



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

# ***Almuerzos familiares saludables***



# ***Amazonas***



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.



# Amazonas

**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: Amazonas/ 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. Perú. Ministerio de Salud
- IV. Domínguez Curi, César Hugo
- 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 AMAZONAS**  
M.C. Pedro Alejandro Cruzado Puente  
Director General

**ESTRATEGIA SANITARIA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE CAJAMARCA**  
Lic. Liliana Mori Urquía  
Coordinadora

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

ISBN: 978-612-310-152-7  
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2024-10224  
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. Carne de chancho con purtumute, ensalada de cebolla, manzana y refresco de naranja
  - 2. Hígado guisado con picante de chocho, ensalada de repollo, sandía y refresco de manzana
  - 3. Gallina guisada con yuca, ensalada rusa, plátano de seda y refresco de mango
  - 4. Bofe arvejado con uchu, ensalada de coliflor, papaya y refresco de naranja
  - 5. Olluco con riñón y mote, ensalada de choclo, plátano de seda y refresco de sandía
  - 6. Pollo guisado con picante de chocho, ensalada verde, melocotón y refresco manzana
  - 7. Locro de zapallo con huevo, ensalada de caigua, mandarina y refresco de piña
  - 8. Caigua rellena con pescado, ensalada de frijol, manzana y refresco de maracuyá
  - 9. Carne guisada con frijol, ensalada de huevo relleno, manzana y refresco de limón
  - 10. Chicharrón de pescado con frijol, cebiche de pota, sandía y refresco de pera
  - 11. Hígado y bofe saltado, ensalada de pepinillo, granadilla y refresco de manzana
  - 12. Pepián con pollo guisado, ensalada de cebolla y pepinillo, naranja y refresco de piña
  - 13. Estofado de pollo con pajuro, ensalada de cocona, mandarina y refresco de piña
  - 14. Picante de sangrecita con uchu, ensalada de cebolla, manzana y refresco de naranja
  - 15. Seco de pota con uchu de frijoles, ensalada tricolor, plátanos de seda y refresco de sandía
  - 16. Arroz con pescado, ensalada de coliflor, sandía y refresco de mango
  - 17. Tortilla de relleno (morcilla), ensalada de frijol, manzana y refresco maracuyá
  - 18. Sudado de pescado, ensalada tricolor, mango y refresco de pera
  - 19. Costumbre, palta rellena, mandarina y refresco de maracuyá
  - 20. Rollitos de acelga con sangrecita, ensalada de cebolla, papaya y refresco de sandía
  - 21. Molleja guisada con trigo, ensalada tropical, pera y refresco de limón
  - 22. Adobo de trucha con pallar guisado, ensalada de cebolla, granadilla y refresco de naranja
  - 23. Molleja saltada con quinua, ensalada colorida, mandarina y refresco de cáscara de piña
  - 24. Fideo canuto, ensalada tropical, sandía y refresco de piña
  - 25. Trigo tapado con relleno (morcilla), ensalada de coliflor, naranja y refresco de maracuyá
- V Bibliografía

## I PRESENTACIÓN

En el Perú, la anemia y la desnutrición crónica en niños y niñas menores de 5 años constituyen los principales problemas de salud pública que afectan a la población infantil. Así mismo, existe preocupación en las personas adultas respecto a los factores de riesgo para la salud como: El sobrepeso, la obesidad, la falta de actividad física, el deficiente consumo de frutas y verduras, el excesivo consumo de carbohidratos simples y grasa saturada condicionantes de las enfermedades no transmisibles como: La diabetes mellitus tipo II, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebro vasculares (ACV), artritis, gota y resistencia a la insulina, entre otras.

Día a día la madre se pregunta ¿Qué prepararé hoy en el almuerzo? ¿Por qué debo preparar el almuerzo en casa y comer en familia? El almuerzo que preparo ¿Aportará la cantidad de energía, proteínas, vitaminas y minerales que necesita mi familia? ¿Evitará que mis hijos se enfermen seguido y estén flaquitos? entre otras interrogantes.

Es por ello, que al considerarnos parte de tu familia y con la experiencia institucional en el desarrollo de materiales educativos en alimentación y nutrición, nos permitimos presentar a las madres de familia, promotores de salud, personal de salud y público en general, el recetario denominado “Almuerzos familiares saludables regionales”. Dichos almuerzos han sido elaborados en base a los requerimientos nutricionales de una familia peruana tipo conformada por cuatro (4) miembros, ubicados en el área urbana y pertenecen a los estratos socioeconómicos medio, medio bajo y bajo.

Cada uno de los almuerzos están constituidos por cuatro (4) preparaciones: Ensalada de verduras, plato principal del almuerzo, fruta y refresco. Asimismo, se debe indicar que, para la elaboración del almuerzo familiar saludable, se tomó en consideración las tres combinaciones básicas de alimentos y el número de porciones intercambiables por grupos de alimentos según edad y sexo. Del mismo modo, conforme a la metodología establecida, los almuerzos familiares saludables fueron validados con expertos y en hogares indicados de la ciudad de Chachapoyas.

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

## II METODOLOGÍA PARA ELABORACIÓN DE LOS ALMUERZOS FAMILIARES SALUDABLES

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

### 2.1 Diseño de recetas

#### 2.1.1 Características de la familia tipo

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

#### 2.1.2 Aspecto nutricional considerado

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

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

Familia	Edad (años)	Talla	Peso	TMB	NAF	Energía (kcal)	Proteínas (g)		Vit. A (ug)	Fe (mg)	Zn (mg)
		Mediana (m)	Mediana (kg)				10%	15%			
Padre	18-29	1,66	60.6	1605	1,55	2620	65.5	98.3	900	13.7	7
Hija	10	1,42	34			1689	42.2	63.3	600	8.9	7.2
Hijo	5	1,13	19.5			1456	36.4	54.6	400	6.3	4.8
Requerimiento familiar/día						<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	
Nº	Aporte calórico total del almuerzo	40 %	45%	42.5 %	%
01	Plato principal (kcal)	621	700	660	80
02	Ensalada de verduras (kcal)	25	25	25	3
	Aceite vegetal (kcal)	36	55	45	7
03	Fruta (kcal)	55	55	55	5
04	Refresco natural con azúcar (kcal)	40	40	40	5
	Aporte calórico del almuerzo (kcal)	777	874	825	100

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

- Distribución calórica del plato principal del almuerzo, según macronutrientes

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

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

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

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

### III GLOSARIO DE TÉRMINOS

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

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

# Carne de chanco con purtumute, ensalada de cebolla, manzana y refresco de naranja



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

**Energía**  
866 kcal

**Proteínas**  
32 g

**CHO disp.**  
83 g

**Hierro**  
12 mg

**Vit A**  
124 ug

**Zinc**  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Carne de chanco con purtumute, ensalada de cebolla, manzana y refresco de naranja

## Ensalada de cebolla

### Ingredientes

- 1 cebolla
- 1 pimienta roja
- 1/2 palta mediana
- 2 unidades de ají amarillo
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Fruta

4 manzanas medianas

## Carne de chanco con purtumute

### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de mote maíz crudo
- 1 taza de frijol
- 4 filetes (carne de chanco de 100 g c/u)
- 1/2 cebolla pequeña
- 2/3 taza de maíz cancha tostada
- 1 1/2 cucharadas de ají amarillo molido
- 8 hojas de culantro picado
- 1 cucharada de perejil picado
- 7 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharaditas de ajo molido
- Pimienta, comino al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Sancochar el mote y frijol previamente remojado la noche anterior a la preparación.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo y el ají amarillo molido: agregar el mote y frijol cocido; soasar en el aderezo; Finalmente adicionar el culantro, perejil picado y sal yodada.
3. Lavar y filetear la carne de chanco, sazonar con ajo molido, pimienta, comino y sal yodada, freír en aceite vegetal.
4. Servir la carne de chanco con purtumute y maíz tostado (cancha).

## Refresco de naranja

### Ingredientes

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

### Preparación

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

2

## Hígado guisado con picante de chocho, ensalada de repollo, sandía y refresco de manzana



### APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

**Energía**  
802 kcal

**Proteínas**  
33 g

**CHO disp.**  
88 g

**Hierro**  
13 mg

**Vit A**  
3574 ug

**Zinc**  
5 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Hígado guisado con picante de chocho, ensalada de repollo, sandía y refresco de manzana

## Ensalada de repollo

### Ingredientes

- 1/8 cabeza de repollo
- 2/3 taza de lechuga
- 2/3 taza de espinaca
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y picar la hoja de repollo, lechuga y espinaca.
2. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
3. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 tajadas medianas picadas de sandía

## Hígado guisado con picante de chocho

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ¼ kg de papa blanca
- ¼ kg de papa amarilla
- 4 filetes (hígado de pollo de 100 g c/u)
- 1/2 taza de chocho molido
- 1/2 tomate pequeño
- 1/2 cebolla mediana
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharadas de ají colorado
- 1 1/2 cucharadas de ají amarillo
- 1 cucharada de culantro molido
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar la papa, sancochar, pelar y picar. Reservar.
2. Freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo; agregar agua y chocho molido; hervir. Finalmente, adicionar la papa picada, el culantro molido y sal yodada; mover.
3. Lavar, filetear, sazonar el hígado de pollo con ajo, ají colorado molido y sal yodada; añadir la cebolla y el tomate picado; cocinar, por último, echar el culantro cortado finamente.
4. Servir el guiso de hígado de pollo acompañado de picante de chocho y arroz graneado.

## Refresco de manzana

### Ingredientes:

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

### Preparación

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

3

# Gallina guisada con yuca, ensalada rusa, plátano de seda y refresco de mango



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

**Energía**  
830 kcal

**Proteínas**  
31 g

**CHO disp.**  
127 g

**Hierro**  
4 mg

**Vit A**  
407 ug

**Zinc**  
3 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Gallina guisada con yuca, ensalada rusa, plátano de seda y refresco de mango



## Ensalada rusa

### Ingredientes

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

### Preparación

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

## Fruta

4 plátanos de seda medianos

## Gallina guisada con yuca

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 presas (gallina criolla con hueso de 150 g c/u)
- ½ kg de yuca
- 1/3 tazas de arveja fresca
- 1/2 zanahoria pequeña
- 1/2 cebolla mediana.
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal.
- 1/2 tomate pequeño
- 2 cucharaditas de ajo
- 1 cucharadita de azafrán
- Comino, pimienta y vinagre al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar la yuca, pelar cortar y sancochar.
3. Lavar la gallina criolla, cortar, sazonar con ajo molido, comino, pimienta, vinagre y sal yodada; macerar.
4. Dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y azafrán; añadir la gallina sazonada. Hervir.
5. Servir la gallina guisada acompañada de yuca y arroz graneado.

## Refresco de mango

### Ingredientes

- 2 tazas picadas de mango
- 8 cucharaditas de azúcar
- 01 litro de agua.

### Preparación

1. Pelar, picar y licuar el mango
2. Adicionar azúcar.
3. Enfriar y servir

4

# Bofe arvejado con uchu, ensalada de coliflor, papaya y refresco de naranja



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

**Energía**  
780 kcal

**Proteínas**  
30 g

**CHO disp.**  
115 g

**Hierro**  
10 mg

**Vit A**  
349 ug

**Zinc**  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Bofe arvejado con uchu, ensalada de coliflor, papaya y refresco de naranja

## Ensalada de coliflor

### Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 2 tazas de coliflor
- 1/3 taza de apio
- 8 aceitunas
- 1 tomate mediano
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y picar el tomate.
2. Lavar, cortar y hervir la coliflor.
3. Partir y despepitar la aceituna.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 tajadas medianas picadas de papaya

## Bofe arvejado con uchu

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ¼ kg de papa blanca
- 1/4 kg de papa amarilla
- 400 g (bofe de res)
- 1/3 taza de arveja fresca
- ½ zanahoria mediana
- 1 cebolla pequeña
- 1 cabeza de cebolla china
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharadas de ají colorado molido
- 1 cucharadita de azafrán
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y filetear el bofe.
2. Freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají amarillo y ajo molido, sazonar con pimienta, comino y azafrán; luego, agregar el bofe, sofreír. Finalmente, echar la cebolla cortada en tiras, arveja fresca, zanahoria picada y sal yodada. Hervir.
3. Lavar la papa, sancochar, pelar y picar en cuadritos; reservar.
4. Freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, ajo molido y azafrán; añadir la papa picada, mezclar, aplastar un poco, adicionar sal yodada y cebolla china picada.
5. Servir el bofe arvejado con uchú y arroz graneado.

## Refresco de naranja

### Ingredientes

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

### Preparación

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

5

# Olluco con riñón y mote, ensalada de choclo, plátano de seda y refresco de sandía



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

**Energía**  
813 kcal

**Proteínas**  
26 g

**CHO disp.**  
68 g

**Hierro**  
13 mg

**Vit A**  
584 ug

**Zinc**  
3 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Olluco con riñón y mote, ensalada de choclo, plátano de seda y refresco de sandía

## Ensalada de choclo

### Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- ½ taza de vainita
- 1 zanahoria mediana
- 1 choclo
- 2 limones
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar, cortar y hervir la vainita.
3. Desgranar y hervir el choclo.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 plátanos de seda medianos

## Olluco con riñón y mote

### Ingredientes

- 2 tazas de mote maíz crudo
- 2 tazas de olluco picado
- 4 filetes (riñón de res 100 g c/u)
- 330 g de yuca
- 1/2 cebolla mediana
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharaditas de ajo molido
- 1 1/2 cucharadas de ají panca molido
- 1 1/2 cucharadas de ají amarillo molido
- 8 hojas de perejil picado
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y picar el olluco. Reservar.
2. Lavar, pelar, cortar y sancochar la yuca
3. Lavar y cocinar el riñón, cambiar el agua un par de veces; luego, cortar en filetes.
4. Freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají amarillo, ají colorado y ajo molido, sazonar con pimienta y el comino; luego, agregar el riñón y sofreír. Finalmente, adicionar el olluco y sal yodada al gusto. Hervir.
5. Servir el olluco con riñón acompañado de yuca, mote y perejil picado.

## Refresco de sandía

### Ingredientes

- 2 tazas picadas de sandía
- 8 cucharaditas de azúcar
- 01 litro de agua.

### Preparación

1. Pelar, picar y licuar la sandía.
2. Adicionar azúcar.
3. Enfriar y servir.

6

# Pollo guisado con picante de chocho, ensalada verde, melocotón y refresco manzana



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

**Energía**  
795 kcal

**Proteínas**  
36 g

**CHO disp.**  
92 g

**Hierro**  
7 mg

**Vit A**  
280 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 guisado con picante de chocho, ensalada verde, melocotón y refresco manzana



## Ensalada verde

### Ingredientes

- 1 taza de lechuga picada
- ½ pepinillo pequeño
- 1/2 taza de apio picado
- 2 limones
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Fruta

4 melocotones medianos

## Pollo guisado con picante de chocho

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 papa huairo
- 4 filetes (pollo de 100 g c/u)
- 2/3 taza de tarhui (chocho)
- 1/4 taza de cebolla china picada
- 6 hojas de huacatay
- 11 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de azafrán
- 1 1/2 cucharaditas de ajo molido
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Cocinar la papa y cortar en cuadrados medianos.
2. Preparar el picante de chocho; freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo molido y azafrán, agregar agua hervida y chocho molido; hervir. Finalmente adicionar papa huairo desmenuzado, huacatay, cebolla china picada y sal yodada. Mover.
3. Preparar el aderezo del pollo, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo molido y la sal yodada; luego, añadir el pollo, sofreír. Hervir.
4. servir el pollo guisado con picante de chocho y arroz graneado.

## Refresco de manzana

### Ingredientes:

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

### Preparación

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

7

# Locro de zapallo con huevo, ensalada de caigua, mandarina y refresco de piña



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

**Energía**  
817 kcal

**Proteínas**  
21 g

**CHO disp.**  
117 g

**Hierro**  
6 mg

**Vit A**  
299 ug

**Zinc**  
3 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 huevo, ensalada de caigua, mandarina y refresco de piña

## Ensalada caigua

### Ingredientes

- 3 unidades de ají amarillos
- 2 caiguas medianas
- ½ pepinillo pequeño
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y picar el ají amarillo.
2. Lavar y cortar la caigua.
3. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 mandarinas medianas

## Locro de zapallo con huevo

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 papa blanca
- 1 papa amarilla
- 4 huevos de gallina
- 1/3 taza de choclo desgranado
- 400 g de zapallo
- 3 tajadas de queso fresco
- ½ cebolla mediana
- 6 hojas de huacatay
- 7 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 cucharada de ají amarillo molido.
- 1/2 cucharadita de azafrán molido.
- 1 1/2 cucharaditas de ajo molido
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Freír en aceite vegetal el huevo de gallina.
2. Preparar el aderezo del locro; freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y el ají amarillo molido; sazonar con azafrán, pimienta y comino; adicionar la papa, el zapallo cortado en trozos y el choclo en rodajas. Hervir. Finalmente agregar la leche evaporada, el queso fresco en cuadraditos, huacatay y sal yodada.
3. Servir el locro de zapallo acompañando con arroz graneado y huevo frito.

## Refresco de piña

### Ingredientes

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

### Preparación

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

8

# Caigua rellena con pescado, ensalada de frijol, manzana y refresco de maracuya



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
844 kcal

Proteínas  
32 g

CHO disp.  
122 g

Hierro  
8 mg

Vit A  
770 ug

Zinc  
2 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Caigua rellena con pescado, ensalada de frijol, manzana y refresco de maracuyá

## Ensalada de frijol

### Ingredientes

- ½ taza de frijol
- 1 tomate mediano
- ½ cebolla mediano
- 1 cucharada de cebolla china
- 2 limones
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 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. Agregar aceite vegetal a la ensalada
5. Mezclar la ensalada con los frijoles y aliñar con limón y sal yodada.

## Fruta

4 manzanas medianas

## Caigua rellena con pescado

### Ingredientes

- 1 ¼ taza de arroz
- ½ kg de camote amarillo
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- 1 huevo
- 4 unidades de caigua
- ¼ taza de arveja fresca
- 1 zanahoria pequeña
- ½ cebolla mediana
- 1/3 taza de cebolla china picada.
- 7 cucharadas de aceite vegetal.
- ½ ají amarillo entero.
- 1 1/2 cucharadas de ají amarillo molido.
- 1 ½ cucharaditas de ajo.
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar el camote, sancochar, pelar y partir.
2. Limpiar, cortar la parte superior de la caigua (tapa), retirar las semillas y pasar por agua caliente. Reservar.
3. Pelar y hervir las arvejas frescas.
4. Lavar, pelar, hervir y picar la zanahoria.
5. Para el relleno; freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; luego, agregar el pescado picado, sofreír; una vez cocido, adicionar la zanahoria y huevo sancochado picado, arvejas frescas cocidas, ají amarillo cortado en tiras y sal yodada. Rellenar la caigua con esta preparación y colocar en una olla con un poco de agua y cocer al vapor.
6. Servir la caigua rellena acompañada de arroz graneado y camote sancochado.

## Refresco de maracuyá

### Ingredientes

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

### Preparación

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

9

# Carne guisada con frijol, ensalada de huevo relleno, manzana y refresco de limón



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

**Energía**  
867 kcal

**Proteínas**  
46 g

**CHO disp.**  
120 g

**Hierro**  
14 mg

**Vit A**  
142 ug

**Zinc**  
9 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Carne guisada con frijol, ensalada de huevo relleno, manzana y refresco de limón



## Ensalada de huevo relleno

### Ingredientes

- 1/2 palta mediana
- 4 huevos de gallina
- 1/4 zanahoria mediana
- 1/3 taza de arveja fresca
- 2 cucharadas mostaza
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, pelar y cortar la palta.
2. Lavar, hervir, pelar y cortar en mitades el huevo.
3. Lavar, hervir, pelar y picar la zanahoria.
4. Pelar y hervir la arveja fresca
5. Aliñar la ensalada con mostaza y sal yodada.

## Fruta

4 manzanas medianas

## Carne guisada con frijol

### Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 1 taza de frijol negro
- 4 filetes (carne de res de 50 g c/u)
- 4 caiguas medianas
- 1/2 cebolla mediana
- 7 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 1/2 cucharadas de ají amarillo molido.
- 1 cucharadita de azafrán molido.
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Sancochar el frijol previamente remojado el día anterior a la preparación.
2. Preparar el guiso; freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; condimentar con pimienta, comino y azafrán. Luego, agregar carne picada, sofreír. Finalmente, adicionar frijol sancochado, la caigua picada en larguitos y sal yodada. Hervir.
3. Servir la carne guisada con frijol, acompañada de arroz graneado.

## Refresco de limón

### Ingredientes

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

### Preparación

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

**10**

# Chicharrón de pescado con frijol, cebiche de pota, sandía y refresco de pera



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

**Energía  
868 kcal**

**Proteínas  
46 g**

**CHO disp.  
121 g**

**Hierro  
8 mg**

**Vit A  
154 ug**

**Zinc  
6 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 frijol, cebiche de pota, sandía y refresco de pera

## Cebiche de pota

### Ingredientes

- ½ taza de pota
- 1 cebolla grande
- 2 unidades de ají amarillo
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla
2. Limpiar, quitar la piel a la pota, hervir por cinco minutos y cortar en cuadrados medianos.
3. Sazonar la pota con jugo de limón, ají picado y sal yodada
4. Servir el cebiche de pota acompañado de cebolla.

## Fruta

4 tajadas medianas picadas de sandía

## Chicharrón de pescado con frijol

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de frijol
- 4 filetes (pescado bonito 50 g c/u)
- 1 cebolla pequeña
- 1 huevo
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 paquete de galleta de soda
- 1 limón
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Sancochar el frijol previamente remojado el día anterior.
2. Preparar el aderezo del frijol; freír en aceite vegetal la cebolla y tomate picado en cuadraditos pequeños y ajo molido. Añadir el frijol. Hervir.
3. Limpiar, lavar la pota, quitar la piel y cortar en cuadrados medianos; sazonar con ajo molido, sal yodada y jugo de limón; empanar con galleta de soda molida y huevo batido; freír en aceite vegetal.
4. Servir el chicharrón de pota con frijol y arroz graneado.

## Refresco de pera

### Ingredientes:

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

### Preparación

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

11

# Hígado y bofe saltado, ensalada de pepinillo, granadilla y refresco de manzana



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

**Energía**  
827 kcal

**Proteínas**  
32 g

**CHO disp.**  
115 g

**Hierro**  
11 mg

**Vit A**  
2624 ug

**Zinc**  
5 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Hígado y bofe saltado, ensalada de pepinillo, Granadilla y refresco de manzana

## Ensalada de pepinillo

### Ingredientes

- 3 unidades de ají amarillo
- 2 caiguas medianos
- ½ pepinillo pequeño
- ½ palta mediana
- 2 limones
- sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y picar el ají amarillo.
2. Lavar y cortar la caigua.
3. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
4. Lavar, pelar y cortar la palta.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 granadillas medianas

## Hígado y bofe saltado

### Ingredientes

- 1 ¼ taza de arroz
- 1/2 kg de papa blanca
- 2 filetes (hígado de res de 100 g c/u)
- 2 filetes (bofe de res de 100 g c/u)
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de perejil picado
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 limón
- Pimienta, comino, vinagre al gusto
- Salsa de soya (sillao)
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar la papa, pelar, cortar en bastones y freír en aceite vegetal.
2. Freír en aceite vegetal el hígado y bofe cortado en cuadrados medianos, sazonar con ajo molido, pimienta, comino, vinagre, sillao y sal yodada; adicionar la cebolla y el tomate cortado en tiras; cocinar. Finalmente agregar jugo de limón y perejil cortado finamente.
3. Servir el hígado y bofe saltado acompañado de papa frita y arroz graneado.

## Refresco de manzana

### Ingredientes:

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

### Preparación

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

12

# Pepián con pollo guisado, ensalada de cebolla y pepinillo, naranja y refresco de piña



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

**Energía**  
829 kcal

**Proteínas**  
33 g

**CHO disp.**  
127 g

**Hierro**  
5 mg

**Vit A**  
101 ug

**Zinc**  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Pepián con pollo guisado, ensalada de cebolla y pepinillo, naranja y refresco de piña



## Ensalada de cebolla y pepinillo

### Ingredientes

- 2 1/2 cebollas pequeñas
- 1/2 pepinillo pequeño
- 2 unidades de ají amarillo
- 2 limones
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Fruta

4 naranjas medianas

## Pepián con pollo guisado

### Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 1 1/2 tazas de choclo desgranado
- 4 filetes (pollo de 100 g c/u)
- 1 cebolla pequeña
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharadas de ají amarillo molido
- 1/2 cucharadita de azafrán molido
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; agregar el choclo licuado; hervir a fuego bajo y mover constantemente.
2. Preparar el pollo guisado; freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo y ají amarillo molido; adicionar el pollo, sofreír en el aderezo; condimentar con pimienta, comino, azafrán y sal yodada; añadir agua; hervir.
3. Servir pollo guisado acompañado de pepián de choclo, yuca sancochada y arroz graneado.

## Refresco de piña

### Ingredientes

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

### Preparación

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

**13**

# Estofado de pollo con pajuro, ensalada de cocona, mandarina y refresco de piña



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

**Energía  
798 kcal**

**Proteínas  
33 g**

**CHO disp.  
112 g**

**Hierro  
5 mg**

**Vit A  
692 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 con pajuro, ensalada de cocona, mandarina y refresco de piña



## 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 mandarinas medianas

## Estofado de pollo con pajuro

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ kg de papa blanca
- 4 filetes (pollo de 100 g c/u)
- ¾ taza de pajuro
- 1 zanahoria pequeña
- ½ cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 9 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharadita de ajo
- Hongos y hoja de laurel al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Limpiar y cortar el pollo.
2. Lavar la papa, pelar y partir en tajadas.
3. Lavar, pelar y sancochar el pajuro.
4. Freír en aceite vegetal el ajo molido y la cebolla picada; agregar el pollo, condimentar sal yodada, sofreír en el aderezo; seguidamente adicionar el tomate licuado, la zanahoria en cortes redondos, la papa en tajadas, el pajuro cocido, el hongo, la hoja de laurel y sal yodada; cocinar a fuego bajo hasta que el pollo esté cocido.
5. Servir el estofado de pollo acompañado pajuro, papa y arroz graneado.

## Refresco de piña

### Ingredientes

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

### Preparación

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

14

# Picante de sangrecita con uchu, ensalada de cebolla, manzana y refresco de naranja



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

**Energía**  
826 kcal

**Proteínas**  
30 g

**CHO disp.**  
129 g

**Hierro**  
33 mg

**Vit A**  
267 ug

**Zinc**  
2 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Picante de sangrecita con uchu, ensalada de cebolla, manzana y refresco de naranja



## Ensalada de cebolla

### Ingredientes

- 1 cebolla pequeña
- ½ taza de vainitas
- 1 zanahoria pequeña
- 1 choclo
- 2 limones
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar, cortar y hervir la vainita.
3. Lavar, hervir pelar y cortar la zanahoria.
4. Desgranar y hervir el choclo.
5. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 manzanas medianas

## Picante de sangrecita con uchú

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ kg de papa blanca
- 400 g de sangre de pollo
- 2 cucharadas de maní tostado partido
- 1 cebolla pequeña
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharadas de ají amarillo molido
- ¼ taza de cebolla china picada
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Pimienta, comino y azafrán al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Cocinar y picar la sangre de pollo. Reservar.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; agregar la sangre de pollo, soasar y condimentar con pimienta, comino y sal yodada; seguidamente, adicionar cebolla china picada. Mezclar
3. Lavar la papa, sancochar, pelar y picar en cuadraditos. Reservar.
4. Freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, ajo molido y azafrán; añadir la papa picada suavemente aplastada; luego, echar el maní tostado partido, la sal yodada y la cebolla china picada. Revolver.
5. Servir el picante de sangrecita con uchú y arroz graneado.

## Refresco de naranja

### Ingredientes

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

### Preparación

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

15

# Seco de pota con uchu de frijoles, ensalada tricolor, plátano de seda y refresco de sandía



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
799 kcal

Proteínas  
30 g

CHO disp.  
115 g

Hierro  
7 mg

Vit A  
685 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Seco de pota con uchu de frijoles, ensalada tricolor, plátano de seda y refresco de sandía

## Ensalada tricolor

### Ingredientes

- ½ taza de vainita
- 1 zanahoria mediana
- 1 tomate pequeño
- 2 limones
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Fruta

4 plátanos de seda medianos

## Seco de pota con uchu de frijoles

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1/3 taza de frijol
- 1/4 kg papa huairo
- 400 g de pota
- 1 zanahoria pequeña
- ½ cebolla mediana
- 3 cucharadas de culantro molido
- 9 cucharadas de aceite vegetal
- ½ taza de chicha de jora
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Pimienta, comino y azafrán al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar la pota, quitar la piel y cortar en trozos.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla cortada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; condimentar con pimienta y comino; agregar la pota en trozos, arveja fresca, zanahoria picada y sal yodada. Hervir. Una vez cocido la pota, adicionar el culantro molido y la chicha de jora.
3. Sancochar el frijol previamente remojado.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y ajo molido; sazonar con pimienta, comino y azafrán; añadir papa huairo sancochada y desmenuzada, frijol cocido y sal yodada. Hervir.
5. Servir seco de pota con uchu de frijoles y arroz graneado

## Refresco de sandía

### Ingredientes

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

### Preparación

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

16

# Arroz con pescado, ensalada de coliflor, sandía y refresco de mango



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
773 kcal

Proteínas  
31 g

CHO disp.  
112 g

Hierro  
4 mg

Vit A  
202 ug

Zinc  
3 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Arroz con pescado, ensalada de coliflor, sandía y refresco de mango



## Ensalada de coliflor

### Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 taza de coliflor
- 1/3 taza de apio
- 4 aceitunas
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y picar el tomate
2. Lavar, cortar y hervir la coliflor
3. Lavar y cortar el apio
4. Partir y despepitar la aceituna
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 tajadas medianas picadas de sandía

## Arroz con pescado

### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- 1/2 zanahoria pequeña
- 1/6 taza de arveja verde
- 1 tomate pequeño
- 2 unidades medianas de plátanos maduro
- 1 cucharada de ají colorado
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, pelar y freír el plátano en aceite vegetal.
2. Lavar el pescado pampanito, sazonar con ajo molido y sal yodada; freír en aceite vegetal.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají colorado y ajo molido, agregar el arroz, arveja fresca y sal yodada. Hervir.
4. Servir el arroz con pescado acompañado de plátano frito.

## Refresco de mango

### Ingredientes

- 2 tazas picadas de mango
- 8 cucharaditas de azúcar
- 01 litro de agua.

### Preparación

- Pelar, picar y licuar el mango.
- Adicionar azúcar.
- Enfriar y servir

17

# Tortilla de relleno (morcilla), ensalada de frijol, manzana y refresco maracuyá



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

**Energía**  
842 kcal

**Proteínas**  
32 g

**CHO disp.**  
129 g

**Hierro**  
24 mg

**Vit A**  
161 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 relleno (morcilla), ensalada de frijol, manzana y refresco maracuyá



## Ensalada de frijol

### Ingredientes

- ½ taza de frijol
- 1 tomate mediano
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharada de cebolla china
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- 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. Lavar y cortar la cebolla china
5. Agregar aceite vegetal a la ensalada
6. Mezclar las verduras con los frijoles y aliñar con limón y sal yodada.
7. Servir

## Fruta

4 manzanas medianas

## Tortilla de relleno (morcilla)

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 400 g de relleno
- ½ kg de yuca
- 1/8 de coliflor mediana
- 2 unidades de huevo de gallina
- ½ pimiento mediano
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, sancochar y picar la coliflor.
2. En un depósito batir el huevo; luego, añadir el pimiento, coliflor y relleno picado; condimentar con pimienta y sal yodada; mezclar, dividir en cuatro porciones y freír en aceite vegetal.
3. Servir la tortilla de relleno (morcilla) con verduras acompañado de arroz graneado y yuca sancochada.

## Refresco de maracuyá

### Ingredientes

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

### Preparación

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

18

## Sudado de pescado, ensalada tricolor, mango y refresco de pera



### APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

**Energía**  
803 kcal

**Proteínas**  
32 g

**CHO disp.**  
117 g

**Hierro**  
7 mg

**Vit A**  
1221 ug

**Zinc**  
5 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Sudado de pescado, ensalada tricolor, mango y refresco de pera



## Ensalada tricolor

### Ingredientes

- 3/4 taza de vainita
- 1 zanahoria mediana
- 1 tomate mediano
- 2 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Fruta

4 mangos chicos

## Sudado de pescado

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (pescado jurel de 100 g c/u)
- ½ kg de camote
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 1 cucharadita de kion rallado
- 2 cucharaditas de culantro picado
- 1 limón
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de maicena
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Refresco de pera

### Ingredientes:

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

### Preparación

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

19

# Costumbre, palta rellena, mandarina y refresco de maracuyá



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

**Energía**  
779 kcal

**Proteínas**  
27 g

**CHO disp.**  
118 g

**Hierro**  
8 mg

**Vit A**  
467 ug

**Zinc**  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Costumbre, palta rellena, mandarina y refresco de maracuyá

## Palta rellena

### Ingredientes

- 1(2 taza de vainita
- 1 zanahoria grande
- 1/2 taza de arveja fresca
- 2 paltas pequeñas
- 2 limones
- sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, cortar y hervir la vainita
2. Lavar, hervir, pelar y cortar la zanahoria
3. Pelar y hervir las arvejas frescas
4. Lavar, pelar y partir la palta
5. Aliñar la ensalada de palta con jugo de limón y sal yodada con moderación

## Fruta

4 mandarinas medianas

## Costumbre

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ¼ kg de papa blanca
- ¼ kg de papa amarilla
- 2 filetes (hígado de chanco 100 g c/u)
- 2 filetes (bofe de chanco 100 g c/u)
- ½ cebolla mediana
- ½ tomate mediano
- ½ taza de cebolla china picada
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Azafrán y pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Cocinar la papa y cortar en cuadraditos. Reservar.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo molido y el azafrán; adicionar la papa picada suavemente aplastada, sal yodada y cebolla china picada.
3. Lavar, sancochar y picar en cuadraditos el hígado y bofe de chanco. Reservar.
4. Freír en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla y tomate picado en cuadraditos; luego, agregar el hígado y bofe de chanco; sofreír, condimentar con pimienta, sal yodada y agua. Hervir.
5. Servir la costumbre con uchu de papa y arroz graneado.

## Refresco de maracuyá

### Ingredientes

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

### Preparación

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

**20**

# Rollitos de acelga con sangrecita, ensalada de cebolla, papaya y refresco de sandía



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

**Energía  
808 kcal**

**Proteínas  
33 g**

**CHO disp.  
84 g**

**Hierro  
21 mg**

**Vit A  
566 ug**

**Zinc  
3 mg**



# Rollitos de acelga con sangrecita, ensalada de cebolla, papaya y refresco de sandía

## Ensalada de cebolla

### Ingredientes

- 1 cebolla pequeña
- 1 atado pequeño de cebolla china
- 2 unidades de ají amarillo
- 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 la cebolla china
3. Lavar y cortar el ají
4. Agregar aceite vegetal
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada con moderación.

## Fruta

- 4 tajadas medianas picadas de papaya

## Rollitos de acelga con sangrecita

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 200 g (sangrecita de pollo)
- 5 tajadas de queso fresco
- 1 taza de arveja seca
- 4 hojas de acelga
- ½ cebolla
- ½ pimienta
- ½ taza de cebolla china picada
- 1 cucharada de pasas
- ½ unidad de ají amarillo
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal.
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Remojar y sancochar la arveja seca.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadritos, el ajo molido y el pimienta licuado; luego, agregar la arveja seca y sal yodada; aplastar hasta alcanzar una consistencia de puré.
3. Sancochar la sangrecita y picar. Reservar.
4. En una sartén aderezar en aceite vegetal el ajo, ají colorado y ají amarillo molido, añadir la sangre de pollo, queso picado, sal yodada, cebolla china y pasas; mezclar.
5. Pasar la hoja de acelga por agua hervida y colocar en ella la mezcla preparada anteriormente, enrollar; luego, poner los rollitos de acelga en una olla, tapar y hervir por unos minutos.
6. Servir el rollito de acelga con sangrecita, acompañado de crema de arveja y arroz graneado.

## Refresco de sandía

### Ingredientes

- 2 tazas picadas de sandía
- 8 cucharaditas de azúcar
- 01 litro de agua.

### Preparación

1. Pelar, picar y licuar la sandía.
2. Adicionar azúcar.
3. Enfriar y servir.

21

# Molleja guisada con trigo, ensalada tropical, pera y refresco de limón



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

**Energía**  
874 kcal

**Proteínas**  
37 g

**CHO disp.**  
261 g

**Hierro**  
12 mg

**Vit A**  
503 ug

**Zinc**  
7 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Molleja guisada con trigo, ensalada tropical, pera y refresco de limón

## Ensalada tropical

### Ingredientes

- 1 pepinillo pequeño
- 1 zanahoria mediana
- 8 hojas de espinaca
- 2 caiguas
- 2 limones
- 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 las hojas de espinaca
4. Lavar y picar la caigua
5. Agregar aceite vegetal a la ensalada
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada con moderación

## Fruta

8 peras pequeñas

## Molleja guisada con trigo

### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de trigo
- 400 g de molleja
- 1/2 cebolla
- 2 tomates
- 1 zanahoria
- 1/2 pimienta roja
- 1/2 pimienta verde
- 1 1/2 cucharadas de harina de trigo
- 12 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de vinagre
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Limpiar el trigo, remojar y sancochar con sal yodada.
2. En una sartén dorar en aceite vegetal el pimienta verde y rojo picado.
3. Lavar la molleja; condimentar con pimienta, comino, ajo molido, vinagre y sal yodada; dorar en aceite vegetal.
4. Preparar el aderezo del guiso; freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido; luego, agregar la molleja sazonada, el pimienta, tomate y zanahoria picada, sal yodada y harina de trigo diluida en agua. Hervir.
5. Servir la molleja guisada acompañada de trigo.

## Refresco de limón

### Ingredientes

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

### Preparación

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

22

# Adobo de trucha con pallar guisado, ensalada de cebolla, granadilla y refresco de naranja



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

**Energía**  
815 kcal

**Proteínas**  
43 g

**CHO disp.**  
116 g

**Hierro**  
7 mg

**Vit A**  
93 ug

**Zinc**  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Adobo de trucha con pallar guisado, ensalada de cebolla, granadilla y refresco de naranja

## Ensalada de cebolla

### Ingredientes

- 2 1/2 cebollas medianas
- 1/2 pepino pequeño
- 1 ají amarillo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Fruta

4 granadillas medianas

## Adobo de trucha con pallar guisado

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (trucha de 50 g c/u)
- 1 taza de pallar
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 cucharada de ají panca
- ½ cucharada de culantro picado
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 3 cucharadas de vinagre
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Orégano, pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Sancochar el pallar previamente remojado el día anterior.
2. Preparar el aderezo del pallar; freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y ajo molido; agregar el pallar sancochado y la sal yodada; hervir.
3. En un recipiente macerar la trucha con ajo y ají colorado molido, sal yodada, pimienta, comino, orégano y vinagre.
4. Para preparar el adobo, freír en aceite vegetal la cebolla y tomate cortado en cuadraditos; adicionar la trucha sazonada, soasar; seguidamente, añadir el jugo de maceración, agua; hervir.
5. Servir el adobo de trucha acompañado de pallar guisado y arroz graneado.

## Refresco de naranja

### Ingredientes

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

### Preparación

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

**23**

# Molleja saltada con quinua, ensalada colorida, mandarina y refresco de cáscara de piña



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

**Energía  
796 kcal**

**Proteínas  
38 g**

**CHO disp.  
106 g**

**Hierro  
14 mg**

**Vit A  
698 ug**

**Zinc  
7 mg**



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

**Rinde para  
4 almuerzos**



# Molleja saltada con quinua, ensalada colorida, mandarina y refresco de cáscara de piña

## Ensalada colorida

### Ingredientes

- 1 zanahoria pequeña
- 1 betarraga mediana
- 8 aceitunas
- 1/2 palta mediana
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, hervir, pelar y cortar la zanahoria y la betarraga
2. Cortar y despepitar la aceituna
3. Pelar y cortar la palta
4. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.

## Fruta

4 mandarinas medianas

## Molleja saltada con quinua

### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de quinua
- 400 g (molleja de pollo)
- 1/2 cebolla pequeña
- 1/2 tomate pequeño
- 1 taza de calabaza verde picada
- 1/2 taza de vainita picada
- 1/2 pimiento rojo pequeño
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1/2 cucharada de perejil
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Pimienta y vinagre al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar la quinua un par de veces, escurrir y poner a cocinar con agua y sal yodada.
2. Freír en aceite vegetal el ajo molido y el tomate picado, añadir la quinua; granear.
3. Lavar la molleja, picar y condimentar con pimienta, comino, ajo molido y vinagre.
4. Dorar en aceite vegetal la molleja picada; adicionar agua y hervir. Una vez cocida la molleja echar la calabaza verde, el pimiento en tiras, la vainita, el tomate y cebolla picada. Finalmente agregue la salsa de soya (sillao) y sal yodada; hervir.
5. Servir la molleja saltada acompañada de quinua graneada.

## Refresco de cascara de piña

### Ingredientes

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

### Preparación

1. Hervir las cáscaras de piña.
2. Adicionar el azúcar
3. Enfriar y servir

24

## Fideo canuto, ensalada tropical, sandía y refresco de piña



### APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

**Energía**  
802 kcal

**Proteínas**  
27 g

**CHO disp.**  
120 g

**Hierro**  
13 mg

**Vit A**  
693 ug

**Zinc**  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

**Rinde para  
4 almuerzos**



# Fideo canuto, ensalada tropical, sandía y refresco de piña

## Ensalada tropical

### Ingredientes

- 1 pepinillo pequeño
- 1 zanahoria mediana
- 8 hojas de espinaca
- 2 caiguas
- 2 limones
- 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 las hojas de espinaca
4. Lavar y picar la caigua
5. Agregar aceite vegetal a la ensalada
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada con moderación

## Fruta

4 tajadas medianas picadas de sandía

## Fideo canuto

### Ingredientes

- 440 g de fideo canuto
- 200 g de chorizo
- ½ taza de cebolla china picada
- ¼ taza de arveja fresca
- ½ cebolla pequeña
- ½ pimiento pequeño
- 2 tomates pequeños
- 1 ½ cucharadas de ají colorado molido
- 7 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Hierba buena al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Sancochar el fideo canuto con un chorrito de aceite y sal yodada, escurrir y reservar.
2. Pelar y hervir las arvejas frescas
3. Prepara un aderezo, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, ají colorado y el ajo molido; adicionar el chorizo cortado en rodaja, sofreír; luego, añadir el tomate y pimiento licuado, hervir hasta que la salsa espese. Finalmente, echar la cebolla china y las arvejas frescas cocidas.
4. Servir el fideo canuto con salsa de chorizo y vainita picada

## Refresco de piña

### Ingredientes

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

### Preparación

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

25

# Trigo tapado con relleno (morcilla), ensalada de coliflor, naranja y refresco de maracuyá



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

**Energía**  
801 kcal

**Proteínas**  
30 g

**CHO disp.**  
122 g

**Hierro**  
24 mg

**Vit A**  
115 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 tapado con relleno (morcilla), ensalada de coliflor, naranja y refresco de maracuyá

## Ensalada de coliflor

### Ingredientes

- 8 aceitunas
- 2 tazas de coliflor
- 1/3 taza de apio
- 1 tomate mediano
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Cortar y despepitar la aceituna
2. Lavar, cortar y hervir la coliflor
3. Lavar y picar el apio
4. Lavar y cortar el tomate
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada con moderación

## Fruta

4 naranjas medianas

## Trigo tapado con relleno (morcilla)

### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de trigo
- 400 g (rellena o morcilla)
- 1 tomate pequeño
- 1/2 taza de cebolla china picada
- 1 plátano maduro mediano
- 1 choclo mediano
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Limpiar, remojar y sancochar el trigo con sal yodada.
2. Para preparar el aderezo; freír en el aceite vegetal la cebolla y el tomate picado en cuadraditos, el ajo molido; agregar, el trigo sancochado; cocinar.
3. En una sartén dorar en aceite vegetal el ajo molido, el tomate picado y plátano maduro picado; luego, añadir el relleno desmenuzado y la cebolla china, mezclar.
4. Servir el trigo tapado con relleno (morcilla) acompañado con rodaja de choclo.

## Refresco de maracuyá

### Ingredientes

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

### Preparación

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

## 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 papa, 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: 978-612-310-152-7

