



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

# *Almuerzos familiares saludables*



*Puno*



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.



# *Puno*

**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: Puno/ 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 PUNO**  
M.C. Carlos Ismael Cornejo Rosello Dianderas  
Director General

**ESTRATEGIA SANITARIA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE**  
Lic. Noemí Ulda Ayma Flores  
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: 978-612-310-171-8  
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2024-0335  
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 responsable de la validación de los almuerzos familiares saludables – DIRESA Puno

- 1.- DIRESA Puno - Lic. Noemí Ulda Ayma Flores
- 2.- REDESS Puno - C.S. Mañazo - Lic. Edit Cabaya Mamani
- 3.- REDESS Puno - C.S. Laraqueri - Lic. Nidiam Betzabé Cruz Almonte
- 4.- REDESS Puno - C.S. Laraqueri - Lic. Yobana Benque Rojas,
- 5.- REDESS Lampa - Lic. Vanesa Chambi Quispe
- 6.- REDESS Melgar - C.S. Melgar - Lic. Juan Miguel Enrique Franco Molina
- 7.- REDESS San Román - C.S. Cabanillas - Lic. Edith Apaza Aguilar
- 8.- REDESS San Román - C.S. Guadalupe - Lic. Leslie Magali Flores Ancachi
- 9.- REDESS Yunguyo - C.S. Queñuani - Lic. Giovanna Gutiérrez Sila
- 10.- REDESS Chucuito - Lic. Jenny Callata Garrido

## ÍNDICE

- I Presentación
- II Metodología
- III Glosario de términos
- IV Almuerzos familiares saludables
  1. Croquetas de pescado con puré de arveja, ensalada fresca, manzana y refresco de maracuyá
  2. Guiso de acelga con carne de alpaca, ensalada de verduras cocidas, plátano de isla y refresco de piña
  3. Quinoa graneada con pollo al maní, ensalada de verduras cocidas, manzana y refresco de limón
  4. Arroz a la jardinera con hígado de pollo, ensalada de espinaca, granadilla y refresco de durazno
  5. Ají de frijol con pollo, ensalada fresca, manzana y refresco de limón
  6. Guiso de lenteja con pescado, ensalada de tarhui, plátano de seda y refresco de cáscara de piña
  7. Locro de zapallo puneño, ensalada de haba fresca, plátano de seda y refresco de membrillo
  8. Carne de alpaca con frijol, ensalada fresca, manzana y refresco de limón
  9. Hígado encebollado, oca y arroz con zanahoria, ensalada de verduras cocidas, plátano de isla y refresco de manzana
  10. Pescado escabechado y arroz con espinaca, ensalada de tarhui, mandarina y refresco de cocona
  11. Guiso de pollo con arveja, ensalada fresca, plátano de seda y refresco de membrillo
  12. Matasquita de carne con habas, ensalada de oca, manzana y refresco de limón
  13. Albóndiga de pescado con puré de habas, ensalada de quinua, manzana y refresco de limón
  14. Quinoa con sardina enlatada, ensalada de oca, manzana y refresco de carambola
  15. Picante de bofe, ensalada de verduras cocidas, plátano de seda y refresco de membrillo
  16. Arveja con queso rebozado, ensalada de quinua, plátano de seda y refresco de níspero
  17. Arroz chaufa con hígado de pollo, ensalada de espinaca, tuna y refresco de limón
  18. Pesque de quinua con carne saltada, ensalada de tarhui, naranja y refresco de limón
  19. Trigo guisado con bofe, ensalada de espinaca, tuna y refresco de membrillo
  20. Guiso puneño de fideo, ensalada de tarhui, naranja y refresco de limón
  21. Trucha a la plancha con lenteja, ensalada de quinua, papaya y refresco de canela
  22. Tallarín con hígado de res en salsa de tomate, ensalada de tarhui, plátano de seda y refresco de limón
  23. Hígado de pollo saltado, ensalada de haba fresca, piña y refresco de cocona
  24. Cauche de queso, ensalada criolla, blanquillo y refresco de frutillada
  25. Olluco con carne de alpaca, ensalada de haba fresca, plátano de seda y refresco de lima
- 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 Puno.

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

## 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	
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

# Croqueta de pescado con puré de arveja, ensalada fresca, manzana y refresco de maracuyá



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
809 kcal

Proteínas  
32 g

CHO disp.  
118 g

Hierro  
7 mg

Vit. A  
369 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4 almuerzos



## Preparaciones del almuerzo

- Croqueta de pescado con puré de arveja
- Ensalada fresca
- manzana
- Refresco de maracuyá

### Ensalada fresca

#### Ingredientes

- 1/2 cebolla mediana
- 2 tomates pequeños
- 1/3 pepinillo mediano
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- 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 limón y sal yodada.
6. Servir.

### Fruta

4 manzanas medianas

### Croqueta de pescado con puré de arveja

#### Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 1 taza de arveja seca
- 4 filetes (pescado de 50 g c/u)
- 2 huevos
- 1/2 cebolla pequeña
- 1/2 zanahoria pequeña
- 1 rama de apio
- 1 trozo de poro
- 1 pan seco rallado
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de ajo
- Pimienta y perejil al gusto
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Sancochar la arveja seca previamente remojada desde el día anterior.
2. En una olla aderezar en aceite vegetal la cebolla picada y ajo molido; agregar la arveja cocida, agua; remover hasta que tome la consistencia de puré.
3. Lavar y sancochar el filete de pescado con una rama de apio y un trozo de poro.
4. Formar la croqueta; picar el pescado y zanahoria cocido, condimentar con pimienta y sal yodada; pasar por huevo batido, pan rallado y perejil picado; freír en aceite vegetal.
5. Servir la croqueta de pescado con puré de arveja acompañado de 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.

2

## Guiso de acelga con carne, ensalada de verduras cocidas, plátano de isla y refresco de piña



### APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
811 kcal

Proteínas  
38 g

CHO disp.  
120 g

Hierro  
7 mg

Vit. A  
398 ug

Zinc  
2 mg



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4 almuerzos



## Preparaciones del almuerzo

- Guiso de acelga con carne de alpaca
- Ensalada verduras cocidas
- Plátano de la isla
- Refresco de piña

### Ensalada de verduras cocidas

#### Ingredientes

- 1 taza de vainita picada
- 1 zanahoria mediana
- 16 ramas de brócoli
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

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

### Fruta

4 plátanos de la isla medianos

### Guiso de acelga con carne de alpaca

#### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 400 g (carne de alpaca)
- 6 hojas de acelga
- 1/2 cebolla pequeña
- 2 tomates pequeños
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- comino, pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Lavar, sancochar y picar las hojas de acelga.
2. En una olla aderezar en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla y tomate finamente picado; agregar la carne de alpaca picada, cubrir con agua; cocinar.
3. Una vez cocida la carne de alpaca, añadir la acelga.
4. Servir el guiso de acelga con carne de alpaca acompañado de 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.

3

# Quinua graneada con pollo al maní, ensalada de verduras cocidas, manzana y refresco de limón



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
874 kcal

Proteínas  
38 g

CHO disp.  
82 g

Hierro  
12 mg

Vit. A  
353 ug

Zinc  
5 mg



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4 almuerzos



## Preparaciones del almuerzo

- Quinoa graneada con pollo al maní
- Ensalada de verduras cocidas
- Manzana
- Refresco de limón

### Ensalada de verduras cocidas

#### Ingredientes

- 1 taza de vainita picada
- 1 zanahoria mediana
- 16 ramas de brócoli
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

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

### Fruta

4 manzanas medianas

### Quinoa graneada con pollo al maní

#### Ingredientes

- 1 1/4 tazas de quinoa
- 4 presas (pollo con hueso de 150 g c/u)
- 1/2 cebolla mediana
- 1/2 pimiento pequeño
- 2 cucharadas de maní tostado molido
- 1/4 kg papa
- 6 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Comino al gusto
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Lavar la quinoa, tostar y granear; poco antes de retirar del fuego adicionar el pimiento picado en cuadraditos pequeños.
2. Sancochar la papa.
3. Aderezar en aceite vegetal, la cebolla cortada en cuadraditos, el ajo molido; agregar el pollo, condimentar con comino y sal yodada; soasar en el aderezo; seguidamente añadir el maní. Cocinar.
4. Servir la quinoa graneada con pollo al maní acompañado de papa.

### Refresco de limón

#### Ingredientes

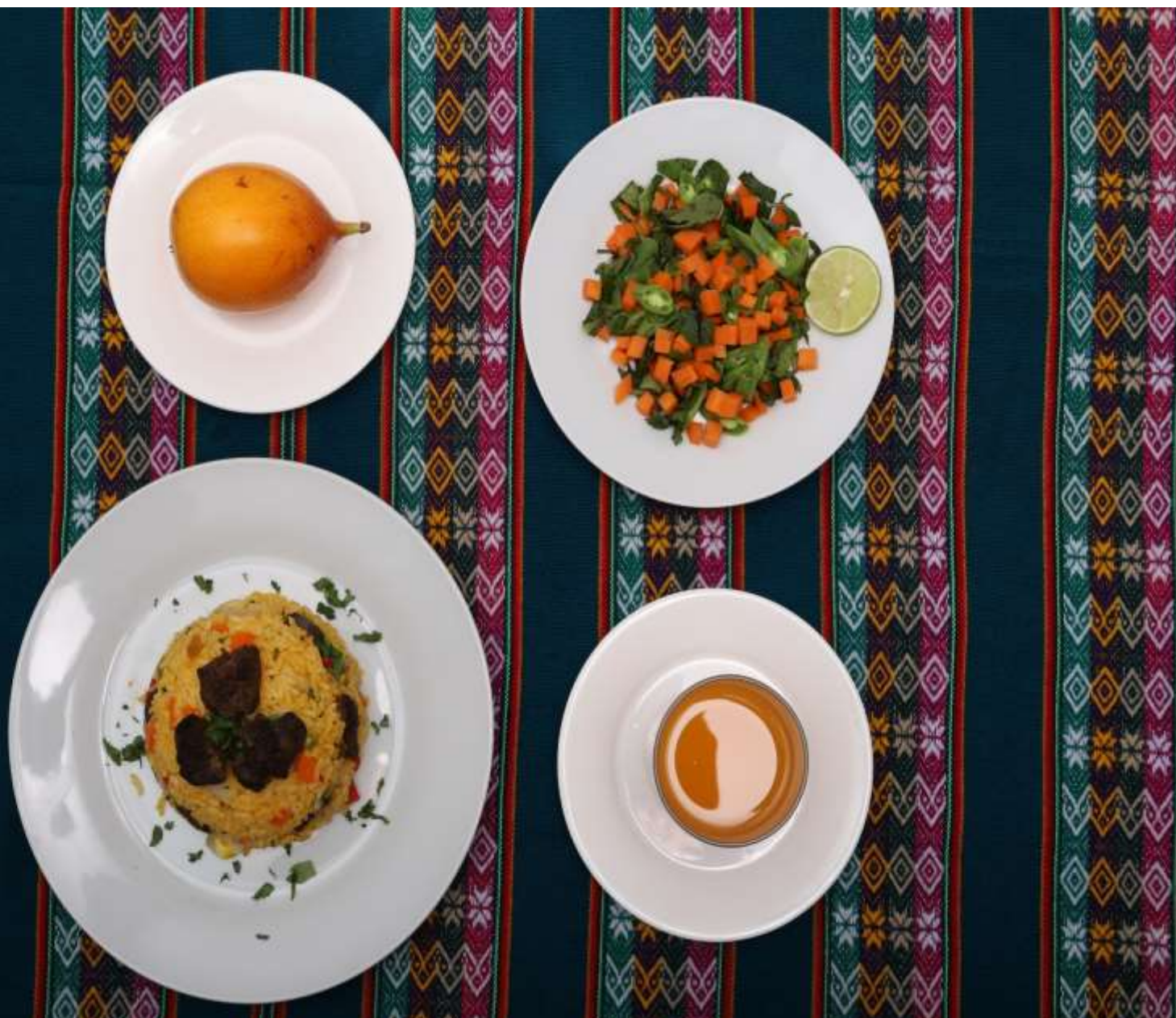
- 2 limones
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

#### Preparación

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

4

# Arroz a la jardinera con hígado de pollo, ensalada de espinaca, granadilla y refresco de durazno



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
826 kcal

Proteínas  
35 g

CHO disp.  
118 g

Hierro  
14 mg

Vit. A  
4106 ug

Zinc  
5 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



## Preparaciones del almuerzo

- Arroz a la jardinera con hígado de pollo
- Ensalada de espinaca
- Granadilla
- Refresco de durazno

### Ensalada de espinaca

#### Ingredientes

- 1 taza de vainita picada
- 2 zanahorias pequeñas
- 4 hojas de espinaca
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

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

### Fruta

4 granadillas medianas

### Arroz a la jardinera con hígado de pollo

#### Ingredientes

- 1 ½ tazas de arroz
- 400 g (hígado de pollo)
- 1 papa pequeña
- 1 zanahoria pequeña
- 1 choclo mediano desgranado
- ½ taza de arveja fresca
- 1 cebolla mediana
- 7 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- comino, palillo, vinagre al gusto
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Cortar el hígado de pollo; sazonar con ajo molido, comino, vinagre tinto y sal yodada; dorar en aceite vegetal, agregar agua; sancochar. Reservar.
2. Aderezar en aceite vegetal la cebolla picada y el ajo molido, adicionar el arroz, choclo desgranado, arveja fresca, zanahoria y papa picada en cuadraditos, cubrir con agua; cocinar.
3. Servir el arroz a la jardinera con hígado de pollo.

### Refresco de durazno

#### Ingredientes

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

#### Preparación

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

5

# Ají de frijol con pollo, ensalada fresca, manzana y refresco de limón



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
782 kcal

Proteínas  
31 g

CHO disp.  
113 g

Hierro  
8 mg

Vit. A  
102 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

## Preparaciones del almuerzo

- Ají de frijol con pollo
- Ensalada fresca,
- Manzana
- Refresco de limón



### Ensalada fresca

#### Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- 1/3 de pepinillo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

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

### Fruta

4 manzanas medianas

### Ají de frijol con pollo

#### Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 4 filetes (pollo de 50 g c/u)
- 1 taza de frijol
- 1/4 kg de zapallo
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 7 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Comino, palillo al gusto

#### Preparación

1. Sancochar el frijol previamente remojado el día anterior.
2. En una olla dorar en aceite vegetal el pollo; reservar.
3. En el mismo recipiente aderezar el ají amarillo molido, la cebolla finamente picada y el ajo molido, reingresar el filete de pollo y condimentar con comino, palillo y sal yodada; añadir el frijol sancochado, el zapallo picado y agua; hervir.
4. Nuevamente retirar el pollo.
5. Licuar el guiso de frijol y zapallo.
6. Servir el pollo con ají de frijol y zapallo, acompañado 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.

6

# Guiso de lenteja con pescado, ensalada de tarhui, plátano de seda y refresco de cáscara de piña



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
803 kcal

Proteínas  
35 g

CHO disp.  
112 g

Hierro  
7 mg

Vit. A  
305 ug

Zinc  
5 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

## Preparaciones del almuerzo

- Guiso de lenteja con pescado
- Ensalada de tarhui
- Plátano de seda
- Refresco de cáscara de piña



### Ensalada tarhui

#### Ingredientes

- 1 tomate
- 1 cebolla
- 2/3 taza de tarhui
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Pelar, cortar y lavar la cebolla.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Lavar y sancochar el tarhui.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Mezclar la cebolla el tomate y el tarhui, aliñar con limón y sal yodada.
6. Servir.

### Fruta

4 plátanos de seda medianos

### Guiso de lenteja con pescado

#### Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 1 taza de lenteja
- 4 filetes (pescado de 50 g c/u)
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria pequeña
- 7 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Ramas de chiqchipa
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Comino al gusto
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Sancochar la lenteja previamente remojada desde el día anterior.
2. En una olla aderezar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido; añadir la lenteja sancochada y la zanahoria picada; agregar el comino, sal yodada y ramas de chiqchipa, cubrir con agua; cocinar.
3. Sazonar el pescado con ajo y sal yodada; cocinar a la plancha.
4. Servir el guiso de lenteja con pescado a la plancha y arroz graneado.

### Refresco de cáscara 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.

7

# Locro de zapallo puneño, ensalada de haba fresca, plátano de seda y refresco de membrillo



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
808 kcal

Proteínas  
28 g

CHO disp.  
113 g

Hierro  
10 mg

Vit. A  
254 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



## Preparaciones del almuerzo

- Locro de zapallo puneño
- Ensalada de haba fresca
- Plátano de seda
- Refresco de membrillo

### 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 limón y sal yodada.
6. Servir.

### Fruta

4 plátanos de seda medianos

### Locro de zapallo puneño

#### Ingredientes

- 1 1/4 tazas de quinua
- 4 tajadas (queso fresco 50 g c/u)
- 1/3 taza de leche evaporada
- 1/4 taza de haba fresca
- 800 g de zapallo
- 1 papa mediana
- 1 cebolla pequeña
- 1/3 de pimiento mediano
- 4 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Ramas de chiqchipa al gusto
- Comino y palillo al gusto
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Lavar, tostar y granear la quinua; poco antes de retirar del fuego agregar pimiento picado en cuadrados pequeños.
2. En una olla aderezar en aceite vegetal la cebolla picada y el ajo molido; adicionar palillo, comino y ramas de chiqchipa; añadir las habas frescas, el zapallo y papa picada en cuadrados; cubrir con agua; cocinar. Finalmente incorporar la leche evaporada y el queso fresco picado.
3. Servir el locro de zapallo puneño acompañado de quinua graneada.

### Refresco de membrillo

#### Ingredientes

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

#### Preparación

- Hervir el membrillo en 01 litro de agua
- Adicionar azúcar
- Enfriar y servir

8

# Carne de alpaca con frijol, ensalada fresca, manzana y refresco de limón



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
781 kcal

Proteínas  
32 g

CHO disp.  
115 g

Hierro  
7 mg

Vit. A  
375 ug

Zinc  
3 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

## Preparaciones del almuerzo

- Carne de alpaca con frijol
- Ensalada fresca
- Manzana
- Refresco de limón



### Ensalada fresca

#### Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- 1/3 de pepinillo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

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

### Fruta

4 manzanas medianas

### Carne de alpaca con frijol

#### Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 4 filetes (carne de alpaca 50 g c/u)
- 1 taza de frijol
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria pequeña
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- comino y pimienta al gusto
- vinagre, perejil y limón al gusto
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Sancochar el frijol previamente remojado desde el día anterior a la preparación.
2. En una fuente mezclar la zanahoria rallada y la cebolla cortada a la juliana. Incorporar el frijol sancochado; adicionar aceite vegetal, vinagre tinto, jugo de limón, comino, pimienta, perejil picado y sal yodada.
3. En una olla aderezar en aceite vegetal la cebolla, tomate picado y el ajo molido; agregar la carne de alpaca, soasar y añadir agua; cocinar.
4. Servir la carne de alpaca con frijol 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.

9

## Hígado encebollado, oca y arroz con zanahoria, ensalada de verduras cocidas, plátano de isla y refresco de manzana



### APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
804 kcal

Proteínas  
32 g

CHO disp.  
120 g

Hierro  
9 mg

Vit. A  
5747 ug

Zinc  
6 mg



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4 almuerzos

## Preparaciones del almuerzo

- Hígado encebollado, oca y arroz con zanahoria
- Ensalada de verduras cocidas
- Plátano de isla
- Refresco de manzana



### Ensalada de verduras cocidas

#### Ingredientes

- 1 taza de vainita picada
- 2 zanahorias pequeñas
- 2/3 Taza de brócoli
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

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

### Fruta

4 plátanos de isla medianos

### Hígado encebollado, oca y arroz con zanahoria

#### Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 4 filetes (hígado de pollo de 100 g c/u)
- 1/2 kg de oca
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 zanahoria pequeña
- 7 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Pimienta, comino y vinagre al gusto
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Hervir el arroz y pocos minutos antes de retirar del fuego agregar la zanahoria rallada, granear.
2. Sancochar la oca.
3. Aderezar en aceite vegetal el hígado de pollo cortado en tiras, sazonar con ajo molido, pimienta, comino y sal yodada; soasar. Seguidamente, añadir la cebolla y el tomate cortado en gajos; saltear. Finalmente incorporar el vinagre y sal yodada.
4. Servir el hígado de pollo encebollado acompañado de oca y arroz graneado con zanahoria.

### Refresco de manzana

#### Ingredientes

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

#### Preparación

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

10

# Pescado escabechado y arroz con espinaca, ensalada de tarhui, mandarina y refresco de cocona



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
798 kcal

Proteínas  
37 g

CHO disp.  
115 g

Hierro  
6 mg

Vit. A  
159 ug

Zinc  
3 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

## Preparaciones del almuerzo

- Pescado escabechado y arroz con espinaca
- Ensalada de tarhui
- Mandarina
- Refresco de cocona



### Ensalada de tarhui

#### Ingredientes

- 1 tomate
- 1 cebolla
- 2/3 de taza de tarhui
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Pelar, cortar y lavar la cebolla.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Lavar y sancochar el tarhui.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Mezclar la cebolla el tomate y tarhui aliñar con limón y sal yodada.
6. Servir.

### Fruta

4 mandarinas medianas

### Pescado escabechado y arroz con espinaca

#### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- 2 taza de espinaca picada
- 1 cebolla pequeña
- ½ unidad de ají amarillo fresco
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de ajo
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Granear el arroz, poco antes de retirar del fuego agregar la espinaca picada en tiras delgadas. Reservar.
2. Condimentar el pescado con pimienta y sal yodada; freír a la plancha en una sartén a fuego lento.
3. Tostar a fuego directo el ají amarillo fresco; sancochar durante cinco minutos; luego licuar.
4. Aderezar en aceite vegetal el ajo molido y la cebolla cortado en juliana. Adicionar el ají amarillo licuado.
5. Servir el pescado escabechado acompañado de arroz con espinaca.

### Refresco de cocona

#### Ingredientes

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

#### Preparación

1. Hervir la cocona en 01 litro de agua, licuar y colar
2. Adicionar azúcar
3. Enfriar y servir

11

# Guiso de pollo con arveja, ensalada fresca, plátano de seda y refresco de membrillo



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
785 kcal

Proteínas  
32 g

CHO disp.  
115 g

Hierro  
5 mg

Vit. A  
321 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

## Preparaciones del almuerzo

- Guiso de pollo con arveja
- Ensalada fresca
- Plátano de seda
- Refresco de membrillo



### Ensalada fresca

#### Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- 1/3 de pepinillo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

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

### Fruta

4 plátanos de seda medianos

### Guiso de pollo con arveja

#### Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 200 g filete de pollo
- 1 taza de arveja seca
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria pequeña
- 7 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- comino, palillo al gusto
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Sancochar la arveja seca, previamente remojada desde el día anterior.
2. En una olla aderezar en aceite vegetal el ajo molido y la cebolla picada; adicionar el pollo, condimentar con comino y palillo al gusto; añadir la zanahoria picada y agua; cocinar. Finalmente, incorporar la arveja sancochada; mezclar.
3. Servir el guiso de pollo con arveja sancochada acompañado de arroz graneado.

### Refresco de membrillo

#### Ingredientes

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

#### Preparación

- Hervir el membrillo en 01 litro de agua
- Adicionar azúcar
- Enfriar y servir

12

# Matasquita de carne con habas, ensalada de oca, manzana y refresco de limón



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
787 kcal

Proteínas  
39 g

CHO disp.  
117 g

Hierro  
6 mg

Vit. A  
316 ug

Zinc  
2 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

## Preparaciones del almuerzo

- Matasquita de carne con habas
- Ensalada de oca
- Manzana
- Refresco de limón



### Ensalada de oca

#### Ingredientes

- ½ taza de oca picada
- 1 cebolla
- 1/4 pepinillo mediano
- 4 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. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la oca y las verduras con sal yodada y limón
6. Servir.

### Fruta

4 manzanas medianas

### Matasquita de carne con habas

#### Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 1/2 taza de haba fresca
- 200 g (filete carne de alpaca)
- ¼ kg de papa
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 zanahoria mediana
- 7 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Hojas de hierba buena
- Ají colorado molido, comino al gusto
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. En una olla aderezar en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla y tomate picado; agregar la carne de alpaca picada, cubrir con agua, cocinar; seguidamente añadir la papa y la zanahoria picada en cuadraditos y las habas frescas. Finalmente echar hierba buena picada.
2. Servir la matasquita de carne con habas acompañada de arroz graneado.

### Refresco de limón

#### Ingredientes

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

#### Preparación

4. Exprimir el limón.
5. Adicionar azúcar.
6. Servir.

13

# Albóndiga de pescado con puré de habas, ensalada de quinua, manzana y refresco de limón



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
800 kcal

Proteínas  
39 g

CHO disp.  
114 g

Hierro  
10 mg

Vit. A  
107 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



## Preparaciones del almuerzo

- Albóndiga de pescado con puré de habas
- Ensalada de quinua
- Manzana
- Refresco de limón

### Ensalada de quinua

#### Ingredientes

- 1/4 taza de quinua
- 2/3 de taza de brócoli
- 2 tomates
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Lavar cortar y sancochar el brócoli.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Lavar y granear la quinua.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
6. Servir

### Fruta

4 manzanas medianas

### Albóndiga de pescado con puré de habas

#### Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 1 taza de haba seca
- 200 g (filete de pescado)
- 1/4 kg de papa
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 zanahoria pequeña
- 7 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharaditas de ajo
- Ají colorado molido, comino al gusto
- Hojas de hierba buena al gusto
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Remojar las habas secas sin cáscara desde el día anterior.
2. En una olla aderezar en aceite vegetal el ajo molido y cebolla picada; incorporar las habas sancochadas y mover constantemente para obtener la consistencia de puré.
3. En una olla aderezar en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla y tomate picado; agregar el pescado desmenuzado, cubrir con agua, cocinar; añadir la papa, zanahoria y la hierba buena picada. Formar las albóndigas.
4. Servir la albóndiga de pescado con puré de habas y arroz granearado.

### 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.

14

# Quinua con sardina enlatada, ensalada de oca, manzana y refresco de carambola



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
745 kcal

Proteínas  
38 g

CHO disp.  
104 g

Hierro  
10 mg

Vit. A  
56 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

## Preparaciones del almuerzo

- Quinua con grated de sardina
- Ensalada de oca
- Manzana
- Refresco de carambola



### Ensalada de oca

#### Ingredientes

- ½ taza de oca picada
- 1 cebolla
- 1/4 pepinillo mediano
- 4 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. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la oca y las verduras con sal yodada y limón
6. Servir.

### Fruta

4 manzanas medianas

### Quinua con sardina enlatada

#### Ingredientes

- 1 1/4 tazas de quinua
- 2 latas (sardina enlatada de 170 g c/u)
- ½ kg papa
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 4 ramas de apio
- 1 caigua mediana
- 4 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Comino, pimienta, limón perejil al gusto
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Lavar, tostar y granear la quinua.
2. Picar en cuadrados pequeños la cebolla, tomate, caigua y apio. Reservar.
3. En un recipiente mezclar las verduras picadas, la quinua y sardina enlatada, mezclar; sazonar con comino, pimienta, limón, perejil picado y sal yodada. Añadir aceite vegetal.
4. Servir la quinua con sardina enlatada y papa sancochada en rodajas.

### Refresco de carambola

#### Ingredientes

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

#### Preparación

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

15

# Picante de bofe, ensalada de verduras cocidas, plátano de seda y refresco de membrillo



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
774 kcal

Proteínas  
28 g

CHO disp.  
55 g

Hierro  
13 mg

Vit. A  
648 ug

Zinc  
2 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



## Preparaciones del almuerzo

- Picante de bofe
- Ensalada de verduras cocidas
- Plátano de seda
- Refresco de membrillo

### Ensalada de verduras cocidas

#### Ingredientes

- 1 taza de vainita picada
- 2 zanahorias pequeñas
- 2/3 Taza de brócoli
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

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

### Fruta

4 plátanos de seda medianos

### Picante de bofe

#### Ingredientes

- 1 3/4 tazas de maíz mote
- 400 g (bofe de res)
- 1/2 kg de papa
- 4 ocas medianas
- 1 zanahoria pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 1/2 ají amarillo fresco
- 4 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Comino, pimienta, vinagre, limón, hojas de hierba buena al gusto
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Hervir el mote, la papa y la oca.
2. Sancochar el bofe con hierba buena; luego, picar en tiras delgadas.
3. Aderezar en aceite vegetal la cebolla, el tomate cortado en juliana y ají amarillo fresco en larguitos, añadir el bofe, soasar; sazonar con comino, pimienta, vinagre tinto y sal yodada; agregar la zanahoria rallada. Hervir.
4. Servir el picante de bofe acompañado con mote, papa y oca.

### 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.

16

# Arveja con queso rebozado, ensalada de quinua, plátano de seda y refresco de níspero



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
800 kcal

Proteínas  
27 g

CHO disp.  
117 g

Hierro  
6 mg

Vit. A  
374 ug

Zinc  
3 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



## Preparaciones del almuerzo

- Arveja con queso rebozado
- Ensalada de quinua
- Plátano de seda
- Refresco de níspero

### Ensalada de quinua

#### Ingredientes

- 1/4 taza de quinua
- 2/3 taza de brócoli
- 2 tomates
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Lavar cortar y sancochar el brócoli.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Lavar y granear la quinua.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón
6. Servir

### Fruta

4 plátanos de seda medianos

### Arveja con queso rebozado

#### Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 4 tajadas (queso fresco de 50 g c/u)
- 1 taza de arveja seca
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1/2 ají amarillo fresco
- 1 pan seco molido
- 1 huevo
- 4 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de ajo
- Comino y hojas de huacatay al gusto
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Remojar la arveja seca un día antes de la preparación.
2. En una olla aderezar en aceite vegetal el ajo molido y la cebolla picada, agregar hojas de huacatay. Añadir la arveja seca, cubrir con agua; sancochar.
3. Rebozar el queso en pan molido, pasar por huevo batido y freír en aceite vegetal.
4. Servir el guiso de arveja con queso rebozado acompañado de arroz graneado.

### Refresco de níspero

#### Ingredientes

- 1/4 kg de níspero
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

#### Preparación

1. hervir el níspero en 01 litro de agua
2. Adicionar azúcar
3. Enfriar y servir

17

# Arroz chaufa con hígado de pollo, ensalada de espinaca, tuna y refresco de limón



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
782 kcal

Proteínas  
34 g

CHO disp.  
106 g

Hierro  
13 mg

Vit. A  
4025 ug

Zinc  
6 mg



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

## Preparaciones del almuerzo

- Arroz chaufa con hígado de pollo
- Ensalada de espinaca
- Tuna
- Refresco de limón



### Ensalada de espinaca

#### Ingredientes

- 1 taza de vainita picada
- 2 zanahorias pequeñas
- 1 taza de espinaca
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

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

### Fruta

4 tunas medianas

### Arroz chaufa con hígado de pollo

#### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 4 filetes (hígado de pollo de 100 g c/u)
- 3 huevos
- 1/2 atado de cebolla china
- 1/3 pimienta mediano
- 4 1/2 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 cucharadita de ajo
- kion, vinagre, al gusto
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Granear el arroz y reservar.
2. En un recipiente condimentar el hígado de pollo con comino y sal yodada.
3. Preparar la tortilla; batir el huevo. Reservar.
4. Lavar, cortar y hervir el brócoli. Reservar.
5. Saltear en aceite vegetal el hígado de pollo condimentado, agregar agua, hervir. Una vez cocido, añadir la salsa de soya (sillao), vinagre tinto, kion, ajo molido y sal yodada. Incorporar la cebolla china, pimienta y tortilla de huevo picado; finalmente el arroz graneado. Mezclar.
6. Servir el arroz chaufa con hígado de pollo.

### Refresco de limón

#### Ingredientes

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

#### Preparación

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

18

# Pesque de quinua, ensalada de tarhui, naranja y refresco de limón



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
777 kcal

Proteínas  
30 g

CHO disp.  
93 g

Hierro  
11 mg

Vit. A  
407 ug

Zinc  
5 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

## Preparaciones del almuerzo

- Pesque de quinua
- Ensalada de tarhui
- Mandarina
- Refresco de limón



### Ensalada de tarhui

#### Ingredientes

- 1 tomate
- 1 cebolla
- 2/3 de taza de tarhui
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

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

### Fruta

4 mandarinas medianas

### Pesque de quinua

#### Ingredientes

- 2 tazas de quinua
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- ¼ ají amarillo pequeño
- 8 hojas de perejil
- 4 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 tajadas (queso de vaca 40 g c/u)
- ½ taza de leche evaporada
- 2 huevos de gallina
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Lavar la quinua y sancochar hasta que empieza a reventar; con un cucharón batir la quinua hasta que quede como crema; agregar leche evaporada, huevos batidos, queso fresco picado en cuadraditos y sal yodada al gusto; continuar batiendo.
2. En una sartén; adicionar el ají amarillo cortado en tiras, la cebolla y tomate picados en juliana, condimentar con pimienta y sal yodada. Saltear. Finalmente agregar perejil picado
3. Servir el pesque de quinua acompañado del saltado de cebolla con tomate.

### Refresco de limón

#### Ingredientes

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

#### Preparación

4. Exprimir el limón.
5. Adicionar azúcar.
6. Servir.

19

# Trigo guisado con bofe, ensalada de espinaca, tuna y refresco de membrillo



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
806 kcal

Proteínas  
32 g

CHO disp.  
36 g

Hierro  
15 mg

Vit. A  
779 ug

Zinc  
2 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



## Preparaciones del almuerzo

- Trigo guisado con bofe
- Ensalada de espinaca
- Tuna
- Refresco de membrillo

### Ensalada de espinaca

#### Ingredientes

- 1 taza de vainitas picadas
- 2 zanahoria pequeñas
- 1 taza de espinaca
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

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

### Fruta

4 tunas medianas

### Trigo guisado con bofe

#### Ingredientes

- 1 ½ tazas de trigo
- 400 g de bofe de res
- 1 taza de arveja fresca
- 1 zanahoria mediana
- 2 cebollas pequeñas
- 2 tomates pequeños
- 4 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado molido
- Hierba buena y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Sancochar el bofe con hojas de hierba buena, luego cortar en trozos pequeños.
2. Hervir el trigo previamente remojado desde el día anterior.
3. En una olla aderezar con aceite vegetal el ajo y ají colorado molido, la cebolla y tomate finamente picado; condimentar con comino y sal yodada al gusto; agregar zanahoria picada, arveja fresca y agua; cocinar. Incorporar el trigo y el bofe sancochado. Mezclar.
4. Servir el trigo guisado con bofe.

### Refresco de membrillo

#### Ingredientes

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

#### Preparación

- Hervir el membrillo en 01 litro de agua
- Adicionar azúcar
- Enfriar y servir

20

# Guiso puneño de fideo, ensalada de tarhui, naranja y refresco de limón



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
798 kcal

Proteínas  
39 g

CHO disp.  
75 g

Hierro  
20 mg

Vit. A  
342 ug

Zinc  
2 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



## Preparaciones del almuerzo

- Guiso puneño de fideo
- Ensalada de tarhui
- Naranja
- Refresco de limón

### Ensalada de tarhui

#### Ingredientes

- 1 tomate
- 1 cebolla
- 2/3 de taza de tarhui
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

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

### Fruta

4 naranjas medianas

### Guiso puneño de fideo

#### Ingredientes

- 300 g de fideo codito
- 400 g (pulpa de carne de alpaca)
- 4 chuños negro-pequeños
- 1 zanahoria mediana
- 1 taza de vainita picada
- 2 cebollas pequeñas
- 2 tomates pequeños
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de ajo
- comino al gusto
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Tostar el fideo. Reservar.
2. Sancochar el chuño previamente remojado desde el día anterior.
3. En una olla aderezar en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla y tomate finamente picado; agregar la carne de alpaca cortada en cuadraditos, condimentar con ajo molido, comino y sal yodada, soasar; adicionar la zanahoria y vainita picada, fideo tostado y agua; cocinar.
4. Servir el guiso puneño de fideo acompañado con chuño sancochado.

### 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.

21

# Trucha a la plancha con lenteja, ensalada de quinua, papaya y refresco de canela



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
835 kcal

Proteínas  
34 g

CHO disp.  
117 g

Hierro  
8 mg

Vit. A  
57 ug

Zinc  
5 mg



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4 almuerzos

## Preparaciones del almuerzo

- Trucha a la plancha con lenteja
- Ensalada de quinua
- Papaya
- Refresco de canela



### Ensalada de quinua

#### Ingredientes

- 1/4 taza de quinua
- 2/3 de taza de brócoli
- 2 tomates
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Lavar, cortar y sancochar el brócoli.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Lavar y granear la quinua.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
6. Servir.

### Fruta

4 tajadas medianas picadas de papaya

### Trucha a la plancha con lenteja

#### Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 4 filetes (trucha de 50 g c/u)
- 1 taza de lenteja
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 4 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Comino, pimienta, limón al gusto
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Sancochar la lenteja previamente remojada desde el día anterior.
2. En un recipiente freír en aceite vegetal la cebolla y tomate picado en cuadrados, sazonar con comino y pimienta, adicionar la lenteja, sal yodada y agua. Hervir.
3. Condimentar los filetes de trucha con sal yodada, cocinar a la plancha en una sartén.
4. Servir la trucha a la plancha con lenteja y arroz granearado.

### Refresco de membrillo

#### Ingredientes

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

#### Preparación

- Hervir el membrillo en 01 litro de agua
- Adicionar azúcar
- Enfriar y servir

22

# Tallarín con hígado de res en salsa de tomate, ensalada de tarhui, plátano de seda y refresco de limón



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
795 kcal

Proteínas  
32 g

CHO disp.  
116 g

Hierro  
14 mg

Vit. A  
5405 ug

Zinc  
6 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

## Preparaciones del almuerzo

- Tallarín con hígado de res en salsa de tomate
- Ensalada de tarhui
- Plátano de seda
- Refresco de limón



### Ensalada de tarhui

#### Ingredientes

- 1 tomate
- 1 cebolla
- 2/3 de taza de tarhui
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

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

### Fruta

4 plátanos de seda medianos

### Tallarín con hígado de res en salsa de tomate

#### Ingredientes

- 440 g de fideo tallarín
- 4 filetes (hígado de res de 100 g c/u)
- 1 cebolla pequeña
- 2 tomates pequeños
- 1 zanahoria mediana
- ½ pimiento rojo mediano
- 1 cucharadita de ajo
- 4 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Hongos y hojas de laurel al gusto
- comino, vinagre al gusto
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Sancochar el fideo tallarín con hojas de laurel, escurrir.
2. Cortar el hígado de res, condimentar con comino, sal yodada y vinagre; freír en aceite vegetal.
3. Preparar la salsa de tomate; en una olla aderezar en aceite vegetal el ajo molido y la cebolla finamente picada; incorporar el hígado de res sazonado, la zanahoria rallada, el tomate licuado, el hongo y la hoja de laurel; agregar agua; cocinar.
4. Servir el tallarín con hígado de res en salsa de tomate.

### 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.

23

# Hígado de pollo saltado, ensalada de haba fresca, piña y refresco de cocona



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
768 kcal

Proteínas  
29 g

CHO disp.  
106 g

Hierro  
12 mg

Vit. A  
3380 ug

Zinc  
5 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



## Preparaciones del almuerzo

- Hígado de pollo saltado
- Ensalada de haba fresca
- Piña
- Refresco de cocona

### 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 salcochar las habas frescas.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
6. Servir

### Fruta

4 rodajas medianas de piña picada

### Hígado de pollo saltado

#### Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 1/2 kg de papa
- 4 filetes (hígado de pollo de 100 g c/u)
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 12 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de ajo
- 1 limón
- Comino, pimienta, sillao, vinagre y perejil al gusto
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Lavar la papa, pelar, cortar en bastones y freír en aceite vegetal.
2. Limpiar y filetear el hígado de pollo, sazonar con ají colorado, ajo molido; condimentar con pimienta, comino y sal yodada.
3. En una olla, freír en aceite vegetal el hígado de pollo sazonado, adicionar agua; hervir. Una vez cocido el hígado agregar el tomate y la cebolla cortada en gajos; saltear; finalmente incorporar el vinagre tinto, salsa de soya (sillao), jugo de limón y perejil picado.
4. Servir el hígado de pollo saltado acompañado de papa frita y arroz graneado.

### Refresco de cocona

#### Ingredientes

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

#### Preparación

1. Hervir la cocona en 01 litro de agua, licuar y colar.
2. Adicionar azúcar.
3. Enfriar y servir.

24

# Cauche de queso, ensalada criolla, blanquillo y refresco de frutillada



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
816 kcal

Proteínas  
27 g

CHO disp.  
119 g

Hierro  
5 mg

Vit. A  
358 ug

Zinc  
2 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

## Preparaciones del almuerzo

- Cauche de queso
- Ensalada criollo
- Blanquillo
- Refresco de frutillada



### Ensalada criolla

#### Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- 3 ramas 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. Picar el culantro.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
6. Servir

### Fruta

4 blanquillos medianos

### Cauche de queso

#### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 4 tajadas (queso de 50 g c/u)
- 1/3 de taza de leche evaporada
- 1 taza de haba fresca
- 1/2 kg de papa
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de ají amarillo fresco
- 4 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Sancochar la papa y las habas frescas.
2. Tostar y licuar el ají amarillo fresco,
3. En una olla aderezar en aceite vegetal el ajo molido y cebolla picada; agregar palillo, hojas de huacatay y ají amarillo licuado. Añadir las habas frescas y la papa sancochada picada, cubrir con agua; hervir. Finalmente; incorporar el queso fresco en tajadas y cocinar a fuego lento para que tome consistencia ligosa. Antes de retirar del fuego echar la leche evaporada.
4. Servir el cauche de queso, acompañado de arroz craneado.

### Refresco de frutillada

#### Ingredientes

- 1/2 taza de maíz jora
- 1 cucharada de chancaca
- 1 raja de canela,
- 03 clavos de olor
- 1/2 taza de fresa
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

#### Preparación

1. Hervir el maíz jora, chancaca, canela y clavo de olor en 01 litro de agua.
2. Colar el maíz cocido y obtener el refresco.
3. Adicionar fresa licuada, azúcar y servir

25

# Olluco con carne de alpaca, ensalada de haba fresca, plátano de seda y refresco de lima



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
797 kcal

Proteínas  
35 g

CHO disp.  
102 g

Hierro  
7 mg

Vit. A  
36 ug

Zinc  
2 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

## Preparaciones del almuerzo

- Olluco con carne de alpaca
- Ensalada de haba fresca
- Plátano de seda
- Refresco de lima



### 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 hervir las habas frescas
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
6. Servir

### Fruta

4 plátanos de seda medianos

### Olluco con carne de alpaca

#### Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 400 g filete carne de alpaca
- 1/2 kg de olluco
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 4 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Hojas de huacatay y perejil al gusto
- Comino, pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Picar el olluco a la juliana y sancochar, eliminar el agua. Reservar.
2. En una olla aderezar en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla, el tomate y el huacatay finamente picado, incorporar la carne de alpaca picada en trozos pequeños, sazonar con sal yodada, comino y pimienta; cubrir con agua; cocinar.
3. Una vez cocida la carne añadir el olluco previamente sancochado, adicionar perejil picado.
4. Servir el olluco con carne de alpaca acompañado de arroz graneado.

### Refresco de lima

#### Ingredientes

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

#### Preparación

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

## V BIBLIOGRAFÍA

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



ISBN: 978-612-310-171-8



9 786123 101718