



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

# *Almuerzos familiares saludables*



## *Apurímac*



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.



# *Apurímac*

**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: Apurímac/ 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 APURIMAC**  
Director General  
M.C. Roger Peralta Montes

**ESTRATEGIA SANITARIA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE APURIMAC**  
Lic. María Jannet Jara Huayna  
Lic. Graciela Reyes Camani  
Equipo técnico de coordinación

**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: 978-612-310-154-1  
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2024-10226  
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

## **VALIDACIÓN TÉCNICA**

Equipo técnico responsables de la validación de los almuerzos familiares saludables – DIRESA Apurímac.

1. RED Apurímac I - Lic. Aurora Chino Ramos.
2. RED Apurímac I - Lic. Ana Lucia Roque Mamani.
3. RED Apurímac I - Lic. Diana Quispe Avilés.
4. RED Apurímac I - Lic. Margarita Soledad Arce Mamanchura.
5. RED Apurímac I - Lic. Doris Rojas Apaza.
6. RED Apurímac II - Andahuaylas - Lic. Edshon Ayrton Galindo Flores.
7. RED Apurímac II - Andahuaylas - Lic. Humberto Cervantes Calderón.
8. RED Apurímac II - Andahuaylas - Lic. Ingrid Carpio Blanco.
9. RED Apurímac II - Andahuaylas - Lic. Zenaida Chambi Peralta.
10. RED Apurímac II - Andahuaylas - Lic. Karen Jesica Pino Huanca.
11. RED Apurímac II - Andahuaylas - Lic. Jasheny Heilen Luján Machaca.
12. RED Apurímac II - Andahuaylas - Lic. Naldy Basilia Mamani Coa.
13. RED Apurímac II - Andahuaylas - Lic. Nelyda Coaquira Turpo.

## ÍNDICE

- I Presentación
- II Metodología
- III Glosario de términos
- IV Almuerzos familiares saludables
  1. Qapchi de haba fresca con hígado frito, ensalada fresca, mandarina y refresco de maíz morado
  2. Tallarín de casa con pollo guisado y qapchi de arveja, ensalada de caigua, melocotón y refresco de limón
  3. Ajiaco de olluco con hígado frito, ensalada de calabaza, manzana y refresco de emoliente
  4. Locro de zapallo con pescado frito y arroz, ensalada de zapallito italiano, plátano y refresco de cascara de piña
  5. Carne guisada con quinua tapada y crema de arveja, ensalada de rabanito, plátano de seda y refresco de manzana
  6. Revuelto de bofe con arroz, ensalada de verduras cocidas, naranja y refresco de maíz morado
  7. Chaufa de quinua con pescado, ensalada mixta de verduras, refresco de membrillo y mandarina
  8. Mistura de vísceras, ensalada de haba fresca, manzana y refresco de melocotón
  9. Milanesa de bazo con crema de tarhui, ensalada de palta, piña y refresco de cebada
  10. Tallarín de casa en salsa de tomate con bofe, ensalada de oca, plátano de seda y refresco de manzana
  11. Carne enrollada con lenteja, ensalada criolla, piña, refresco de membrillo
  12. Tortilla de bazo primavera, ensalada verde, mandarina y refresco de maíz morado
  13. Trigo con pollo, ensalada fresca, manzana y refresco de melocotón
  14. Papa rellena con bofe y arroz, ensalada de caigua, piña y refresco de maíz morado
  15. Tallarín verde con hígado frito, ensalada de calabaza, naranja y refresco de cascara de piña
  16. Albóndigas de tarhui con hígado adobado, ensalada de zapallito, piña y refresco de membrillo
  17. Matasquita de frijol con carne, ensalada de rabanito, plátano de seda y refresco de manzana
  18. Chicharrón de pescado con qapchi de haba y mote, ensalada cocida, melocotón, refresco de cascara de piña
  19. Lengua en salsa de tomate con puré de papa y arroz, ensalada mixta, mandarina y refresco de limón
  20. Qapchi de calabaza con guiso de riñón, ensalada de haba fresca, naranja y refresco de cebada
  21. Chuño pasi con picante de sangrecita, ensalada de palta, papaya y refresco de maíz morado
  22. Picante de attacco con pollo encebollado, ensalada de verduras, tuna y refresco de melocotón
  23. Cuy al horno con papa y choclo, ensalada criolla, piña y refresco de manzana
  24. Riñón en salsa de limón con yuca y arroz, ensalada verde, mandarina y refresco de limón
  25. Pastel de quinua con pollo al horno y camote, ensalada de caigua, papaya y refresco de membrillo
- 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 Abancay.

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

## 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 linoléico) 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

# Qapchi de haba fresca con hígado frito, ensalada, mandarina y refresco de maíz morado



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
804 kcal

Proteínas  
32 g

CHO disp.  
113 g

Hierro  
8 mg

Vit A  
2769 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Qapchi de haba fresca con hígado frito, ensalada fresca, mandarina y refresco de maíz morado

## Ensalada fresca

### Ingredientes

- 1 cebolla
- 1 tomate
- ¼ pepinillo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Fruta

4 mandarinas medianas

## Qapchi de haba fresca con hígado

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 2 tazas de haba fresca
- 4 filetes (hígado de res de 100 g c/u)
- 4 tajadas de queso fresco
- 1 cebolla pequeña
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- ¼ taza de leche evaporada
- 1 cucharada de huacatay
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y filetear el hígado, sazonar con ajo, sal yodada y jugo de limón; freír en aceite vegetal.
2. Pelar las habas frescas y sancochar.
3. Preparar el qapchi de haba fresca; freír en aceite vegetal, el ajo, ají amarillo molido y la cebolla picada en cuadraditos; añadir las habas frescas, sal yodada y agua; hervir. Finalmente agregar queso estrujado, leche evaporada y huacatay picado.
4. Servir el qapchi de haba fresca con hígado frito y arroz graneado.

## Refresco de maíz

### 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.

2

## Tallarín de casa con pollo guisado y qapchi de arveja, ensalada de caigua, melocotón y refresco de limón



### APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
836 kcal

Proteínas  
40 g

CHO disp.  
106 g

Hierro  
10 mg

Vit A  
382 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Tallarín de casa con pollo guisado y qapchi de arveja, ensalada de caigua, melocotón y refresco de limón



## Ensalada de caigua

### Ingredientes

- 1 tomate grande
- 1 cebolla mediana
- 1/2 pepinillo pequeño
- 1 huevo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, despepitar y cortar la caigua.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
4. Sancochar el huevo y picar.
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Condimentar la ensalada con sal yodada y limón.
7. Servir.

## Fruta

4 melocotones medianos

## Tallarín de casa con pollo guisado y qapchi

### Ingredientes

- 440 g de fideo tallarín crudo
- 4 filetes (pollo 100 g c/u)
- 1/2 taza de arveja fresca
- ½ cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 6 cucharadas de aceite vegetal
- 1 zanahoria mediana
- 4 tajadas de queso fresco
- ¼ taza de leche evaporada
- 1 cucharada de huacatay
- hongos y laurel al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Sancochar el fideo tallarín con un chorrito de aceite vegetal, escurrir y reservar.
2. Preparar la salsa de tomate; freír en aceite vegetal el ajo, ají colorado molido y la cebolla picada; agregar el pollo, condimentar con pimienta, comino y sal yodada, sofreír en el aderezo; seguidamente adicionar el tomate licuado, la zanahoria rallada, el hongo, la hoja de laurel y sal yodada; cocinar a fuego bajo hasta que el pollo esté cocido.
3. Preparar el qapchi de arveja fresca; freír en aceite vegetal el ajo, ají amarillo molido, y la cebolla picada en cuadraditos; añadir la arveja fresca, sal yodada y agua; hervir. Cuando la arveja fresca esté cocida, echar el queso estrujado y la leche evaporada, revolver; retirar del fuego y adicionar perejil y culantro picado.
4. Servir tallarín de casa con pollo guisado y qapchi de arveja fresca.

## 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.

3

# Ajiaco de olluco con hígado frito, ensalada de calabaza, manzana y refresco de emoliente



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
831 kcal

Proteínas  
33 g

CHO disp.  
108 g

Hierro  
10 mg

Vit A  
5186 ug

Zinc  
6 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 hígado frito, ensalada de calabaza, manzana y refresco de emoliente

## Ensalada de calabaza

### Ingredientes

- ¾ taza de calabaza picada
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, pelar, picar y saltear la calabaza.
2. Lavar y picar el tomate.
3. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
6. Servir.

### Fruta

4 manzanas medianas

## Ajiaco de olluco con hígado

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ¼ kg de olluco
- ¼ kg de papa
- 400 g de hígado de res
- 2 tajadas de queso
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de culantro picado
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 18 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y filetear el hígado, sazonar con ajo molido, sal yodada y limón; macerar, luego freír en aceite vegetal.
2. Aparte en una olla dorar en aceite vegetal el ajo y ají amarillo molido, agregar el olluco; hervir por un espacio de 25 a 30 minutos. Una vez cocido el olluco, aplastar y agregar el queso y sal yodada; dar un hervor. Finalmente adicionar culantro picado.
3. Lavar, pelar y cortar en bastones la papa; freír en aceite vegetal.
4. Servir el ajiaco de olluco acompañado de hígado, papa frita 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.

4

# Locro de zapallo con pescado frito, ensalada de zapallito italiano, plátano de seda y refresco de cascara de piña



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
834 kcal

Proteínas  
30 g

CHO disp.  
115 g

Hierro  
5 mg

Vit A  
205 ug

Zinc  
2 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Locro de zapallo con pescado frito, ensalada de zapallito italiano, plátano de seda y refresco de cascara de piña



## Ensalada de zapallito italiano

### Ingredientes

- ¾ taza de zapallito picado
- 1 tomate pequeño
- 1 pimienta pequeño
- 1 cebolla mediana
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, pelar y picar el zapallito
2. Lavar, despepitar y picar el pimienta
3. Lavar y cortar el tomate.
4. Saltear las verduras.
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con sal yodada y

## Fruta

4 plátanos de seda medianas

## Locro de zapallo con pescado

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1/2 kilo de zapallo macre
- ½ unidad de choclo
- ¼ kilo de papa blanca
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- 2 tajadas de queso fresco
- 1 cucharada de ají amarillo fresco
- 1 cebolla pequeña
- ¼ taza de haba fresca
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Huacatay al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, filetear, sazonar el pescado con ajo molido y sal yodada; freír en aceite vegetal.
2. Preparar el aderezo del locro; freír en aceite vegetal, la cebolla picada, el ajo y ají amarillo molido; adicionar las habas frescas, choclo en rodaja, la papa y zapallo cortado en trozos, cocinar. Finalmente agregar queso en cuadraditos, huacatay y sal yodada.
3. Servir el locro de zapallo acompañando de pescado frito y arroz graneado.

## Refresco de cascara de piña

### Ingredientes

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

### Preparación

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

5

# Carne guisada con quinua tapada y crema de arveja, ensalada de rabanito, plátano de seda y refresco de manzana



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
809 kcal

Proteínas  
42 g

CHO disp.  
101 g

Hierro  
12 mg

Vit A  
354 ug

Zinc  
5 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Carne guisada con quinua tapada y crema de arveja, ensalada de rabanito, plátano de seda y refresco de manzana



## Ensalada de rabanito

### Ingredientes

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

### Preparación

1. Lavar y picar el rabanito.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Picar el culantro.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
6. Servir.

## Fruta

4 plátanos de seda medianos

## Carne guisada con quinua tapada y crema de arveja

### Ingredientes

- 1  $\frac{1}{4}$  tazas de quinua
- 1 taza de arveja seca
- 200 g de carne de res molida
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 2 tajadas de queso fresco
- 4 ramas de perejil
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de orégano fresco
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 6 cucharadas de aceite vegetal
- 1 zanahoria mediana
- $\frac{1}{4}$  taza de arveja fresca
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharaditas de ajo
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, sancochar y granear la quinua.
2. Preparar un aderezo con cebolla picada en cuadraditos, ajo y ají colorado molido; agregar la carne molida, soasar; adicionar la arveja fresca, la zanahoria picada y agua; hervir.
3. Previamente remojar la arveja seca, poner a sancochar y luego aplastar.
4. Preparar el aderezo; freír en aceite vegetal, el ajo molido; agregar la arveja cocida, aplastar hasta obtener una crema.

## 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.

6

# Revuelto de bofe con arroz, ensalada de verduras cocidas, naranja y refresco de maíz morado



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
810 kcal

Proteínas  
35 g

CHO disp.  
111 g

Hierro  
11 mg

Vit A  
547 ug

Zinc  
3 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Revuelto de bofe con arroz, ensalada de verduras cocidas, naranja y refresco de maíz morado



## Ensalada de verduras cocidas

### Ingredientes

- 1 zanahoria mediana
- 1 taza de vainita
- ¼ cabeza de brócoli
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, pelar, picar la zanahoria y la vainita, hervir.
2. Lavar, cortar el brócoli en ramas y dar un hervor.
3. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
4. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
5. Servir.

### Fruta

4 naranjas medianas

## Revuelto de bofe con

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ kg de papa blanca
- 1 tajada de queso fresco
- 1 cebolla pequeña
- 2 unidades de huevo de gallina
- 4 filetes (bofe de res de 100 g c/u)
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Culantro, perejil al gusto
- Pimienta, comino al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar la papa, pelar, picar en cuadraditos y freír en aceite vegetal.
2. Sancochar el bofe con sal yodada, cortar en cuadraditos pequeños. Reservar.
3. En una olla, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; luego, agregar el bofe picado, sofreír en el aderezo y condimentar con pimienta, comino y sal yodada; adicionar la papa frita, rebozar con huevo, queso estrujado y sal yodada; revolver. Finalmente agregar perejil y culantro picado.
4. Servir el revuelto de bofe con 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.

7

# Chaufa de quinua con pescado, ensalada mixta, mandarina y refresco de membrillo



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
848 kcal

Proteínas  
40 g

CHO disp.  
106 g

Hierro  
12 mg

Vit A  
527 ug

Zinc  
5 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Chaufa de quinua con pescado, ensalada mixta, mandarina y refresco de membrillo



## Ensalada mixta

### Ingredientes

- 1 zanahoria
- 1 taza de vainita
- 1 tomate
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, pelar, picar y hervir la zanahoria y la vainita.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
4. Condimentar la ensalada con sal yodada y limón.
5. Servir.

### Fruta

4 mandarinas medianas

## Chaufa de quinua con pescado

### Ingredientes:

- 1 1/2 tazas de quinua
- 4 filetes (pescado 100 g c/u)
- 2 unidades de huevo de gallina
- 1 atado pequeño de cebolla china
- ½ pimienta pequeña
- 1 trozo de kion
- 6 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 3 cucharadas de salsa de soya (sillao)
- Sal yodada con moderación

### Preparación:

1. Lava la quinua, sancochar y granear.
2. Preparar la tortilla; batir el huevo, agregar la sal yodada, freír en aceite vegetal y luego picar en cuadraditos. Reservar.
3. Lavar y cortar en cuadraditos el pescado, sazonar con ajo molido, kion, sillao y sal yodada; freír en aceite vegetal. Reservar
4. Mezclar la quinua granada con el pescado frito, el pimienta, la cebolla china y el huevo picado; servir.

## 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

8

# Mixtura de vísceras, ensalada de haba fresca, manzana y refresco de melocotón



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
816 kcal

Proteínas  
30 g

CHO disp.  
120 g

Hierro  
9 mg

Vit A  
2549 ug

Zinc  
5 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Mixtura de vísceras, ensalada de haba fresca, manzana y refresco de melocotón

## Ensalada de haba fresca

### Ingredientes

- 1/4 taza de haba fresca
- 1 tallo de apio
- 1 cebolla
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, pelar y hervir las habas frescas.
2. Lavar y cortar el apio.
3. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
6. Servir

## Fruta

4 manzanas medianas

## Mixtura de vísceras

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (bofe de res de 50 g c/u)
- 4 filetes (hígado de res de 50 g c/u)
- ½ kg de papa blanca
- 1 cebolla pequeña
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 6 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de hierba buena picada
- Comino y pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación:

1. Lavar el hígado y bofe de res, sancochar con hierba buena y sal yodada; una vez cocido picar en cuadritos pequeños.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo y ají colorado molido; adicionar el hígado y bofe de res, sofreír; sazonar con pimienta, comino y sal yodada; agregar la papa picada y el caldo de cocción. Hervir. Una vez lista la preparación agregar hierba buena picada.
3. Servir la mixtura de vísceras acompañado de arroz graneado.

## Refresco de melocotón

### Ingredientes

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

### Preparación

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

9

# Milanesa de bazo con crema de tarhui, ensalada de palta, piña y refresco de cebada



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
802 kcal

Proteínas  
31 g

CHO disp.  
100 g

Hierro  
20 mg

Vit A  
117 ug

Zinc  
6 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Milanesa de bazo con crema de tarhui, ensalada de palta, piña y refresco de cebada

## Ensalada de palta

### Ingredientes

- 1 palta
- 1 tomate
- 1/4 pepinillo
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

### Fruta

4 rodajas medianas picadas de piña

## Milanesa de bazo con crema de tarhui

### Ingredientes

- 1 taza de tarhui
- 4 filetes (bazo de res de 50 g c/u)
- 1 huevo de gallina
- 4 tajadas de queso fresco
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/4 tazas de arroz
- 1/3 taza de pan rallado
- 1 cebolla pequeña
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají amarillo
- 1 rama de perejil picado
- Sal Yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y filetear el bazo.
2. En un recipiente batir el huevo, añadir el bazo, sal yodada, ajo molido y perejil picado; pasar por pan rallado y freír en aceite vegetal.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadritos, el ajo y ají amarillo molido; adicionar tarhui, sal yodada y agua; hervir. Una vez cocido el tarhui, retirar del fuego, aplastar hasta obtener una crema. Finalmente echar queso picado.
4. Servir la milanesa de bazo acompañado de crema de tarhui y arroz graneado.

## Refresco de cebada

### Ingredientes

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

### Preparación

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

**10**

# Tallarín de casa en salsa de tomate con bofe, ensalada de oca, plátano de seda y refresco de manzana



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
799 kcal

Proteínas  
33 g

CHO disp.  
111 g

Hierro  
16 mg

Vit A  
659 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Tallarín de casa en salsa de tomate con bofe, ensalada de oca, plátano de seda y refresco de manzana

## Ensalada de oca

### Ingredientes

- ½ taza de oca picada
- 1 cebolla pequeña
- 1/4 pepinillo mediano
- 4 aceitunas
- 3 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, sancochar y picar la oca.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
4. Lavar, despepitar y cortar las aceitunas
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
7. Servir.

## Fruta

4 plátanos de seda medianos

## Tallarín de casa en salsa de tomate con bofe

### Ingredientes:

- 440 gr de fideo tallarín
- 4 filetes (bofe de res de 100 g c/u)
- 2 tomates medianos
- 1 cebolla mediana
- 2 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado
- 1/2 cucharadita de orégano
- 1 zanahoria mediana
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 unidades de hongo y laurel
- Sal yodada con moderación

### Preparación:

1. Sancochar el fideo tallarín con un chorrito de aceite vegetal, escurrir y reservar.
2. Lavar el bofe, sancochar con hierba buena y sal yodada; picar en cuadraditos pequeños.
3. Preparar el aderezo, freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadritos, el ajo y ají colorado molido; luego, agregar el bofe picado, el tomate licuado, la zanahoria rallada, el hongo, la hoja de laurel y el orégano; cocinar hasta obtener la salsa.
4. Servir el tallarín de casa en salsa de tomate con bofe.

## 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.

11

# Carne enrollada con lenteja, ensalada criolla, piña y refresco de membrillo



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
828 kcal

Proteínas  
38 g

CHO disp.  
116 g

Hierro  
10 mg

Vit A  
434 ug

Zinc  
7 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Carne enrollada con lenteja, ensalada criolla, piña y refresco de membrillo



## Ensalada criolla

### Ingredientes

- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate mediano
- 1 ramita de culantro
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Fruta

4 rodajas medianas picadas de piña

## Carne enrollada con lenteja

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de lenteja
- 4 filetes (carne de res de 50 g c/u)
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 zanahoria mediana
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 tajadas de queso
- 1 huevo de gallina
- Hongo, laurel al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación:

1. En una olla dorar en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; agregar la lenteja, el hongo y la hoja de laurel; cocinar a fuego lento por 30 minutos; adicionar orégano y reposar.
2. Lavar la carne, filetear, sazonar con ajo molido, condimentar con sal yodada, envolver y rellenar con queso y orégano; sujetar con mondadientes. Reservar.
3. Preparar un aderezo; freír en aceite vegetal la cebolla y tomate picado, agregar la zanahoria rallada y el enrollado de carne; cocinar.
4. Servir el enrollado de carne acompañado con lenteja y 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.

12

# Tortilla de bazo primavera, ensalada verde, mandarina y refresco de maíz morado



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
788 kcal

Proteínas  
26 g

CHO disp.  
117 g

Hierro  
19 mg

Vit A  
451 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Tortilla de bazo primaveral, ensalada verde, mandarina y refresco de maíz morado

## Ensalada verde

### Ingredientes

- 1 caigua
- 1 palta
- 1/4 pepinillo mediano
- 1 rama de culantro
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, despepitar y cortar la caigua.
2. Lavar, pelar, cortar la palta.
3. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
4. Lavar y picar el culantro.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
6. Servir.

## Fruta

4 mandarinas medianas

## Tortilla de bazo primaveral

### Ingredientes

- 4 filetes (bazo de res de 100 g c/u)
- 1 1/2 tazas de arroz
- 2 unidades de huevo
- 1 tomate mediano
- 1 cebolla mediana
- 1 choclo mediano
- 2 cucharadas de avena
- 1/2 atado de cebolla china
- 2 cucharaditas de ajo
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 8 hojas de espinaca
- 1 zanahoria mediana
- 1/2 pimiento pequeño
- 1/4 taza de arveja fresca
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Preparar el arroz primaveral.
2. Batir la clara de huevo a punto de nieve, mezclar con la yema, cebolla china, hojas de espinaca, arveja fresca, choclo desgranado, pimiento, zanahoria y bazo picado, avena, orégano y sal yodada; formar la tortilla y freír en aceite vegetal.
3. Servir la tortilla de bazo primaveral acompañado de arroz graneado.

## Refresco de maíz morado

### Ingredientes

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

### Preparación

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

13

# Trigo con pollo, ensalada fresca, manzana y refresco de melocotón



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
782 kcal

Proteínas  
37 g

CHO disp.  
112 g

Hierro  
8 mg

Vit A  
478 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 con pollo, ensalada fresca, manzana y refresco de melocotón

## Ensalada fresca

### Ingredientes

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

### Preparación

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

## Fruta

4 manzanas medianas

## Trigo con pollo

### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de trigo
- 4 filetes (pollo de 100 g c/u)
- 1/2 pimiento mediano
- 1/2 taza de vainita picada
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharaditas de ajo
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, remojar y sancochar el trigo; escurrir, añadir un chorrito de aceite vegetal y granear.
2. Preparar el aderezo; freír en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, el ají amarillo y ajo molido; agregar el pollo, hervir; luego, adicionar la arveja fresca, el pimiento picado en larguitos; hervir. Una vez cocido el pollo, mezclar con el trigo sancochado y granear.
3. Servir el trigo con pollo

## Refresco de melocotón

### Ingredientes

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

### Preparación

1. Hervir el melocotón en 01 litro de agua.
2. Adicionar azúcar.
3. Enfriar y servir.

14

# Papa rellena con bofe y arroz, ensalada de caigua, piña y refresco de maíz morado



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
817 kcal

Proteínas  
32 g

CHO disp.  
118 g

Hierro  
11 mg

Vit A  
378 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Papa rellena con bofe y arroz, ensalada de caigua, piña y refresco de maíz morado

## Ensalada de caigua

### Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 caigua mediana
- 1/2 pepinillo pequeño
- 1 huevo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, desepitar y cortar la caigua.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
4. Sancochar el huevo y picar.
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
7. Servir la ensalada con huevo.

## Fruta

4 rodajas medianas picadas de piña

## Papa rellena con bofe y arroz

### Ingredientes

- $\frac{3}{4}$  taza de arroz
- $\frac{1}{2}$  kg de papa blanca
- $\frac{1}{4}$  kg de papa amarilla
- 4 filetes (bofe de res 100 g c/u)
- 2 cebollas pequeñas
- 1½ tomate mediano
- 2 cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de pasas
- 4 aceitunas
- 1 huevo de gallina
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 cucharada colmada de harina de trigo
- 19 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Refresco de maíz morado

### Ingredientes

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

### Preparación

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

**15**

# Tallarín verde con hígado frito, ensalada de calabaza, naranja y refresco de cascara de piña



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
805 kcal

Proteínas  
33 g

CHO disp.  
111 g

Hierro  
17 mg

Vit A  
3453 ug

Zinc  
6 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Tallarín verde con hígado frito, ensalada de calabaza, naranja y refresco de cascara de piña



## Ensalada de calabaza

### Ingredientes

- ¾ taza de calabaza picada
- 1 tomate mediano
- 1 cebolla pequeña
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

### Fruta

4 naranjas medianas

## Tallarín verde con hígado frito

### Ingredientes

- 400 gr fideo tallarín
- 4 filetes (hígado de res 100 g c/u)
- 1/2 atado de albahaca
- 1/2 atado de espinaca
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharadita de ajo
- ¼ de taza leche evaporada
- 3 tajadas de queso fresco
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Sancochar el fideo tallarín con un chorrito de aceite vegetal; escurrir y reservar.
2. Limpiar, filetear el hígado de res, sazonar con ajo molido y sal yodada; freír en aceite vegetal, añadir agua; hervir.
3. Para la salsa; freír en aceite vegetal, el ajo y ají amarillo molido, la cebolla picada en cuadraditos; agregar la espinaca y albahaca licuada, sal yodada; cocinar. Finalmente adicionar el queso rallado y leche evaporada, mezclar hasta obtener una salsa espesa.
4. Servir el tallarín verde acompañado con hígado frito.

## Refresco de cascara de piña

### Ingredientes

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

### Preparación

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

**16**

**Albóndigas de tarhui con hígado adobado, ensalada de zapallito, piña y refresco de membrillo.**



**APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN**

**Energía  
839 kcal**

**Proteínas  
33 g**

**CHO disp.  
104 g**

**Hierro  
10 mg**

**Vit A  
1822 ug**

**Zinc  
6 mg**



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Albóndigas de tarhui con hígado adobado, ensalada de zapallito, piña y refresco de membrillo.

## Ensalada de zapallito

### Ingredientes

- ¾ taza de zapallito picado
- 1 tomate mediano
- 1 cebolla pequeña
- 1 pimiento pequeño
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

### Fruta

4 rodajas medianas picadas de piña

## Albóndigas de tarhui con hígado adobado

### Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 1 taza de tarhui molido
- 4 filetes (hígado de pollo de 50 g c/u)
- 2 cebollas pequeñas
- 1 huevo de gallina
- 1 tajada de queso rallado
- ½ taza de pan molido
- 2 dientes de ajo
- 12 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 3 tomates pequeños
- 1 cucharada de huacatay
- Chicha de jora, perejil, hongo y laurel al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Hervir el tarhui molido.
2. Preparar el adobo; cocinar a fuego lento, la cebolla, el ajo, el tomate, hongo y hoja de laurel. Licuar la cebolla, ajo y tomate; reservar.
3. Lavar el hígado de pollo, sazonar con sal yodada; dorar en aceite vegetal; añadir la preparación anterior y chicha de jora; hervir a fuego lento.
4. Preparar la crema de tarhui; freír en aceite vegetal, el ajo y ají amarillo molido y la cebolla picada en cuadritos, agregar el tarhui molido y cocido, queso rallado, huacatay, sal yodada y huevo batido; pasar por pan molido y formar las albóndigas. Freír en aceite vegetal.
5. Servir las albóndigas de tarhui con hígado de pollo adobado y arroz graneado.

## Refresco de membrillo

### Ingredientes

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

### Preparación

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

17

# Matasquita de frijol con carne, ensalada de rabanito, plátano de seda y refresco de manzana



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
795 kcal

Proteínas  
32 g

CHO disp.  
113 g

Hierro  
9 mg

Vit A  
47 ug

Zinc  
5 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Matasquita de frijol con carne, ensalada de rabanito, plátano de seda y refresco de manzana



## Ensalada de rabanitos

### Ingredientes

- 3 rabanitos
- 1 cebolla pequeña
- 1 ramita de culantro
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y cortar el rabanito.
2. Lavar pelar y cortar a la pluma la cebolla.
3. Lavar y picar el culantro.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
6. Servir.

## Fruta

4 Plátanos de seda medianos

## Matasquita de frijol con carne

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de frijol bayo
- 200 g de carne de res
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 cucharadita de ajo molido
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharada de hierba buena picada
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Cocinar el frijol previamente remojado el día anterior.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; adicionar la carne de res picada, condimentar con orégano y sal yodada, soasar; agregar agua; hervir.
3. Una vez cocida la carne, añadir el frijol cocido y sal yodada; cocinar a fuego lento por unos minutos y finalmente añadir hierba buena picada.
4. Servir la matasquita de frijol con carne, acompañada de arroz graneado.

## 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.

18

# Chicharrón de pescado con qapchi de haba y mote, ensalada cocida, melocotón y refresco de cascara de piña



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
786 kcal

Proteínas  
34 g

CHO disp.  
39 g

Hierro  
12 mg

Vit A  
562 ug

Zinc  
1 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Chicharrón de pescado con qapchi de haba y mote, ensalada cocida, melocotón y refresco de cascara de piña

## Ensalada cocida

### Ingredientes

- 1 zanahoria mediana
- 1 taza de vainita picada
- ¼ cabeza de brócoli
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, sancochar y picar las verduras (Vainita, zanahoria y brócoli)
2. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
3. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
4. Servir

## Fruta

4 melocotones chicos

## Chicharrón de pescado con qapchi de haba y mote

### Ingredientes

- 4 filetes (pescado de 50 g c/u)
- 1 taza de haba seca pelada
- 1 ½ tazas de mote pelado
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharadita de ajo molido
- 2 tomates pequeños
- 1 cucharadita de cebolla china picada.
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Sancochar el mote y haba seca sin cascara previamente remojado la noche anterior a la preparación.
2. Sancochar el mote y las habas secas, sal yodada, agua; dar un hervor.
3. Limpiar el pescado, filetear, sazonar con ajo molido, jugo de limón y sal yodada, pasar por harina de trigo y freír en aceite vegetal.
4. Servir el chicharrón de pescado con mote y haba sancochada.

## Refresco de cascara de piña

### Ingredientes

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

### Preparación

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

19

# Lengua en salsa de tomate con puré de papa y arroz, ensalada mixta, mandarina y refresco de limón



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
827 kcal

Proteínas  
29 g

CHO disp.  
117 g

Hierro  
5 mg

Vit A  
768 ug

Zinc  
5 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Lengua en salsa de tomate con puré de papa y arroz, ensalada mixta, mandarina y refresco de limón

## Ensalada mixta

### Ingredientes

- $\frac{3}{4}$  taza de vainita picada
- $\frac{1}{2}$  taza picada de zanahoria
- 1 tomate mediano
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, picar y, hervir la vainita.
2. Lavar, pelar y hervir la zanahoria.
3. Lavar y picar el tomate.
4. Adicionar aceite vegetal
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
6. Servir.

## Fruta

4 mandarinas medianas

## Lengua en salsa de tomate con puré de papa y arroz

### Ingredientes

- 4 filetes (lengua de res de 100 g c/u)
- $\frac{1}{4}$  kg de papa amarilla
- 2 tomates pequeños
- 1 cebolla pequeña
- 1  $\frac{1}{4}$  tazas de arroz
- 1 zanahoria mediana
- 1 cucharada de mantequilla
- $\frac{1}{4}$  taza de leche evaporada
- 9  $\frac{1}{2}$  cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de ajo
- Pimienta, comino y orégano al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar la lengua, pelar, sancochar y filetear.
2. Para preparar la salsa de tomate, freír en aceite vegetal el ajo molido y la cebolla picada en cuadraditos, agregar la lengua cocida, sazonar con pimienta, comino y sal yodada, sofreír; seguidamente adicionar el tomate licuado, la zanahoria rallada y sal yodada; hervir.
3. Lavar, sancochar la papa amarilla, pelar y pasar por una prensa o aplastar con un tenedor, adicionar la mantequilla, la leche evaporada y la sal yodada, mezclar hasta obtener un puré.
4. Servir la lengua en salsa de tomate con puré de papa 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.

20

# Qapchi de calabaza con guiso de riñón, ensalada de haba fresca, naranja y refresco de cebada



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
796 kcal

Proteínas  
30 g

CHO disp.  
118 g

Hierro  
11 mg

Vit A  
564 ug

Zinc  
5 mg



# Qapchi de calabaza con guiso de riñón, ensalada de haba fresca, naranja y refresco de cebada



## Ensalada de haba fresca

### Ingredientes

- 1 rama de apio
- 4 cebollas pequeñas
- 1/4 taza de haba fresca
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y picar el apio.
2. Pelar, cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Lavar, pelar y sancochar las habas frescas.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
6. Servir.

## Fruta

4 mandarinas medianas

## Qapchi de calabaza con guiso de riñón

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 400 gr de calabaza
- 4 filetes (riñón de res de 100 g c/u)
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharaditas de ajo
- ¼ taza de leche evaporada
- 1 tajada de queso
- ¼ kg de papa blanca
- 1 cucharada de ají amarillo
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de huacatay picado
- 1 tomate pequeño
- 1 cucharada de perejil picado
- Sal yodada con moderación

### Preparación:

1. Preparar el qapchi de calabaza; freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; añadir la calabaza cortada en trozos, la papa picada, el haba pelada, sal yodada y agua; hervir. Finalmente agregar queso estrujado, leche evaporada y huacatay picado.
2. Lavar el riñón, filetear, dejar reposar con sal yodada y vinagre, enjuagar con abundante agua.
3. Dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido; agregar el riñón, sofreír; luego, adicionar el tomate licuado y sal yodada; dar un hervor. Finalmente añadir perejil picado.
4. Servir el qapchi de calabaza acompañado con el guiso de riñón 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. Agregar azúcar.
3. Enfriar y servir.

21

# Chuño pasi con picante de sangrecita, ensalada de palta, papaya y refresco de maíz morado



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
785 kcal

Proteínas  
24 g

CHO disp.  
128 g

Hierro  
27 mg

Vit A  
163 ug

Zinc  
2 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Chuño pasi con picante de sangrecita, ensalada de palta, papaya y refresco de maíz morado

## Ensalada de palta

### Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1/2 pepinillo pequeño
- 1 palta grande
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, pelar y cortar la palta.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
4. Mezclar las verduras, aliñar con limón y sal yodada.
5. Servir

## Fruta

4 tajadas delgadas de papaya

## Chuño pasi con picante de sangrecita

### Ingredientes

- 400 g de sangre de pollo
- 1 ¼ tazas de arroz
- ¼ kg de chuño
- 1 cucharada de perejil
- 1 cucharada de hierba buena
- 1 cebolla pequeña
- 2 tomates pequeños
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de ajo
- 1 cucharadita de orégano
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Hervir la sangre de pollo y picar.
2. Para preparar el picante de sangrecita, freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; agregar la sangre de pollo picada, condimentar con pimienta, comino y sal yodada. Sofreír.
3. En un recipiente, vaciar la preparación anterior; agregar perejil, hierba buena picada y orégano. Mover.
4. Lavar el chuño, remojar un día anterior a la preparación, partir, colocar orégano y sal yodada; cocinar al vapor.
5. Servir el chuño con picante de sangrecita 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.

22

# Picante de atacco con pollo encebollado, ensalada de verduras, tuna y refresco de melocotón



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
793 kcal

Proteínas  
32 g

CHO disp.  
87 g

Hierro  
5 mg

Vit A  
55 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 atacco con pollo encebollado, ensalada de verduras, plátano de seda y refresco de melocotón



## Ensalada de verduras

### Ingredientes

- ½ taza de oca picada
- 1 cebolla pequeña
- 1/2 pepinillo pequeño
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Fruta

4 Plátanos de seda medianas

## Picante de atacco con pollo encebollado

### Ingredientes

- ½ kg de atacco
- 1 1/4 tazas de arroz
- 4 filetes (pollo de 100 g c/u)
- ½ kg de papa
- 2 cebollas pequeñas
- 2 cucharaditas de ajo
- 2 tomates pequeños
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Orégano al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y picar las hojas de atacco, hervir y escurrir.
2. Sancochar la papa, pelar y picar en cuadraditos.
3. Preparar un aderezo con aceite vegetal, ajo molido, cebolla picada en cuadraditos, orégano y sal yodada; agregar el atacco, mezclar.
4. Hacer un aderezo con aceite vegetal, ajo molido y sal yodada; adicionar el pollo picado y agua; hervir. Una vez cocido el pollo, añadir tomate y cebolla cortada en larguitos. Revolver.
5. Servir el picante de de atacco acompañado de pollo encebollado y arroz graneado.

## Refresco de melocotón

### Ingredientes

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

### Preparación

1. Hervir el melocotón en 01 litro de agua.
2. Adicionar azúcar.
3. Enfriar y servir.

23

# Cuy al horno con papa y choclo, ensalada de criolla, piña y refresco de manzana



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
798 kcal

Proteínas  
36 g

CHO disp.  
110 g

Hierro  
8 mg

Vit A  
167 ug

Zinc  
3 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Cuy al horno con papa y choclo, ensalada de criolla, piña y refresco de manzana



## Ensalada criolla

### Ingredientes

- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate mediano
- 1 ramita de culantro
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Pelar, cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Lavar y picar el culantro.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
6. Servir.

## Fruta

4 tajadas delgadas picadas de piña

## Cuy al horno con papas y choclo

### Ingredientes

- 4 presas (carne de cuy con hueso, 150 g c/u)
- 4 choclos medianos
- ½ kg de papa
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de huacatay picado
- 4 tajadas de queso
- 1 pan
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación:

1. Lavar el cuy, sazonar con ajo molido, sal yodada y jugo de limón, llevar al horno.
2. Lavar la papa, pelar y hornear. .
3. Lavar y sancochar el choclo.
4. Para preparar la crema de rocoto; licuar el perejil, huacatay, rocoto, queso, pan, sal yodada y aceite vegetal.
5. Acompañar el cuy al horno con papa, choclo sancochado y crema de rocoto.

## Refresco de manzana

### Ingredientes

- 2 manzanas de agua
- 8 cucharaditas de azúcar

### Preparación

1. Hervir las manzanas en
2. 01 litro de agua
3. Adicionar azúcar
4. Enfriar y servir.

24

# Riñón en salsa de limón con yuca y arroz, ensalada verde, mandarina y refresco de limón.



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
814 kcal

Proteínas  
25 g

CHO disp.  
122 g

Hierro  
10 mg

Vit A  
493 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Riñón en salsa de limón con yuca y arroz, ensalada verde, mandarina y refresco de limón.

## Ensalada verde

### Ingredientes

- 1 caigua grande,
- 1 palta grande
- 1/2 pepinillo pequeño
- 1 rama de culantro
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, despepitar y cortar la caigua.
2. Lavar, pelar y despepitar la palta.
3. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
4. Lavar y picar el culantro.
5. Mezclar las verduras y aliñar con limón y sal yodada.
6. Servir

## Fruta

4 mandarinas medianas

## Riñón en salsa de limón con yuca y arroz

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (riñones de res de 100 g c/u)
- ½ kg de yuca
- 2 limones
- 2 cucharaditas de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharada de maicena
- 1 cucharada de vinagre
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta, comino al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar la yuca, pelar, partir y sancochar.
2. Lavar el riñón, filetear y dejar reposar con sal yodada y vinagre, enjuagar con abundante agua.
3. En un recipiente mezclar el vinagre, jugo de limón, ajo molido, comino, pimienta, dejar reposar el riñón por dos horas.
4. Dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido, condimentar con pimienta, comino y sal yodada, agregar el riñón sazonado, sofreír; luego, añadir la maicena diluida. Dar un hervor.
5. Servir el riñón en salsa de limón acompañado de arroz graneado y yuca sancochada.

## Refresco de limón

### Ingredientes

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

### Preparación

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

25

# Pastel de quinua con pollo al horno y camote, ensalada de caigua, papaya y refresco de membrillo



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
836 kcal

Proteínas  
44 g

CHO disp.  
120 mg

Hierro  
15 mg

Vit A  
1425 ug

Zinc  
5 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Pastel de quinua con pollo al horno y camote, ensalada de caigua, papaya y refresco de membrillo



## Ensalada de caigua

### Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 caigua mediano
- 1/2 pepinillo pequeño
- 1 huevo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación:

1. Lavar, despepitar y cortar la caigua.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
4. Lavar sancochar, pelar y picar el huevo.
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
7. Servir

## Fruta

4 tajadas delgadas picadas de papaya

## Pastel de quinua con pollo al horno y camote

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de quinua
- ¼ taza de leche evaporada
- 1 huevo de gallina
- 2 tajadas de queso
- 4 filetes (pollo de 100 g c/u)
- ½ kg de camote
- ½ taza de espinaca picada
- ½ taza de brócoli
- 1 zanahoria pequeña
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharada de perejil
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de ajo
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar la quinua,
2. Freír en aceite vegetal el ajo molido, añadir la quinua lavada, agua y sal yodada; cocer a fuego lento, agregar un chorrito de aceite vegetal y granear.
3. En un recipiente mezclar leche evaporada, huevo, queso picado, orégano, (brócoli y zanahoria sancochada), espinaca picada, perejil y sal yodada.
4. Untar un molde con mantequilla, poner una capa de quinua en la base, vaciar la mezcla anterior, otra capa de quinua encima y llevar al horno.
5. Lavar y sazonar el pollo con ajo molido y sal yodada, llevar al horno.
6. Lavar el camote, sancochar y pelar.
7. Servir el pastel de quinua acompañado de pollo al horno y camote.

## Refresco de membrillo

### Ingredientes

- 1 membrillo
- 8 cucharaditas de azúcar

### Preparación

1. Hervir el membrillo en 01 litro de agua
2. Adicionar azúcar
3. Enfriar y servir.

## V BIBLIOGRAFÍA

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



ISBN: 978-612-310-154-1



9 786123 101541