



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

# *Almuerzos familiares saludables*



## *Ucayali*



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.



# *Ucayali*

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

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

**DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD UCAYALI**  
MG. LIC. ENF. ANTONIA HINOSTROZA GOMEZ  
Director General

**ESTRATEGIA SANITARIA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE UCAYALI**  
Lic. Anthony Pinedo Mera  
Coordinador

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

ISBN: 978-612-310-175-6  
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2024-10342  
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](http://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](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. Sudado de bagre regional con plátano maduro, ensalada de cocona, granadilla y refresco de maracuyá
  2. Ahumado de boquichico con arroz, ensalada tricolor, naranja y refresco de toronja
  3. Boquichico frito con tacacho, ensalada fresca, mandarina y refresco de plátano
  4. Patarashca de pescado palometa, ensalada de cebolla y choclo, manzana y refresco de maracuyá
  5. Fuasaco frito con arroz, ensalada picante, manzana y refresco de cocona
  6. Pescado sudado, ensalada de garbanzo, melón picado y refresco de piña
  7. Picadillo de pescado doncella con frijol, ensalada de yuca, plátano de seda y refresco de maíz morado
  8. Yuca rellena con pescado, ensalada de cocona, piña y refresco de cebada
  9. Ají de atún con arroz, ensalada fresca, durazno y refresco de manzana
  10. Croqueta de pescado, ensalada de frijol, pera y refresco de naranja
  11. Seco de pescado, ensalada tricolor, uva y refresco de piña
  12. Chaufa de la selva, ensalada de pepinillo, durazno y refresco de limón
  13. Tallarín con pescado en salsa de tomate, ensalada de cebolla, naranja y refresco de manzana
  14. Pescado a la parrilla, ensalada de haba fresca, mandarina y refresco de naranja
  15. Estofado de pollo a la ucayalina, huevo relleno en crema de palta, manzana y refresco de limón
  16. Arroz con pollo a la ucayalina, ensalada criolla, piña y refresco de coco
  17. Pollo asado con puré de yuca, ensalada fresca, caimito y refresco de limón
  18. Saltado de hígado con lenteja, ensalada de cebolla y choclo, papaya y refresco de cocona
  19. Frijol ucayalino con hígado apanado, ensalada rusa, granadilla y refresco de manzana
  20. Saltado de res a la ucayalina, ensalada picante, manzana y refresco de maracuyá
  21. Bistec de res con tacacho, ensalada tricolor, granadilla y refresco de cebada
  22. Juane de arroz con gallina, ensalada de cocona, granadilla y refresco de camu camu
  23. Caigua rellena, ensalada colorada, plátano de seda y refresco de naranja
  24. Croqueta de lenteja, ensalada mediterránea, piña y refresco de manzana
  25. Escabeche de frijol con huevo, ensalada de pepinillo con tomate y palta, manzana y refresco de mango
- 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 Pucallpa.

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

## 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                |
|                                    | <b>Aporte calórico del almuerzo (kcal)</b> | <b>777</b>                     | <b>874</b> | <b>825</b>    | <b>100</b>       |

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

- Distribución calórica del plato principal del almuerzo, según macronutrientes

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

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

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

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

### III GLOSARIO DE TÉRMINOS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

#### **IV ALMUERZOS FAMILIARES SALUDABLES**

1

# Sudado de bagre regional con plátano maduro, ensalada de cocona, granadilla y refresco de maracuyá



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
812 kcal

Proteínas  
28g

CHO disp.  
119 g

Hierro  
7 mg

Vit A  
191 ug

Zinc  
2 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Sudado de bagre regional con plátano maduro, ensalada de cocona, granadilla y refresco de maracuyá

## Ensalada de cocona

### Ingredientes

- 4 unidades medianas de cocona,
- 2 camotes pequeños
- 1 cebolla chica
- 1 rama de culantro
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, hervir y picar la cocona
2. Lavar, hervir y picar el camote
3. Pelar, cortar a la pluma y lavar la cebolla
4. Lavar, deshojar y picar el culantro
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
6. Condimentar la ensalada con cocona, sal yodada y limón
7. Servir

## Fruta

4 granadillas medianas

## Sudado de bagre regional con plátano maduro

### Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 3 unidades de ají dulce.
- 1 cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- 1 limón
- 1 cucharada de maicena
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 4 filetes (pescado bagre de 100 g c/u)
- 1 plátano maduro mediano
- Culantro regional y kion al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Pelar y sancochar el plátano maduro.
2. Preparar el arroz graneado.
3. Limpiar el pescado (bagre), filetear y sazonar con pimienta y sal yodada.
4. Freír en aceite vegetal el ajo y ají colorado molido; agregar el pescado sazonado, el tomate y cebolla en gajos, kion y agua; hervir.
5. Una vez cocido el pescado (bagre) añadir el jugo de limón y el culantro regional picado.
6. Servir el sudado de pescado bagre regional acompañado de arroz y plátano maduro.

## Refresco de maracuyá

### Ingredientes

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

### Preparación

1. Licuar el maracuyá y colar.
2. Agregar azúcar.
3. Enfriar y servir.

2

## Ahumado de boquichico con arroz, ensalada tricolor, naranja y refresco de toronja



### APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
782 kcal

Proteínas  
32 g

CHO disp.  
115 g

Hierro  
5 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

# Ahumado de boquichico con arroz, ensalada tricolor, naranja y refresco de toronja



## Ensalada tricolor

### Ingredientes

- ½ pepinillo mediano
- 3 zanahorias pequeñas
- ½ taza de espinaca
- 4 caiguas medianas
- 1 cucharadita de ajo
- 1 limón
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y cortar el pepinillo.
2. Lavar, hervir, pelar y cortar la zanahoria.
3. Lavar y picar la espinaca.
4. Lavar despepitar y picar la caigua.
5. Adicional aceite vegetal a la ensalada.
6. Condimentar la ensalada con sal yodada y limón
7. Servir

## Fruta

4 naranjas medianas

## Ahumado de boquichico con arroz

### Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 4 filetes (pescado boquichico de 100 g c/u)
- 2 plátanos verdes
- 2 tomates pequeños
- 2 unidades de ají dulce
- 1 cebolla pequeña
- 1 atadito de culantro regional
- 2 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Pelar el plátano verde, sancochar.
2. Limpiar y reletear el pescado.
3. Picar la cebolla, tomate, ají dulce y culantro regional; sazonar con sal yodada; agregar aceite vegetal. Reservar.
4. Rellenar el pescado con las verduras picadas.
5. Cocinar el pescado relleno en la parrilla por treinta minutos.
6. Servir el ahumado de boquichico con arroz graneado y plátano sancochado.

## Refresco de toronja

### Ingredientes

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

### Preparación

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

3

# Boquichico frito con tacacho, ensalada fresca, mandarina y refresco de plátano



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
783 kcal

Proteínas  
27 g

CHO disp.  
125 g

Hierro  
4 mg

Vit A  
332 ug

Zinc  
2 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Boquichico frito con tacacho, ensalada fresca, mandarina y refresco de plátano



## Ensalada fresca

### Ingredientes

- 1 pepinillo pequeño
- 2 tomates medianos
- 12 hojas de lechuga
- 3 rabanitos pequeños
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Fruta

4 mandarinas medianas

## Boquichico frito con tacacho

### Ingredientes

- 4 plátanos verdes
- 4 filetes (pescado boquichico 100 g c/u)
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 limón
- 1 cucharadita de ajo
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Limpiar, sazonar el pescado boquichico con sal yodada; freír en aceite vegetal.
2. Preparar el aderezo, freír en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla y tomate picado.
3. Preparar el tacacho, sancochar el plátano; luego, machacar. Finalmente agregar el aderezo y formar cuatro bolas.
4. Servir el boquichico frito acompañado de tacacho.

## Refresco de plátano

### Ingredientes

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

### Preparación

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

4

# Patarashca de pescado palometa, ensalada de cebolla y choclo, manzana y refresco de maracuyá



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
778 kcal

Proteínas  
26 g

CHO disp.  
120 g

Hierro  
7 mg

Vit A  
228 ug

Zinc  
2 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Patarashca de pescado palometa, ensalada de cebolla y choclo, manzana y refresco de maracuyá



## Ensalada de cebolla y choclo

### Ingredientes

- 2 choclos frescos
- 2 unidades de ají dulce
- 1 zanahoria mediana
- 1 1/2 cebolla mediana
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 toronja chica
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Desgranar el choclo.
2. Lavar y cortar el ají dulce.
3. Lavar, hervir, pelar y picar la zanahoria
4. Lavar y cortar y hervir la vainita.
5. Lavar y cortar a la pluma la cebolla.
6. Adicional aceite vegetal a la ensalada.
7. Añadir sal yodada y toronja a la ensalada.
8. Servir.

## Fruta

4 manzanas medianas

## Patarashca de pescado palometa

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (pescado palometa de 100 g c/u)
- 1 cebolla pequeña
- 2 tomates pequeños
- 4 plátanos verdes
- 5 unidades de ají dulce
- 1 atado pequeño de culantro regional
- 2 dientes de ajo
- 4 hojas de bijao
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Sancochar y pelar el plátano verde.
2. Limpiar, reletear y sazonar el pescado palometa con sal yodada y ajo molido.
3. Picar en cuadraditos la cebolla, tomate, ajo, ají dulce y culantro regional; sazonar con pimienta y sal yodada.
4. Envolver el pescado palometa y la verdura picada sazonada en hojas de bijao.
5. Llevar a la parrilla y cocinar a fuego lento por 30 minutos.
6. Servir el pescado palometa envuelto en hoja de bijao, acompañado con arroz graneado y plátano verde sancochado.

## Refresco de maracuyá

### Ingredientes

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

### Preparación

1. Licuar el maracuyá y colar.
2. Agregar azúcar.
3. Enfriar y servir.

5

# Fuasaco frito con arroz, ensalada picante, manzana y refresco de cocona



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
774 kcal

Proteínas  
30 g

CHO disp.  
116 g

Hierro  
5 mg

Vit A  
426 ug

Zinc  
2 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Fusasaco frito con arroz, ensalada picante, manzana y refresco de cocona

## Ensalada picante

### Ingredientes

- 2 pepinillos pequeños
- 2 zanahorias medianas
- 2 caiguas medianas
- 2 unidades de ají charapita
- 1 toronja chica
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y cortar el pepinillo.
2. Lavar y hervir la zanahoria.
3. Lavar y cortar la caigua.
4. Lavar y picar el ají charapita
5. Adicional aceite vegetal a la ensalada
6. Añadir sal yodada y toronja a la ensalada.
7. Servir

## Fruta

4 manzanas medianas

## Fusasaco frito con arroz

### Ingredientes

- 1  $\frac{1}{4}$  tazas de arroz
- 4 filetes (pescado fusasaco de 100 g c/u)
- 2 plátanos verdes
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas harina de trigo
- 1 atado pequeño de culantro regional
- 2 dientes de ajo
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Limpiar el pescado fusasaco, filetear; sazonar con ajo machacado, pimienta y sal yodada; pasar por harina de trigo y freír en aceite vegetal.
3. Pelar el plátano y sancochar.
4. Servir el pescado fusasaco frito acompañado con plátano sancochado y arroz graneado.

## Refresco de cocona

### Ingredientes

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

### Preparación

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

6

# Pescado sudado, ensalada de lenteja, melón picado y refresco de piña



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
785 kcal

Proteínas  
31 g

CHO disp.  
117 g

Hierro  
4 mg

Vit A  
152 ug

Zinc  
2 mg

# Pescado sudado, ensalada de lenteja, melón picado y refresco de piña



## Ensalada de lenteja

### Ingredientes

- 4 coconas medianas
- 2 pepinillos pequeños
- 2 tomates pequeños
- ½ taza vainita
- ½ taza de lenteja
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y cortar la cocona.
2. Lavar, pelar y picar el pepinillo.
3. Lavar y cortar y hervir la vainita.
4. Hervir la lenteja
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Mezclar las verduras con la lenteja y condimentar con limón y sal yodada.
7. Servir

## Fruta

4 tajadas delgadas picadas de melón

## Pescado sudado

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- 2 plátanos verdes
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 2 dientes de ajo
- 1 limón
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 hojas de bijao
- culantro regional al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Sancochar y pelar el plátano verde.
2. Limpiar, reletar y sazonar el pescado con sal yodada, ajo chancado y jugo de limón;
3. Picar en cuadraditos la cebolla, tomate, ajo y culantro regional;
4. Poner en un recipiente el pescado y envolver con la preparación anterior; hervir
5. Servir el pescado acompañado de plátano sancochado y arroz graneado.

## Refresco de piña

### Ingredientes

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

### Preparación

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

7

# Picadillo de pescado doncella con frijol, ensalada de yuca, plátano de seda y refresco de maíz morado



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
811 kcal

Proteínas  
32 g

CHO disp.  
124 g

Hierro  
9 mg

Vit A  
69 ug

Zinc  
3 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Picadillo de pescado doncella con frijol, ensalada de yuca, plátano de seda y refresco de maíz morado



## Ensalada de yuca

### Ingredientes

- 1 trozo de yuca
- 1 pimiento mediano
- 2 cebollas medianas
- ½ taza vainita
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, hervir y picar la yuca.
2. Lavar y cortar el pimiento.
3. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
4. Lavar, cortar y hervir la vainita.
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Mezclar las verduras con la yuca y aliñar con limón y sal yodada.
7. Servir

## Fruta

4 plátanos de seda medianos

## Picadillo de pescado doncella con frijol

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (pescado de 50 g c/u)
- 1 plátano verde mediano
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 taza de frijol
- 1 ají dulce
- 10 cucharadas de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo
- 1/3 taza picada de vainita regional
- 1 atadito de culantro regional
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Remojar y sancochar el frijol.
2. Sancochar y deshilar el pescado doncella remojado dos horas antes de la preparación.
3. Picar el ají dulce, vainita, tomate, plátano verde y culantro regional.
4. Dorar en aceite vegetal, la cebolla picada y ajo chancado. Adicionar el pescado doncella deshilachado, la verdura picada, agua y sal yodado. Hervir.
5. Servir el picadillo de pescado doncella con frijol 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

8

# Yuca rellena con pescado, ensalada de cocona, piña y refresco de cebada



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
825 kcal

Proteínas  
36 g

CHO disp.  
114 g

Hierro  
6 mg

Vit A  
113 ug

Zinc  
3 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Yuca rellena con pescado, ensalada de cocona, piña y refresco de cebada



## Ensalada de cocona

### Ingredientes

- ½ pepinillo mediano
- 5 unidades medianas de cocona
- 2 caiguas
- 3 unidades de ají dulce.
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
2. Lavar, pelar y picar la cocona.
3. Lavar despepitar y cortar la caigua.
4. Lavar y cortar el ají dulce.
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Agregar a la ensalada jugo de cocona y sal yodada.
7. Servir.

## Fruta

4 rodajas delgadas picadas de piña

## Yuca rellena con pescado

### Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- ½ kg de yuca
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- 1 cebolla chica
- 3 unidades de ají dulce
- 2 huevos de gallina
- ½ taza de vainita picada
- 2 dientes de ajo
- 10 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Sancochar el pescado remojado dos horas antes de la preparación, desmenuzar.
2. Freír en el aceite vegetal, el ajo, cebolla y ají dulce picado en cuadraditos; agregar la vainita picada, el pescado desmenuzado y agua; hervir. Reservar.
3. En otra olla sancochar la yuca y machacar hasta que no haya grumos, formar una masa.
4. Enharinar las manos, tomar un poco de masa de yuca, extender en la palma de la mano y colocar en el centro el aderezo con pescado y huevo picado. Cerrar dando forma de mano ahuecada; freír en aceite vegetal.
5. Servir la yuca rellena con pescado acompañado de arroz graneado.

## Refresco de cebada

### Ingredientes

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

### Preparación

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

9

# Ají de atún con arroz, ensalada fresca, durazno y refresco de manzana



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
814 kcal

Proteínas  
38 g

CHO disp.  
124 g

Hierro  
6 mg

Vit A  
464 ug

Zinc  
3 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Ají de atún con arroz, ensalada fresca, durazno y refresco de manzana

## Ensalada fresca

### Ingredientes

- 2 tomates pequeños
- 1 zanahoria mediana
- 8 hojas de lechuga
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 toronja chica
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar y picar la lechuga
3. Lavar, hervir, pelar y cortar la zanahoria.
4. Adicional aceite vegetal a la ensalada
5. Condimentar la ensalada con sal yodada y jugo de toronja
6. Servir

## Fruta

4 duraznos medianos

## Ají de atún con arroz

### Ingredientes

- 1  $\frac{1}{4}$  tazas de arroz
- 2 latas (atún desmenuzado de 170 g c/u)
- $\frac{1}{2}$  kg de papa
- 1 cebolla pequeña
- $\frac{1}{4}$  taza de leche evaporada
- 1 pan
- 2 huevos de gallina
- 4 aceitunas
- 1 cucharadita de ajo
- 1 cucharada de ají amarillo
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Sancochar la yuca.
2. Preparar el aderezo, freír en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo y ají amarillo molido, agregar el atún; remover.
3. Aparte adicionar al aderezo el pan licuado, previamente remojado en leche evaporada, mezclar y echar sal yodada. Hervir a fuego lento y mover constantemente por dos minutos.
4. Servir el ají de atún acompañado con arroz graneado, yuca, aceituna y huevo sancochado.

## 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.

10

# Croqueta de pescado, ensalada de frijol, pera y refresco de naranja



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
815 kcal

Proteínas  
38 g

CHO disp.  
112 g

Hierro  
5 mg

Vit A  
123 ug

Zinc  
3 mg



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4 almuerzos



# Croqueta de pescado, ensalada de frijol, pera y refresco de naranja

## Ensalada de frijol

### Ingredientes

- ½ taza de frijol
- 1 tomate mediano,
- ½ cebolla mediana
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Hervir el frijol.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Mezclar la verdura con el frijol y aliñar con limón y sal yodada.
6. Servir

## Fruta

8 peras pequeñas  
(2 unidades pequeñas por porción)

## Croqueta de pescado

### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 pimiento pequeño
- 3 unidades de ají dulce
- 1 cucharadita de ajo
- 2 huevos de gallina
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- Culantro regional al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Desmenuzar y sancochar el pescado remojado dos horas antes de la preparación.
2. Picar la cebolla, tomate, ají dulce y culantro regional en cuadraditos, mezclar con el pescado desmenuzado, harina de trigo, huevo batido y sal yodada. Remover.
3. En una sartén calentar el aceite vegetal y freír la mezcla anterior.
4. Servir la croqueta de pescado con arroz graneado.

## 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.

11

# Seco de pescado, ensalada tricolor, uva y refresco de piña



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
818 kcal

Proteínas  
31 g

CHO disp.  
125 g

Hierro  
8 mg

Vit A  
723 ug

Zinc  
3 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Seco de pescado, ensalada tricolor, uva y refresco de piña

## Ensalada tricolor

### Ingredientes

- 2 cebollas
- 2 unidades de ají dulce
- 2 unidades de ají amarillo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar y cortar el ají dulce.
3. Lavar y cortar el ají amarillo.
4. Adicional aceite vegetal a la ensalada.
5. Condimentar la ensalada con sal yodada y limón
6. Servir

## Fruta

4 porciones de uva  
(10 unidades por porción)

## Seco de pescado

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ kg de yuca
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- 1 cebolla chica
- ¼ taza de arveja fresca
- 1 zanahoria mediana
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 atado pequeño de culantro regional
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar la yuca, pelar, partir y sancochar.
3. Limpiar y reletear el pescado; condimentar con pimienta y sal yodada.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo molido; adicionar el pescado condimentado, sofreír en el aderezo; luego, agregar el sachaculantro molido, la zanahoria en rodajas, la arveja fresca y agua. Hervir.
5. Servir el seco de pescado acompañado con arroz graneado y yuca sancochada.

## Refresco de piña

### Ingredientes

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

### Preparación

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

12

# Chaufa de la selva, ensalada de pepinillo, durazno y refresco de limón



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
835 kcal

Proteínas  
39 g

CHO disp.  
118 g

Hierro  
6 mg

Vit A  
176 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Chaufa de la selva, ensalada de pepinillo, durazno y refresco de limón



## Ensalada de pepinillo

### Ingredientes

- 2 pepinillos pequeños
- 2 tomates pequeños
- 8 hojas de lechuga
- 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. Lavar y picar la lechuga.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón
6. Servir

## Fruta

4 duraznos medianos

## Chaufa de la selva

### Ingredientes

- 1 ½ tazas de arroz
- 4 filetes (pollo de 100 g c/u)
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- 2 huevos de gallina
- 2 unidades de hot dog
- 1 cabeza de cebolla china
- 1 cucharadita de ajo
- Kion, pimienta y comino al gusto
- Sillao y sal yodada con moderación

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado. Reservar.
2. Picar el pollo; condimentar con pimienta, ajo molido, kion y sal yodada; freír en aceite vegetal.
3. Cortar el hot dog, freír en aceite vegetal.
4. Batir el huevo, sazonar con sal yodada; freír en aceite vegetal y picar la tortilla en cuadraditos pequeños.
5. En una olla, revolver uniformemente el arroz con sillao y sal yodada, adicionar el pollo frito, la tortilla de huevo, hot dog, pimienta y la cebolla china picada. Saltear.
6. Servir el arroz chaufa con pollo.

## 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.

13

# Tallarín con pescado en salsa de tomate, ensalada de cebolla, naranja y refresco de manzana



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
817 kcal

Proteínas  
39 g

CHO disp.  
112 g

Hierro  
11 mg

Vit A  
610 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 de tomate, ensalada de cebolla, naranja y refresco de manzana

## Ensalada de cebolla

### Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 1 pimiento rojo pequeño
- ¼ taza de vainita
- 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 pimiento rojo.
3. Lavar, cortar y hervir la vainita.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón
6. Servir

## Fruta

4 naranjas medianas

## Tallarín con pescado en salsa de tomate

### Ingredientes

- 440 g. de fideo tallarín
- 2 latas (atún desmenuzado de 170 g c/u)
- 9 cucharadas de aceite vegetal
- 3 unidades de ají dulce
- 1 cebolla mediana
- 3 tomates medianos
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 zanahoria mediana
- Laurel y hongo al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Cocinar el fideo tallarín en agua con un chorro de aceite vegetal y sal yodada.
2. Licuar el tomate y ají dulce, rallar la zanahoria.
3. En una sartén, dorar en aceite vegetal la cebolla picada y ajo molido; agregar la zanahoria rallada, el tomate y ají dulce licuado, hongo, hoja de laurel, sal yodada y agua; hervir.
4. Una vez obtenida la salsa de tomate adicionar el pescado enlatado. Mover
5. Servir el tallarín con el pescado en salsa de tomate

## Refresco de manzana

### Ingredientes

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

### Preparación

1. Hervir las manzanas.
2. Adicionar azúcar.
3. Enfriar y servir.

14

# Pescado a la parrilla, ensalada de haba fresca, mandarina y refresco de naranja



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
807 kcal

Proteínas  
33 g

CHO disp.  
121 g

Hierro  
5 mg

Vit A  
179 ug

Zinc  
2 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Pescado a la parrilla, ensalada de haba fresca, mandarina y refresco de naranja



## Ensalada de haba fresca

### Ingredientes

- 1 taza de haba fresca
- 1 tomate pequeño
- 1 ají amarillo pequeño
- 2 ají dulce pequeño
- 1 ½ cebolla mediana
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Pelar y hervir las habas frescas.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Lavar y cortar el ají dulce.
4. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
5. Adicional aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón
7. Servir

## Fruta

4 mandarinas medianas

## Pescado a la parrilla

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- 2 limones
- 6 ½ cucharadas de aceite vegetal
- ¼ taza de maíz cancha
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 2 dientes de ajo
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Tostar el maíz cancha.
2. Limpiar el pescado, reletear.
3. Sazonar el pescado con ají amarillo molido, ajo chancado, jugo de limón y sal yodada; dejar reposar por diez minutos y colocar en la parrilla al carbón con poco fuego.
4. Servir el arroz graneado con pescado a la parrilla y maíz cancha tostada.

## 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

# Estofado de pollo a la ucayalina, huevo relleno en crema de palta, manzana y refresco de limón



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
868 kcal

Proteínas  
35 g

CHO disp.  
127 g

Hierro  
6 mg

Vit A  
228 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Estofado de pollo a la ucayalina, huevo relleno en crema de palta, manzana y refresco de limón



## Huevo relleno en crema de palta

### Ingredientes

- ¼ de palta mediana
- 2 huevos de gallina
- ¼ de zanahoria mediana
- 1/8 de taza arveja fresca
- 1 tomate pequeño
- 8 hojas de lechuga
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

### Fruta

4 manzanas medianas

## Estofado de pollo a la ucayalina

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ kg de yuca
- ¼ taza de arveja fresca
- 4 filetes (pollo de 100 g c/u)
- 9 cucharadas de aceite vegetal
- 4 aceitunas
- 3 unidades de ají dulce
- 2 unidades medianas de tomate
- 1 zanahoria mediana
- 1 cebolla mediana
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Comino, pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado
2. Para preparar el estofado, freír en aceite vegetal el ajo y ají colorado molido, la cebolla picada en cuadritos; agregar el pollo, sofreír y condimentar con pimienta, comino y sal yodada; seguidamente, adicionar el tomate y ají dulce licuado, la zanahoria en rodajas delgadas, la yuca en tajadas, arveja fresca y aceituna; hervir.
3. Servir el estofado de pollo a la ucayalina con yuca sancochada y arroz graneado.

## Refresco de limón

### Ingredientes

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

### Preparación

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

16

# Arroz con pollo a la ucayalina, ensalada criolla, piña y refresco de coco



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
849 kcal

Proteínas  
35 g

CHO disp.  
126 g

Hierro  
5 mg

Vit A  
200 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Arroz con pollo a la ucayalina, ensalada criolla, piña y refresco de coco

## Ensalada criolla

### Ingredientes

- 1 ½ cebolla mediana
- 3 unidades de ají amarillo
- 1 pimiento rojo pequeño
- 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 ají amarillo.
3. Lavar y cortar el pimiento.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón
6. Servir

## Fruta

4 rodajas delgadas de piña

## Arroz con pollo a la ucayalina

### Ingredientes

- 1 ½ tazas de arroz
- 4 presas (pollo con hueso de 150 g c/u)
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- ½ taza de culantro regional licuado
- 1 cebolla pequeña
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- ½ taza de arveja fresca
- 5 unidades de ají dulce
- 1 zanahoria pequeña
- Pimienta, comino al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Licuar la espinaca. Reservar
2. Limpiar y trozar el pollo; sazonar con sal yodada, pimienta, comino; freír en aceite vegetal. Reservar.
3. Freír en el mismo aderezo, la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido. Nuevamente colocar el pollo dorado, soasar; añadir agua y seguir cocinando hasta que el pollo esté cocido. Retirar el pollo.
4. Incorporar el arroz, la espinaca molida, la arveja fresca, la zanahoria picada, el ají dulce cortado en tiras, sal yodada y agua; hervir. Bajar el fuego y seguir cocinando hasta que el arroz esté cocido.
5. Servir el arroz con pollo a la ucayalina.

## Refresco de coco

### Ingredientes

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

### Preparación

1. Agregar azúcar al agua de coco
2. Servir.

17

# Pollo asado con puré de yuca, ensalada fresca, caimito y refresco de limón



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
803 kcal

Proteínas  
34 g

CHO disp.  
123 g

Hierro  
4 mg

Vit A  
470 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 asado con puré de yuca, ensalada fresca, caimito y refresco de limón

## Ensalada fresca

### Ingredientes

- 1 pepinillo grande
- 2 tomates medianos
- 8 hojas de lechuga
- 3 unidades medianas de rabanito
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Fruta

4 caimitos medianos

## Pollo asado con puré de yuca

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ kg de yuca
- ¼ taza de leche evaporada
- 4 filetes (pollo de 100 g c/u)
- ½ zanahoria pequeña
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1/2 cucharada de mantequilla
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar el pollo, filetear, sazonar con ajo y ají amarillo molido, condimentar con pimienta, comino y sal yodada; luego, freír en aceite vegetal, agregar agua, zanahoria picada y sal yodada, hervir.
2. Para preparar el puré. En una olla sancochar la yuca con agua y sal yodada; una vez cocida, aplastar y adicionar mantequilla, leche evaporada, sal yodada y agua.
3. Servir el pollo asado con puré de yuca 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.

18

# Saltado de hígado con lenteja, ensalada de cebolla y choclo, papaya y refresco de cocona



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
788 kcal

Proteínas  
32 g

CHO disp.  
110 g

Hierro  
10 mg

Vit A  
2781 ug

Zinc  
6 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Saltado de hígado con lenteja, ensalada de cebolla y choclo, papaya y refresco de cocona

## Ensalada de cebolla y choclo

### Ingredientes

- 3 unidades de ají dulce,
- 1 ½ cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- 1 rama de culantro,
- ¾ taza de choclo,
- 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 ají dulce.
- 3 Lavar y cortar el tomate.
- 4 Deshojar y picar el culantro.
- 5 Desgranar y hervir el choclo.
- 6 Adicionar aceite vegetal a la ensalada
- 7 Aliñar las verduras y el choclo con limón y sal yodada.

## Fruta

4 tajadas medianas picadas de papaya

## Saltado de hígado con lenteja

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de lenteja
- 4 (filetes hígado de res de 50 g c/u)
- 11 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 atado pequeño de culantro regional
- 2 unidades de ají dulce
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Comino, vinagre y sillao al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Remojar la lenteja un día anterior a la preparación.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada y el ajo molido; adicionar la lenteja y la sal yodada; hervir.
4. Limpiar y cortar el hígado de res en larguitos, sazonar con el ajo molido, condimentar con comino y sal yodada; freír en aceite vegetal; una vez cocido el hígado agregar el ají dulce en tiras, el tomate y cebolla cortada en gajos, saltear; finalmente incorporar el vinagre tinto, salsa de soya (sillao) y culantro regional picado.
5. Servir el saltado de hígado con lenteja y arroz graneado.

## Refresco de cocona

### Ingredientes

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

### Preparación

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

19

# Frijol ucayalino con hígado apanado, ensalada rusa, granadilla y refresco de manzana



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
797 kcal

Proteínas  
34 g

CHO disp.  
108 g

Hierro  
10 mg

Vit A  
3028 ug

Zinc  
6 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Frijol ucayalino con hígado apanado, ensalada rusa, granadilla y refresco de manzana

## Ensalada rusa

### Ingredientes

- 2 unidades de betarraga pequeña
- 1 zanahoria mediana
- 1 papa mediana
- ¼ taza de arveja fresca
- ½ palta pequeña
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Sancochar y picar la betarraga.
2. Sancochar y picar la zanahoria.
3. Pelar y sancochar la arveja fresca
4. Sancochar y picar la papa.
5. Lavar, pelar y partir la palta.
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 granadillas medianas

## Frijol ucayalino con hígado apanado

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de frijol ucayalino.
- 4 (filetes hígado de res de 50 g c/u)
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 1 cucharada de harina de trigo
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 10 cucharadas de aceite vegetal
- Comino al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Remojar el frijol un día anterior a la preparación. Hervir.
3. Freír en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla y tomate picado; adicionar el frijol cocido y sal yodada; dar un hervor.
4. Limpiar, filetear el hígado; sazonar con ajo molido, condimentar con pimienta, comino y sal yodada; apanar con harina de trigo y freír en aceite vegetal.
5. Servir frijol ucayalino con hígado apanado y arroz graneado

## Refresco de manzana

### Ingredientes

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

### Preparación

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

20

# Saltado de res a la ucayalina, ensalada picante, manzana y refresco de maracujá



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
832 kcal

Proteínas  
23 g

CHO disp.  
127 g

Hierro  
6 mg

Vit A  
675 ug

Zinc  
5 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Saltado de res a la ucayalina, ensalada picante, manzana y refresco de maracuyá

## Ensalada picante

### Ingredientes

- 2 unidades pequeñas de zanahoria
- 3 unidades pequeñas de caigua
- 3 unidades de ají charapita
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y picar la zanahoria.
2. Lavar y picar la caigua.
3. Lavar y picar los ajíes charapita
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 manzanas medianas

## Saltado de res a la ucayalina

### Ingredientes

- 1  $\frac{1}{4}$  tazas de arroz
- 4 (filetes carne de res de 100 g c/u)
- $\frac{1}{2}$  kg de yuca
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 1 ají dulce
- 11  $\frac{1}{2}$  cucharadas de aceite vegetal
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharaditas de ajo
- comino, pimienta, culantro regional al gusto
- Sillao y sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar la yuca, pelar, cortar y freír en aceite vegetal.
2. Limpiar, cortar la carne en tiras delgadas y sazonar con pimienta, comino, sillao y sal yodada.
3. Freír en aceite vegetal el ajo molido; adicionar la carne de res sazonada, sofreír; agregar agua; hervir. Una vez cocido la carne de res, echar la cebolla y tomate cortado en gajos, el ají dulce en tiras delgadas; hervir. Finalmente añadir sachá culantro picado.
4. Servir la carne de res saltada acompañada con arroz graneado y yuca frita.

## Refresco de maracuyá

### Ingredientes

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

### Preparación

1. Licuar el maracuyá y colar.
2. Agregar azúcar.
3. Enfriar y servir

21

# Bistec de res con tacacho, ensalada tricolor, granadilla y refresco de cebada



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
814 kcal

Proteínas  
32 g

CHO disp.  
122 g

Hierro  
7 mg

Vit A  
88 ug

Zinc  
6 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Bistec de res con tacacho, ensalada tricolor, granadilla y refresco de cebada

## Ensalada tricolor

### Ingredientes

- 1 ají dulce
- ½ taza de vainitas
- ¼ taza de arveja fresca
- 4 unidades medianas de caigua
- 1 cucharadita de ajo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, y cortar el ají dulce.
2. Lavar, picar y hervir la vainita.
3. Pelar las arvejas frescas
4. Lavar y picar la caigua.
5. Pelar, hervir y picar el ajo
6. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
7. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 granadillas medianas

## Bistec de res con tacacho

### Ingredientes

- 4 filetes (carne de res de 100 g c/u)
- 1 ¼ tazas de arroz
- 2 plátanos verdes
- 12 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Comino, pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y filetear la carne de res, sazonar con ajo molido, sal yodada, comino y pimienta; freír en aceite vegetal.
2. Lavar, pelar y sancochar el plátano verde; luego machacar con un mazo.
3. En una sartén dorar en aceite vegetal el ajo molido, agregar al plátano machacado, mezclar y formar cuatro bolas.
4. Servir el bistec de res con tacacho y arroz graneado.

## Refresco de cebada

### Ingredientes

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

### Preparación

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

22

# Juane de arroz con gallina, ensalada de cocona, granadilla y refresco de camu camu



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
834 kcal

Proteínas  
39 g

CHO disp.  
112 g

Hierro  
6 mg

Vit A  
154 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Juane de arroz con gallina, ensalada de cocona, granadilla y refresco de camu camu



## Ensalada de cocona

### Ingredientes

- 1 pepinillo
- 3 unidades pequeñas de ají dulce
- 5 unidades medianas de cocona
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, pelar y picar el pepinillo.
2. Lavar y picar los ajíes dulces.
3. Lavar y picar la cocona.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con jugo de cocona y sal yodada.

## Fruta

4 granadillas medianas

## Juane de arroz con gallina

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ kg de yuca
- 4 huevos
- 4 presas (gallina de 150 g c/u)
- 1 cebolla chica
- 1 bolita de nuez moscada
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Orégano y palillo al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. En una olla dorar en aceite vegetal la cebolla picada y el ajo molido, adicionar las presas de gallina, palillo, sal yodada y media taza de agua, hervir.
3. En un recipiente, mezclar el arroz graneado con el aderezo anterior, la nuez moscada, el huevo batido y orégano molido.
4. Envolver en hojas de bijao el arroz, la presa de gallina y el huevo sancochado, poner en agua caliente; hervir.
5. Servir el juane de arroz con gallina acompañado de yuca sancochada.

## Refresco de camu camu

### Ingredientes

- 1/3 taza de camu camu
- 8 cucharaditas de azúcar

### Preparación

1. Lavar el camu camu, estrujar y obtener el zumo;
2. Agregar agua restante para 1 litro.
3. Echar azúcar y servir

23

# Caigua rellena, ensalada colorada, plátano de seda y refresco de naranja



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
840 kcal

Proteínas  
35 g

CHO disp.  
126 g

Hierro  
7 mg

Vit A  
107 ug

Zinc  
7 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Caigua rellena, ensalada colorada, plátano de seda y refresco de naranja

## Ensalada colorada

### Ingredientes

- 2 tomates pequeños
- 2 unidades pequeñas de ají dulce
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y picar el tomate.
2. Lavar y picar el ají dulce.
3. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
4. Aliñar la ensalada con jugo de limón y sal yodada.

## Fruta

4 plátanos de seda medianos

## Caigua rellena

### Ingredientes

- 1  $\frac{1}{4}$  tazas de arroz
- $\frac{1}{2}$  kg de yuca
- 400 g de carne molida
- 4 caiguas medianas
- 1 tomate pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 2 huevos de gallina
- 1 cucharadita llena de pasas
- 1 cucharadita llena de maní tostado
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharaditas de ajo
- 6  $\frac{1}{2}$  cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Limpiar, pelar, cortar y sancochar la yuca.
2. Lavar y cortar la parte superior de la caigua (tapa), retirar la semilla.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; añadir la carne molida, soasar; condimentar con pimienta, comino, sal yodada, agregar agua; hervir.
4. Rellenar la caigua con la preparación anterior y adicionar pasas, maní tostado y huevo sancochado picado.
5. Poner la caigua en una olla con poca agua; hervir.
6. Servir la caigua rellena acompañada de arroz graneado.

## Refresco de naranja

### Ingredientes

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

### Preparación

1. Exprimir la naranja.
2. Agregar azúcar.
3. Enfriar y servir

24

# Croqueta de lenteja, ensalada mediterránea, piña y refresco de manzana



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
824 kcal

Proteínas  
30 g

CHO disp.  
126 g

Hierro  
10 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

# Croqueta de lenteja, ensalada mediterránea, piña y refresco de manzana



## Ensalada mediterránea

### Ingredientes

- 2 unidades pequeñas de tomate
- ½ taza de espinaca picada
- 8 aceitunas
- 1 toronja
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y picar el tomate.
2. Lavar y picar la espinaca.
3. Adicionar la aceituna.
4. Aliñar la ensalada con jugo de toronja y sal yodada.

## Fruta

4 rodajas delgadas de piña

## Croqueta de lenteja

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de lenteja
- 4 huevos de gallina
- 1 zanahoria pequeña
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 3 unidades de ají dulce
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 atado pequeño de culantro regional
- 1 plátano maduro
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar la lenteja, licuar con la clara de huevo de gallina.
2. Mezclar en un recipiente la lenteja licuada; adicionar la zanahoria rallada, la cebolla, el tomate, el ají dulce, el culantro regional picado y sal yodada.
3. Formar la croqueta con la preparación anterior y freír en aceite vegetal.
4. Servir la croqueta de lenteja acompañada con arroz graneado y plátano maduro cocido.

## Refresco de manzana

### Ingredientes

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

### Preparación

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

25

# Escabeche de frijol con huevo, ensalada de pepino con tomate y palta, manzana y refresco de mango



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
794 kcal

Proteínas  
28 g

CHO disp.  
113 g

Hierro  
9 mg

Vit A  
108 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Escabeche de frijol con huevo, ensalada de pepinillo con tomate y palta, manzana y refresco de mango

## Ensalada de pepinillo, tomate y palta

### Ingredientes

- 2 unidades pequeñas de pepinillo
- 2 unidades pequeñas de tomate
- 1 palta pequeña
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Fruta

4 manzanas medianas

## Escabeche de frijol con huevo

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de frijol panamito
- 2 cebollas medianas
- 4 huevos de gallina
- 8 aceitunas
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 4 ají dulce
- 1 ají amarillo molido
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Vinagre tinto al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Sancochar el frijol remojado el día anterior a la preparación.
2. Hervir el huevo de gallina.
3. En una olla dorar en aceite vegetal el ajo y ají amarillo molido, agregar el frijol cocido, ají dulce en tiras gruesas, cebolla en gajos, aceituna, vinagre tinto y sal yodada, revolver.
4. Servir el escabeche de frijol acompañado con arroz graneado, aceituna y huevo duro.

## Refresco de mango

### Ingredientes

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

### Preparación

1. Pelar, cortar y licuar el mango.
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: 978-612-310-175-6



9 786123 101756