
3. Adicionar el huevo y la aceituna.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada

## Fruta

4 granadillas medianas

## Chicharrón de pota en salsa marina

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ kg de yuca
- ¾ taza de maíz fresco (choclo)
- 400 g de pota
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado molido
- ½ cebolla mediana
- 1 tomate pequeño
- 1 huevo de gallina
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas (harina de trigo fortificada con hierro)
- 1 cucharada de harina de chuño
- Pimienta, rocoto, ají limo, culantro y kion al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Limpiar la pota, quitar la piel y cortar en trozos medianos; adicionar agua y hervir por cinco minutos. Una vez cocido, sazonar con pimienta, jugo de limón y sal yodada; apanar con harina de trigo, pasar por huevo batido y freír en aceite vegetal.
2. Sancochar la yuca partida y choclo desgranado.
3. Hervir la cabeza y espinazo de pescado. Reservar el caldo.
4. Preparar la salsa marina; freír en aceite vegetal, la cebolla y tomate picado, el ajo y ají colorado molido, kion y pimienta; adicionar el caldo de pescado, dar un hervor y espesar con harina de chuño; rectificar la sazón con sal yodada, jugo de limón, rocoto, ají limo y culantro picado.
5. Servir el chicharrón de pota cubierto con salsa marina, arroz graneado, yuca y maíz (choclo).

## 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.

22

# Pollo enrollado con lenteja guisada, ensalada cocida, mandarina y refresco de emoliente



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
777 kcal

Proteínas  
39 g

CHO disp.  
109 g

Hierro  
8 mg

Vit A  
437 ug

Zinc  
5 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Pollo enrollado con lenteja guisada, ensalada cocida, mandarina y refresco de emoliente



## Ensalada cocida

### Ingredientes

- 2 tazas de vainita picada
- ½ cabeza de brócoli
- 1 zanahoria pequeña
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, cortar y hervir la vainita.
2. Cortar y hervir el brócoli.
3. Pelar, cortar y hervir la zanahoria.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada

## Fruta

4 mandarinas medianas

## Pollo enrollado con lenteja guisada

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- ½ cebolla mediana
- 200 g de filete de pollo
- 4 tajadas delgadas de queso fresco de vaca
- 1 taza de lenteja
- 1 huevo de gallina
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de ají colorado molido
- Pimienta, comino, hoja de laurel y orégano al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. En una olla, freír en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadritos, el ajo y ají colorado molido; condimentar con pimienta, comino y sal yodada; agregar la lenteja, hoja de laurel y agua; cocinar por 30 minutos. Reservar.
2. Limpiar y filetear el pollo; condimentar con pimienta, comino y sal yodada; rellenar con queso y condimentar con orégano; envolver y sujetar el enrollado con mondadientes, poner en un recipiente con agua; cocinar.
3. Una vez cocido el enrollado, pasar por huevo batido y harina de trigo; freír en aceite vegetal.
4. Servir el pollo enrollado acompañado de lenteja guisada y arroz.

## Refresco de emoliente

### Ingredientes

- ½ 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.
2. Agregar azúcar.
3. Enfriar y servir



# Picante de carne con cochayuyo, ensalada de frijol canario fresco, tuna y refresco de membrillo



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
772 kcal

Proteínas  
37 g

CHO disp.  
108 g

Hierro  
5 mg

Vit A  
14 ug

Zinc  
2 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Picante de carne con cochayuyo, ensalada de frijol canario fresco, tuna y refresco de membrillo



## Ensalada de frijol canario fresco

### Ingredientes

- 1 tomate pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 2/3 de taza de frijol canario fresco
- 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. Sancochar el frijol canario fresco.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada

### Fruta

4 tunas medianas

## Picante de carne con cochayuyo

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 400 g carne de alpaca
- ½ kg de papa blanca
- 1 ½ cucharada de ají colorado molido
- ¼ kg de cochayuyo fresco
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- ½ cebolla mediana
- Pimienta, comino al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Remojar y lavar el cochayuyo. Reservar
2. Lavar, pelar y picar la papa.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají colorado y ajo molido; echar la carne de alpaca picada; condimentar con pimienta, comino y sal yodada; soasar; agregar agua; hervir.
4. Una vez cocida la carne de alpaca, adicionar la papa picada en cuadraditos y el cochayuyo; hervir.
5. Servir el picante de carne de alpaca con cochayuyo acompañado de arroz graneado.

## Refresco de membrillo

### Ingredientes:

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

### Preparación

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

24

# Trucha frita, ensalada criolla, mango y refresco de carambola



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
799 kcal

Proteínas  
34 g

CHO disp.  
80 g

Hierro  
6 mg

Vit A  
72 ug

Zinc  
2 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Trucha frita, ensalada criolla, mango y refresco de carambola

## Ensalada criolla

### Ingredientes

- 1 tomate pequeño
- 2 cebollas pequeñas
- 4 cucharaditas 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. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 mangos pequeños

## Trucha frita

### Ingredientes

- $\frac{3}{4}$  taza de maíz mote
- $\frac{1}{2}$  taza de haba seca
- $\frac{1}{2}$  kg de papa
- 4 unidades pequeñas de papa chuño negro
- $\frac{3}{4}$  de taza maíz cancha tostada
- 4 filetes (trucha de 100 g c/u)
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharadita de ajo
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Tostar la cancha.
2. Lavar, sancochar y pelar la papa.
3. Cocinar el mote, las habas secas con cáscara y chuño previamente remojado el día anterior.
4. Lavar la papa, sancochar y pelar. Reservar.
5. Lavar y filetear la trucha; sazonar con ajo molido, condimentar con pimienta y sal yodada; freír en aceite vegetal.
6. Servir la trucha frita acompañar con papa, chuño, mote, cancha y habas cocidas con cáscara (puspo).

## 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.

25

# Patita con maní, ensalada de haba fresca, aguaymanto y refresco de maíz morado



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
829 kcal

Proteínas  
38 g

CHO disp.  
112 g

Hierro  
6 mg

Vit A  
695 ug

Zinc  
3 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Patita con maní, ensalada de haba fresca, aguaymanto y refresco de maíz morado



## Ensalada de haba fresca

### Ingredientes

- 1 tomate pequeño
- 2 tazas de haba fresca
- 1 zanahoria pequeña
- 1 pimienta roja pequeño
- 4 cucharaditas aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y picar el tomate
2. Pelar y hervir las habas frescas
3. Pelar, hervir y picar la zanahoria
4. Lavar y picar el pimienta
5. Agregar aceite vegetal a la ensalada
6. Aliñarla ensalada con limón y sal yodada

## Fruta

4 porciones de aguaymanto  
(Cada porción con 12 unidades)

## Patita con maní

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 400 g de pata de res
- ½ kg de papa blanca
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 ½ cucharaditas ají amarillo molido
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1/2 cebolla mediana
- 4 unidades de galleta de soda
- 2 cucharadas de maní tostado, sin película
- 4 unidades de aceituna de botija
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Perejil, pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, pelar y picar la papa.
2. Limpiar y sancochar la pata de res; una vez cocido picar en cuadraditos.
3. Freír en aceite vegetal, la cebolla cortada en cuadraditos, el ajo, ají amarillo y ají colorado molido; agregar la pata picada, condimentar con pimienta, comino y sal yodada; soasar en el aderezo; seguidamente adicionar el maní, la galleta de soda, la papa cortada en cuadraditos y agua. Cocinar. Finalmente agregar perejil picado.
4. Servir la patita con maní acompañado de aceituna y arroz graneado,

## Refresco de maíz morado

### Ingredientes:

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

### Preparación:

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

## V BIBLIOGRAFÍA

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



ISBN: 978-612-310-159-6



9 786123 101596