



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

# *Almuerzos familiares saludables*



# *Lambayeque*



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.



## *Lambayeque*

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

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

**GERENCIA REGIONAL DE SALUD LAMBAYEQUE**  
Dr. Jonny Manuel Ureta Nuñez  
Gerente Regional

ESTRATEGIA SANITARIA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE LAMBAYEQUE  
Lic. Silvia Yovanny Portocarrero Guerrero  
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: 978-612-310-164-0  
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2024-10314  
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. Tortilla de verduras con atún en conserva, ensalada mixta, papaya y refresco cáscara de piña
  2. Pescado saltado, ensalada de pepinillo, plátano de seda y refresco de maracuyá
  3. Pescado sudado con lenteja, ensalada mixta, mango y refresco de limón
  4. Saltado de jurel, ensalada de pepinillo, naranja y refresco de tamarindo
  5. Pescado frito con verduras guisadas, ensalada de col y zanahoria, piña y refresco de cáscara de piña
  6. Guiso de pota, ensalada de palta, mandarina y refresco de maíz morado
  7. Corazón de pollo saltado, ensalada rusa, melón y refresco de naranja
  8. Garbanzo con corazón de pollo, ensalada de tomate y pepinillo, naranja y refresco de emoliente
  9. Arroz con hígado de pollo, ensalada fresca, plátano de isla y refresco de piña
  10. Hígado de pollo a la olla, ensalada de pepinillo, manzana y refresco de mango
  11. Garbanzo con hígado frito, ensalada criolla, naranja y refresco de guanábana
  12. Arroz con rodajas de relleno, ensalada criolla, plátano de seda y refresco de maracuyá
  13. Causa rellena con sangrecita, ensalada de pepinillo y tomate, papaya y refresco de cebada
  14. Arveja seca con pollo guisado, ensalada mixta, plátano de seda y refresco de durazno
  15. Lenteja con pollo mechado, ensalada de rabanito, granadilla y refresco de membrillo
  16. Migado de pollo con frijol y huevo, ensalada rusa, manzana y refresco de piña
  17. Pollo con caigua saltada, ensalada de pepinillo, mandarina y refresco de maíz morado
  18. Garbanzo con pollo mechado, ensalada criolla, naranja y refresco de carambola
  19. Arroz de la abuela, ensalada fresca, papaya y refresco de limón
  20. Carne guisada con puré de espinaca, ensalada de betarraga, naranja y refresco de manzana
  21. Trigo guisado con carne de res, ensalada mixta, manzana y refresco de piña
  22. Arroz primaveral con carne, ensalada criolla, uva y refresco de cocona
  23. Olluco con carne seca, ensalada fresca, plátano de seda y refresco de maíz morado
  24. Estofado de gallina con frijol, ensalada de tomate, naranja y refresco maíz jora
  25. Tortilla de espinaca, ensalada rusa, plátano de seda y refresco de tamarindo
- 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 Chiclayo.

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

## 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%			
Madre	18-29	1,54	52	1257	1,55	2003	50.1	75.1	700	29.4	4.9
Padre	18-29	1,66	60.6	1605	1,55	2620	65.5	98.3	900	13.7	7
Hija	10	1,42	34			1689	42.2	63.3	600	8.9	7.2
Hijo	5	1,13	19.5			1456	36.4	54.6	400	6.3	4.8
Requerimiento familiar/día						<b>7768</b>	<b>194.2</b>	<b>291.3</b>	<b>2600</b>	<b>58.3</b>	<b>23.9</b>
Requerimiento persona/día						<b>1942</b>	<b>48.6</b>	<b>72.8</b>	<b>650</b>	<b>14.6</b>	<b>6.0</b>

El grupo familiar integrado por (4) cuatro miembros requieren en promedio 7768 Kcal/día y por persona 1942 Kcal/día.

#### 2.1.4 Adecuación de las recetas a los requerimientos de la familia tipo.

a) Las recetas elaboradas por la Tecnología educativa “La Mejor Receta” aportan en promedio para el grupo familiar compuesto por (4) cuatro miembros 7,768 kcal/día y para (1) un miembro 1,942 kcal/día.

b) Consideraciones técnicas para la elaboración de recetas:

##### - Rango de distribución calórica de las comidas/día

TIEMPOS DE COMIDA	RANGO DE DISTRIBUCIÓN CALÓRICA DE LAS COMIDAS
Desayuno	20 – 25 %
Refrigerio mañana	10 %
Almuerzo saludable	40 – 45 %
Refrigerio tarde	10 %
Cena	20 – 30 %

El rango de distribución del almuerzo saludable considera entre el (40 – 45) % del requerimiento calórico diario.

##### - Distribución calórica del almuerzo saludable para (1) un miembro de familia.

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA DEL ALMUERZO SALUDABLE			
Requerimiento nutricional /día/persona	Mínimo	Máximo	Promedio
1942 (Kcal)	777 Kcal	874 Kcal	825 Kcal

El almuerzo saludable para un miembro de familia aporta 825 kcal y corresponde al (42.5) %

- Rango de distribución calórica del almuerzo saludable por componentes para (1) un miembro de familia

COMPONENTES DEL ALMUERZO SALUDABLE		RANGO DE DISTRIBUCIÓN CALORICA			PORCIÓN CALÓRICA
		Mínimo	Máximo	Promedio	
<b>N°</b>	<b>Aporte calórico total del almuerzo</b>	<b>40 %</b>	<b>45%</b>	<b>42.5 %</b>	<b>%</b>
01	Plato principal (kcal)	621	700	660	80
02	Ensalada de verduras (kcal)	25	25	25	3
	Aceite vegetal (kcal)	36	55	45	7
03	Fruta (kcal)	55	55	55	5
04	Refresco natural con azúcar (kcal)	40	40	40	5
	<b>Aporte calórico del almuerzo (kcal)</b>	<b>777</b>	<b>874</b>	<b>825</b>	<b>100</b>

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

- Distribución calórica del plato principal del almuerzo, según macronutrientes

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

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

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

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

### III GLOSARIO DE TÉRMINOS

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

1

# Tortilla de verduras con atún en conserva, ensalada mixta, papaya y refresco cáscara de piña



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
779 kcal

Proteínas  
36 g

CHO disp.  
108 g

Hierro  
6 mg

Vit A  
312 ug

Zinc  
3 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde para  
4 almuerzos

# Tortilla de verduras con atún en conserva, ensalada mixta, papaya y refresco de cáscara de piña



## Ensalada mixta

### Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 cebolla mediana
- 8 hojas de lechuga
- 2 limones
- 2 1/2 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Fruta

4 tajadas delgadas picadas de papaya

## Tortilla de verduras con atún en conserva

### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 2 latas de atún desmenuzado (170 g cada una)
- 1 huevo
- 1 pimiento pequeño
- 1 atado de espinaca
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado
- Sal yodada con moderación.

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Limpiar y cortar la cebolla, tomate, pimiento y espinaca. Reservar.
3. Batir el huevo, mezclar con la harina de trigo, las verduras picadas, el atún y sal yodada. Freír en aceite vegetal.
4. Servir la tortilla de verduras y atún en conserva acompañado de arroz graneado.

## Refresco de cáscara de piña

### Ingredientes

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

### Preparación

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

2

## Pescado saltado, ensalada de pepinillo, plátano de seda y refresco de maracuyá



### APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
831 kcal

Proteínas  
31 g

CHO disp.  
123 g

Hierro  
5 mg

Vit A  
85 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde para  
4 almuerzos

# Pescado saltado, ensalada de pepinillo, plátano de seda y refresco de maracuyá



## Ensalada de pepinillo

### Ingredientes

- 1 pepinillo pequeño
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
2. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 plátanos de seda medianos

## Pescado saltado

### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 huevo de gallina
- 1 tomate pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 limón
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Sazonar el pescado con sal yodada y pimienta, rebosar con harina de trigo y huevo batido; freír en aceite vegetal. Reservar
3. Freír en aceite vegetal el ajo y el ají colorado molido; luego, adicionar la cebolla y tomate en gajos, dejar cocinar por unos minutos; agregar el pescado bonito, sal yodada, pimienta y vinagre, mezclar y saltear.
4. Servir el pescado saltado con arroz graneado.

## Refresco de maracuyá

### Ingredientes

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

### Preparación

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

3

## Pescado sudado con lenteja, ensalada mixta, mango y refresco de limón



### APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
794 kcal

Proteínas  
46 g

CHO disp.  
110 g

Hierro  
7 mg

Vit A  
565 ug

Zinc  
5 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde para  
4 almuerzos



# Pescado sudado con lenteja, ensalada mixta, mango y refresco de limón

## Ensalada mixta

### Ingredientes

- 1 betarraga pequeña
- 1 zanahoria pequeña
- 16 unidades de vainita
- $\frac{3}{4}$  taza lechuga picada
- 1 papa pequeña
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, hervir, pelar y picar, betarraga y zanahoria.
2. Lavar y picar la lechuga.
3. Lavar y hervir las vainitas
4. Lavar, hervir, pelar y picar la papa
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 mangos pequeños

## Pescado sudado con lenteja

### Ingredientes

- 1  $\frac{1}{4}$  tazas de arroz
- 4 filetes (pescado de 50 g c/u)
- 1 taza de lenteja
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharaditas de ajo
- 1 tomate pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 1 limón
- 8  $\frac{1}{2}$  cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Hervir la lenteja, eliminar el primer hervor y continuar con la cocción.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada y el ajo molido, adicionar la lenteja y sal yodada; cocinar.
4. Limpiar el pescado, filetear y condimentar con ajo molido y sal yodada; reservar.
5. Freír en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla y tomate picado; agregar el pescado sazonado y caldo de pescado; hervir. Finalmente agregar jugo de limón.
6. Servir el pescado sudado acompañado de lenteja y arroz graneado.

## Refresco de limón

### Ingredientes

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

### Preparación

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

4

# Saltado de jurel, ensalada de pepinillo, naranja y refresco de tamarindo



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
791 kcal

Proteínas  
32 g

CHO disp.  
108 g

Hierro  
6 mg

Vit A  
151 ug

Zinc  
2 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde para  
4 almuerzos



# Saltado de jurel, ensalada de pepinillo, naranja y refresco de tamarindo

## Ensalada de pepinillo

### Ingredientes

- 1 ½ taza de lechuga picada
- 1 pepinillo pequeño
- 2 limones
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Fruta

4 naranjas medianas

## Saltado de jurel

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (pescado jurel de 100 g c/u)
- 1/2 kg de papa blanca
- 1 tomate pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 11 cucharadas de aceite vegetal
- Culantro al gusto
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar la papa, pelar, picar en bastones y freír en aceite vegetal.
2. Limpiar, filetear el pescado jurel, condimentar con ajo molido, pimienta y sal yodada; freír en aceite vegetal. Agregar el tomate y la cebolla picada en gajos; saltear. Finalmente echar limón y culantro picado.
3. Servir el saltado de jurel acompañado de papa frita y arroz graneado.

## Refresco de tamarindo

### Ingredientes

- ½ taza de tamarindo
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

### Preparación

1. Despepitar el tamarindo.
2. Hervir la pulpa; licuar y colar.
3. Adicionar azúcar.
4. Enfriar y servir.

5

# Pescado frito con verduras guisadas, ensalada de col y zanahoria, piña y refresco de cáscara de piña



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
794 kcal

Proteínas  
33 g

CHO disp.  
120 g

Hierro  
6 mg

Vit A  
538 ug

Zinc  
2 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde para  
4 almuerzos

# Pescado frito con verduras guisadas, ensalada de col y zanahoria, piña y refresco de cáscara de piña



## Ensalada de col y zanahoria

### Ingredientes

- 2 tazas de col picada
- ½ cebolla pequeña
- 1 zanahoria pequeña
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y picar la col.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Lavar, hervir, pelar y picar la zanahoria.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 rodajas delgadas picadas de piña

## Pescado frito con verduras guisadas

### Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- ½ kg de papa
- 2 cucharaditas de ajo
- 150 g de vainita
- 150 g de arveja fresca
- 1 pimiento
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 limón
- Perejil
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar la papa, sancochar, pelar y picar en cuadraditos.
2. Limpiar el pescado, filetear, condimentar con sal yodada; freír en aceite vegetal.
3. Limpiar y cortar la vainita a la juliana, el pimiento en rectángulos pequeños y la arveja fresca pelada; sancochar.
4. Freír en aceite vegetal el ajo molido, agregar las verduras, sal yodada; revolver.
5. Servir el pescado frito con verduras guisadas, papa sancochada y arroz graneado.

## Refresco de cáscara de piña

### Ingredientes

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

### Preparación

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

6

## Guiso de pota, ensalada de palta, mandarina y refresco de maíz morado



### APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
777 kcal

Proteínas  
27 g

CHO disp.  
115 g

Hierro  
3 mg

Vit A  
428 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde para  
4 almuerzos



# Guiso de pota, ensalada de palta, mandarina y refresco de maíz morado

## Ensalada de palta

### Ingredientes

- 1 palta mediana
- 12 tallos de brócoli
- 1 zanahoria mediana
- 1 betarraga mediana
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, pelar y partir la palta
2. Cortar en tallitos el brócoli, hervir.
3. Lavar, hervir, pelar y picar la betarraga y zanahoria.
4. Agregar sal yodada a la ensalada.

## Fruta

4 mandarinas medianas

## Guiso de pota

### Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 400 g de pota
- 1/2 kilo de yuca
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 2 tomates pequeños
- 1 pimiento pequeño
- 2 cebollas pequeñas
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar la yuca, pelar, cortar, sancochar y freír en aceite vegetal. Reservar.
3. Lavar la pota, quitar la piel y picar en cuadraditos. Reservar
4. Freír en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla y tomate picado; agregar la pota sancochada, el pimiento en tiras, la yuca frita y la sal yodada. Hervir.
5. Servir el guiso de pota acompañado de arroz.

## Refresco de maíz morado

### Ingredientes

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

### Preparación

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

7

# Corazón de pollo saltado, ensalada rusa, melón y refresco de naranja



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
838 kcal

Proteínas  
28 g

CHO disp.  
121 g

Hierro  
6 mg

Vit A  
261 ug

Zinc  
9 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde para  
4 almuerzos



# Corazón de pollo saltado, ensalada rusa, melón y refresco de naranja

## Ensalada rusa

### Ingredientes

- 1 papa mediana
- 1 betarraga mediana
- 1 zanahoria mediana
- ¼ taza de arveja fresca,
- 2 limones
- sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, hervir, pelar y picar la papa, la betarraga y la zanahoria.
2. Pelar y hervir las arvejas frescas.
3. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 rodajas delgadas picadas de melón

## Corazón de pollo saltado

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 400 g de corazón de pollo
- ½ kg de papa
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- ½ cebolla
- ½ tomate
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar la papa, sancochar, pelar y picar.
3. Limpiar el corazón de pollo, cortar, sazonar y condimentar con ajo molido y sal yodada.
4. Freír en aceite vegetal el corazón de pollo condimentado, agregar agua; hervir.
5. Una vez cocido el corazón de pollo, adicionar la cebolla y tomate picado en gajos, la papa sancochada picada y la sal yodada; saltear.
6. Servir el corazón de pollo saltado acompañado de 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.

8

# Garbanzo con corazón de pollo, ensalada de tomate y pepinillo, naranja y refresco de emoliente



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
777 kcal

Proteínas  
27 g

CHO disp.  
111 g

Hierro  
7 mg

Vit A  
25 ug

Zinc  
7 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde para  
4 almuerzos



# Garbanzo con corazón de pollo, ensalada de tomate y pepinillo, naranja y refresco de emoliente

## Ensalada de tomate y pepinillo

### Ingredientes

- 1 ½ pepinillo pequeño
- 1 tomate mediano
- 2 limones
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Fruta

4 naranjas medianas

## Garbanzo con corazón de pollo

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 200 g de corazón de pollo
- 1 taza de garbanzo
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cebolla mediana
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Remojar el garbanzo un día anterior a la preparación, sancochar
3. Lavar, cortar y condimentar el corazón de pollo con sal yodada; reservar.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo molido y el corazón de pollo condimentado, soasar; adicionar el garbanzo cocido y sal yodada; cocinar.
5. Servir el garbanzo con corazón de pollo acompañado de arroz graneado.

## Refresco de emoliente

### Ingredientes

- ½ taza de cebada tostada
- 4 cucharadas de linaza
- 20 g de cola de caballo
- 20 g de llantén
- 20 g de boldo
- 8 cucharaditas de azúcar

### Preparación

1. Hervir los ingredientes en 01 litro de agua.
2. Agregar azúcar.
3. Enfriar y servir.

9

# Arroz con hígado de pollo, ensalada fresca, plátano de isla y refresco de piña



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
823 kcal

Proteínas  
31 g

CHO disp.  
122 g

Hierro  
12 mg

Vit A  
3762 ug

Zinc  
5 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde para  
4 almuerzos



# Arroz con hígado de pollo, ensalada fresca, plátano de isla y refresco de piña

## Ensalada fresca

### Ingredientes

1. 1 tomate mediano
2. 1 cebolla mediana
3. ½ pepinillo pequeño
4. 2 limones
5. Sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Fruta

4 plátanos de la isla medianos

## Arroz con hígado de pollo

### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 4 filetes (hígado de pollo de 100 g c/u)
- 1/5 taza de arveja fresca sin vaina
- 1 zanahoria pequeña
- 1 trozo pequeño de zapallo loche
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- 1 cebolla mediana
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Culantro al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y licuar el culantro y el zapallo loche. Reservar.
2. Limpiar el hígado de pollo, sazonar con sal yodada y freír en aceite vegetal caliente. Reservar.
3. Dorar en el mismo aceite, la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y el ají amarillo molido; luego colocar el hígado de pollo dorado, añadir agua y seguir cocinando hasta que el hígado de pollo esté listo. Seguidamente incorporar el arroz, el culantro molido, el zapallo loche, la arveja fresca, la zanahoria picada y agua hervida; rectificar la sazón con sal yodada y hervir a fuego bajo hasta que el arroz esté cocido.
4. Servir el arroz con hígado de pollo.

## Refresco de piña

### Ingredientes

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

### Preparación

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

10

# Hígado de pollo a la olla, ensalada de pepinillo, manzana y refresco de mango



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
819 kcal

Proteínas  
29 g

CHO disp.  
118 g

Hierro  
11 mg

Vit A  
3705 ug

Zinc  
5 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde para  
4 almuerzos



# Hígado de pollo a la olla, ensalada de pepinillo, manzana y refresco de mango

## Ensalada de pepinillo

### Ingredientes

- 1 pepinillo pequeño
- 2 ½ tas de lechuga picada
- 1 zanahoria mediana,
- 2 limones
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Fruta

4 manzanas medianas

## Hígado de pollo a la olla

### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 4 filetes (hígado de pollo de 100 g c/u)
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 limón
- 9 cucharadas de aceite vegetal
- Vinagre al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Limpiar el hígado de pollo, cortar, condimentar con ajo molido, sal yodada, vinagre y jugo de limón; macerar.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada; agregar el hígado de pollo macerado, sofreír; luego; hervir.
4. Servir el hígado de pollo a la olla acompañado de arroz graneado.

## Refresco de mango

### Ingredientes

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

### Preparación

1. Pelar, cortar. licuar y colar el mango.
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

11

# Garbanzo con hígado frito, ensalada criolla, naranja y refresco de guanábana



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
777 kcal

Proteínas  
28 g

CHO disp.  
116 g

Hierro  
10 mg

Vit A  
1729 ug

Zinc  
5 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde para  
4 almuerzos

# Garbanzo con hígado frito, ensalada criolla, naranja y refresco de guanábana



## Ensalada criolla

### Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 naranjas medianas

## Garbanzo con hígado frito

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (hígado de pollo 50 g c/u)
- 1 taza de garbanzo
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 rama de cebolla china
- 1 pimiento pequeño
- 1 limón
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Limpiar el garbanzo, remojar el día anterior, sancochar.
2. Freír en aceite vegetal el ajo molido, adicionar el garbanzo cocido y sal yodada. Hervir.
3. Limpiar, lavar, filetear el hígado de pollo.
4. Freír en aceite vegetal el ajo molido; añadir el filete de hígado de pollo, condimentar con sal yodada, soasar; echar el pimiento picado y cebolla china picada, agua; hervir.
5. Servir el garbanzo acompañado de hígado frito y arroz graneado.

## Refresco de guanábana

### Ingredientes

- ¾ taza de guanábana picada
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

### Preparación

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

12

# Arroz con rodajas de relleno, ensalada criolla, plátano de seda



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
810 kcal

Proteínas  
26 g

CHO disp.  
123 g

Hierro  
21 mg

Vit A  
52 ug

Zinc  
3 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde para  
4 almuerzos

# Arroz con rodajas de relleno, ensalada criolla, plátano de seda y refresco de maracuyá



## Ensalada criolla

### Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- ¼ ají amarillo pequeño
- 8 hojas de perejil
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Lavar, desepitar y picar el ají amarillo
4. Lavar y picar las hojas de perejil
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 plátanos de seda medianos

## Arroz con rodajas de relleno

### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 4 rodajas (relleno de 100 g c/u)
- 1 zanahoria pequeña
- 1 cucharaditas de ajo
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Granear el arroz, adicionar zanahoria picada en cuadraditos.
2. Lavar, cortar en rodajas el relleno, freír en aceite vegetal. Reservar.
3. Servir las rodajas de relleno frito acompañado de arroz granearado con zanahoria.

## Refresco de maracuyá

### Ingredientes

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

### Preparación

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

13

# Causa rellena con sangrecita, ensalada de pepinillo y tomate, papaya y refresco de cebada



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
785 kcal

Proteínas  
29 g

CHO disp.  
112 g

Hierro  
32 mg

Vit A  
206 ug

Zinc  
2 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde para  
4 almuerzos



# Causa rellena con sangrecita, ensalada de pepinillo y tomate, papaya y refresco de cebada

## Ensalada de pepinillo y tomate

### Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 ½ pepinillo pequeño
- 2 limones
- 2 cucharas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Fruta

4 rodajas delgadas picadas de papaya

## Causa rellena con sangrecita

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ kg de papa blanca
- 400 g de sangrecita de pollo
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 1 limón
- 1 rama de apio
- 1 pimiento pequeño
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 2 huevos
- 8 aceitunas
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Cocinar la sangrecita con apio; picar. Reservar.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo y el ají amarillo molido; agregar la sangrecita y el pimiento picado; condimentar con sal yodada y pimienta. Mezclar, reservar.
3. Hervir, pelar y prensar la papa; echar jugo de limón, ají amarillo molido, sal yodada, pimienta y aceite vegetal; mezclar.
4. Preparar la causa; primero coloca una capa de masa de papa, segundo una capa de sangrecita y terminar otra capa de masa de papa.
5. Acompañar la causa con huevo en rodaja y aceituna.
6. Servir la causa de sangrecita acompañada de arroz graneado.

## Refresco de cebada

### Ingredientes

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

### Preparación

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

14

# Arveja seca con pollo guisado, ensalada mixta, plátano de seda y refresco de durazno



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
780 kcal

Proteínas  
32 g

CHO disp.  
113 g

Hierro  
4 mg

Vit A  
607 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde para  
4 almuerzos

# Arveja seca con pollo guisado, ensalada mixta, plátano de seda y refresco de durazno



## Ensalada mixta

### Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 zanahoria mediana
- 12 vainitas
- 2 limones
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Fruta

4 plátanos de seda medianos

## Arveja seca con pollo guisado

### Ingredientes

- 1  $\frac{1}{4}$  tazas de arroz
- 4 filetes (pollo de 50 g c/u)
- 1 taza de arveja seca
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharaditas de ajo
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 1 cebolla pequeña
- 9  $\frac{1}{2}$  cucharadas de aceite vegetal
- Vinagre al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Hervir la arveja seca, eliminar el primer hervor y continuar con la cocción.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada y el ajo molido, adicionar la arveja seca y sal yodada; cocinar.
3. Limpiar el pollo y filetear, sazonar con ajo molido y sal yodada; freír en el aceite vegetal.
4. En otra olla, freír en aceite vegetal el ají amarillo, añadir el pollo frito, el vinagre, la cebolla cortada en tiras, agua y sal yodada. Cocinar.
5. Servir la arveja cocida con pollo guisado acompañado de arroz graneado.

## 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.

15

# Lenteja con pollo mechado, ensalada de rabanito, granadilla y refresco de membrillo



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
777 kcal

Proteínas  
35 g

CHO disp.  
110 g

Hierro  
7 mg

Vit A  
102 ug

Zinc  
5 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde para  
4 almuerzos



# Lenteja con pollo mechado, ensalada de rabanito, granadilla y refresco de membrillo

## Ensalada de rabanito

### Ingredientes

- 4 rabanitos pequeños
- 1 tomate mediano
- 1  $\frac{3}{4}$  taza de lechuga picada,
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Fruta

4 granadillas medianas

## Lenteja con pollo mechado

### Ingredientes

- 1  $\frac{1}{4}$  tazas de arroz
- 4 filetes (pollo de 50 g c/u)
- 1 taza de lenteja
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharaditas de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 9  $\frac{1}{2}$  cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Hervir la lenteja, eliminar el primer hervor y continuar con la cocción.
2. Freír en aceite vegetal el ajo molido, adicionar la lenteja sancochada, agua y sal yodada. Cocinar.
3. Limpiar el pollo, filetear y sazonar con sal yodada.
4. Freír en el aceite vegetal el ajo molido, la cebolla y el tomate picados en cuadraditos, agregar el pollo sazonado, agua y sal yodada. Cocinar.
5. Servir la lenteja con pollo mechado acompañado de arroz graneado.

## Refresco de membrillo

### Ingredientes

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

### Preparación

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

16

# Migado de pollo con frijol y huevo, ensalada rusa, manzana



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
814 kcal

Proteínas  
37 g

CHO disp.  
113 g

Hierro  
8 mg

Vit A  
278 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde para  
4 almuerzos

# Migado de pollo con frijol y huevo, ensalada rusa, manzana y refresco de piña



## Ensalada rusa

### Ingredientes

- 1 papa mediana
- 1 betarraga mediana
- 1 zanahoria mediana
- ¼ taza de arveja fresca,
- 2 limones
- sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, hervir, pelar y picar la papa, la betarraga y la zanahoria.
2. Pelar y hervir las arvejas frescas.
3. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 manzanas medianas

## Migado de pollo con frijol y huevo

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (pollo de 50 g c/u)
- 2 huevos
- ½ taza de leche evaporada
- 2 panes
- ½ unidad de cebolla pequeña
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 taza de frijol zarandaja
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Remojar el frijol zarandaja un día antes de la preparación, sancochar.
2. Remojar el pan con la leche evaporada. Reposar.
3. Limpiar, filetear y sazonar el pollo con sal yodada.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido; agregar el pollo, el pan con leche remojada, el frijol zarandaja cocido y agua; cocinar.
5. Servir el migado de pollo con frijol acompañado de huevo sancochado y arroz graneado.

## Refresco de piña

### Ingredientes

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

### Preparación

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

17

# Pollo con caigua saltada, ensalada de pepinillo, mandarina y refresco de maíz morado



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
805 kcal

Proteínas  
33 g

CHO disp.  
112 g

Hierro  
5 mg

Vit A  
78 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde para  
4 almuerzos

# Pollo con caigua saltada, ensalada de pepinillo, mandarina y refresco de maíz morado



## Ensalada de pepinillo

### Ingredientes

- 2 pepinillos pequeños
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
2. Aliñar el pepinillo con limón y sal yodada.

## Fruta

4 mandarinas medianas

## Pollo con caigua saltada

### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 400 g de filete de pollo
- 2 caiguas medianas
- 1 tomate pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 1 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Limpiar el pollo, filetear y sazonar con sal yodada.
2. Freír en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla y tomate picado en cuadraditos, adicionar el pollo, sazonar; hervir. Finalmente, agregar la caigua picada y la sal yodada. Cocinar.
3. Servir pollo con caigua saltada acompañado de arroz graneado.

## Refresco de maíz morado

### Ingredientes

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

### Preparación

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

18

# Garbanzo con pollo mechado, ensalada criolla, naranja y refresco de carambola



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
800 kcal

Proteínas  
29 g

CHO disp.  
118 g

Hierro  
7 mg

Vit A  
58 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde para  
4 almuerzos



# Garbanzo con pollo mechado, ensalada criolla, naranja y refresco de carambola

## Ensalada criolla

### Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- ¼ ají amarillo pequeño
- 8 hojas de perejil
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Lavar, despepitar y picar el ají amarillo
4. Lavar y picar las hojas de perejil
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 naranjas medianas

## Garbanzo con pollo mechado

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (pollo de 50 g c/u)
- 1 taza de garbanzo
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 tomate mediano
- 1 cebolla pequeña
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Limpiar el garbanzo y sancochar.
2. Freír en aceite vegetal el ajo molido; adicionar el garbanzo sancochado, agua y la sal yodada. Cocinar.
3. Limpiar, lavar y filetear el pollo, sazonar con sal yodada.
4. Freír en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla y tomate picado en cuadraditos, agregar el pollo sazonado, agua y sal yodada. Cocinar.
5. Servir el garbanzo con pollo mechado acompañado de arroz graneado.

## 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.

19

# Arroz de la abuela, ensalada fresca, papaya y refresco de limón



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
843 kcal

Proteínas  
37 g

CHO disp.  
125 g

Hierro  
6 mg

Vit A  
182 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde para  
4 almuerzos



# Arroz de la abuela, ensalada fresca, papaya y refresco de limón

## Ensalada fresca

### Ingredientes

1. 1 tomate mediano
2. ½ pepinillo pequeño
3. 2 limones
4. Sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Fruta

4 rodajas delgadas picadas de papaya

## Arroz de la abuela

### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 4 filetes (pollo de 100 g c/u)
- 2 huevos
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- ¼ taza de arveja fresca
- 2 cucharaditas de pasas
- 4 aceitunas
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Limpiar el pollo, filetear, sazonar con la sal yodada.
2. Freír en el aceite vegetal el ajo y ají colorado molido; agregar el pollo sazonado; adicionar el arroz, la arveja fresca y cantidad suficiente de agua. Hervir.
3. Una vez cocido el arroz, añadir la pasa, la aceituna, el huevo sancochado picado en cuadrados, mezclar y dar un hervor.
4. Servir el arroz a la abuela.

## Refresco de limón

### Ingredientes

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

### Preparación

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

20

# Carne guisada con puré de espinaca, ensalada de betarraga, naranja y refresco de manzana



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
787 kcal

Proteínas  
37 g

CHO disp.  
109 g

Hierro  
87mg

Vit A  
501 ug

Zinc  
7 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde para  
4 almuerzos

# Carne guisada con puré de espinaca, ensalada de betarraga, naranja y refresco de manzana



## Ensalada de betarraga

### Ingredientes

- 12 ramas de brócoli
- 12 ramas de coliflor
- 1 zanahoria mediana
- 1 betarraga mediana
- ¼ taza de arveja fresca
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Cortar y hervir las ramas de brócoli y coliflor.
2. Lavar, hervir, pelar y picar la betarraga y zanahoria.
3. Pelar y hervir las arvejas frescas
4. Aliñar las verduras con limón y sal yodada.

## Fruta

4 naranjas medianas

## Carne guisada con puré de espinaca

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 400 g filete (carne de res)
- ½ kg de papa blanca
- 2 tajadas de queso fresco
- 1/3 taza de leche evaporada
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 8 hojas de espinaca
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, sancochar, prensar la papa y licuar la espinaca. Reservar.
2. Freír en el aceite vegetal, el ajo molido; agregar la papa y espinaca, la leche evaporada, el queso rallado y agua. Cocinar.
3. Limpiar, filetear la carne, sazonar con sal yodada; añadir agua; hervir.
4. Servir la carne guisada con puré de espinaca y arroz graneado.

## Refresco de manzana

### Ingredientes

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

### Preparación

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

21

# Trigo guisado con carne de res, ensalada mixta, manzana y refresco de piña



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
794 kcal

Proteínas  
35 g

CHO disp.  
120 g

Hierro  
9 mg

Vit A  
587 ug

Zinc  
7 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde para  
4 almuerzos



# Trigo guisado con carne de res, ensalada mixta, manzana y refresco de piña

## Ensalada mixta

### Ingredientes

- 8 hojas de lechuga
- 2 tazas picadas de vainita
- 1 zanahoria pequeña
- ¼ de taza de arveja fresca
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y picar la lechuga.
2. Lavar, cortar y hervir la vainita.
3. Lavar, hervir y pelar y picar la zanahoria.
4. Pelar y hervir la arveja fresca.
5. Adicionar aceite de vegetal.
6. Aliñar las verduras con limón y sal yodada.

## Fruta

4 manzanas medianas

## Trigo guisado con carne de res

### Ingredientes

- 1 tazas de arroz
- 1/2 taza de trigo
- 4 filetes (carne de res de 100 g c/u)
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Remojar y sancochar el trigo. Reservar.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; adicionar el trigo sancochado y la sal yodada; dar un hervor.
3. Limpiar, filetear y sazonar la carne de res con ajo molido y sal yodada, freír en aceite vegetal.
4. Servir el picante de trigo con carne de res.

## Refresco de piña

### Ingredientes

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

### Preparación

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

22

# Arroz primavera con carne, ensalada criolla, uva y refresco de cocona



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
820 kcal

Proteínas  
32 g

CHO disp.  
123 g

Hierro  
9 mg

Vit A  
99 ug

Zinc  
6 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde para  
4 almuerzos

# Arroz primavera con carne, ensalada criolla, uva y refresco de cocona



## Ensalada criolla

### Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- ¼ ají amarillo pequeño
- 8 hojas de perejil
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Lavar, desepitar y picar el ají amarillo
4. Lavar y picar las hojas de perejil
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 porciones de uva  
(10 unidades por porción)

## Arroz primavera con carne

### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 400 g pulpa de carne de res
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 1 ½ cabezas de cebolla china
- 1 rama de apio
- 1 pimiento pequeño
- 9 cucharadas de aceite vegetal
- Palillo al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Limpiar la carne, picar y macerar con ajo molido y sal yodada.
2. Preparar el aderezo con aceite vegetal, ajo molido, cebolla picada en cuadraditos, adicionar la carne macerada y agua; cocinar. Una vez cocida la carne; agregar el arroz, palillo, apio y zanahoria cortada en cuadritos, pimiento en tiras, sal yodada y agua; cocinar. Finalmente añadir la cebolla china picada.
3. Servir el arroz primavera con carne.

## Refresco de cocona

### Ingredientes

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

### Preparación

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

23

# Olluco con carne seca, ensalada fresca, plátano de seda y refresco de maíz morado



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
824 kcal

Proteínas  
35 g

CHO disp.  
99 g

Hierro  
10 mg

Vit A  
70 ug

Zinc  
2 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde para  
4 almuerzos



# Olluco con carne seca, ensalada fresca, plátano de seda y refresco de maíz morado

## Ensalada fresca

### Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 cebolla mediana
- 2 tazas de lechuga picada
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Fruta

4 plátanos de seda medianos

## Olluco con carne seca

### Ingredientes

- 1  $\frac{1}{4}$  tazas de arroz
- 150 g de carne seca de res (charqui)
- 850 g de olluco
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharaditas de ajo
- 1 tomate pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 8  $\frac{1}{2}$  cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Remojar la carne seca el día anterior a la preparación y deshilar.
2. Lavar el olluco cortar a la juliana. Reservar.
3. Freír en el aceite vegetal el ajo molido, la cebolla y el tomate picado en cuadraditos; agregar la carne seca y agua, hervir. Finalmente añadir el olluco y la sal yodada; cocinar.
4. Servir el guiso de olluco con carne seca acompañado de arroz graneado.

## Refresco de maíz morado

### Ingredientes

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

### Preparación

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

24

# Estofado de gallina con frijol, ensalada de tomate, naranja y refresco maíz jora



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
734 kcal

Proteínas  
28 g

CHO disp.  
106 g

Hierro  
7 mg

Vit A  
507 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde para  
4 almuerzos



# Estofado de gallina con frijol, ensalada de tomate, naranja y refresco maíz jora

## Ensalada de tomate

### Ingredientes

- 2 tomates pequeños
- 2 tazas de lechuga picada
- 1 zanahoria mediana
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Fruta

4 naranjas medianas

## Estofado de gallina con frijol

### Ingredientes

- 1  $\frac{1}{4}$  tazas de arroz
- 4 filetes (gallina de 50 g c/u)
- 1 taza de frijol
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharaditas de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 10 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Limpiar el frijol, remojar el día anterior; sancochar.
3. Limpiar, filetear la gallina y sazonar con la sal yodada y ajo molido.
4. Freír en el aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, la gallina sazonada, agregar agua, cocinar.
5. Servir el estofado de gallina con frijol acompañado de arroz graneado.

## Refresco de maíz jora

### Ingredientes

- $\frac{1}{2}$  taza de maíz jora
- 1 cucharada de chancaca
- 1 raja de canela,
- 02 clavos de olor
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

### Preparación

1. Hervir el maíz jora, chancaca, canela y clavo de olor
2. Colar el maíz cocido y obtener el refresco.
3. Adicionar azúcar.
4. Servir.

25

# Tortilla de espinaca, ensalada rusa, plátano de seda y refresco de tamarindo



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
778 kcal

Proteínas  
20 g

CHO disp.  
118 g

Hierro  
6 mg

Vit A  
670 ug

Zinc  
3 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde para  
4 almuerzos

# Tortilla de espinaca, ensalada rusa, plátano de seda y refresco de tamarindo



## Ensalada rusa

### Ingredientes

- 1 papa mediana
- 1 betarraga mediana
- 1 zanahoria mediana
- ¼ taza de arveja fresca,
- 2 limones
- sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, hervir, pelar y picar la papa, la betarraga y la zanahoria.
2. Pelar y hervir las arvejas frescas.
3. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 plátanos de seda medianas

## Tortilla de espinaca

### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 4 huevos
- 3 tomates pequeños
- 2 cebollas pequeñas
- 1 limón
- 1 taza de espinaca picada
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 10 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Limpiar, lavar, picar la cebolla, tomate y espinaca. Reservar
2. Batir el huevo, mezclar con la harina de trigo, las verduras y la sal yodada; freír en aceite vegetal.
3. Servir la tortilla de espinaca acompañado de arroz graneado.

## Refresco de tamarindo

### Ingredientes

- ½ taza de tamarindo
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

### Preparación

1. Despepitar el tamarindo.
2. Hervir la pulpa y colar
3. Adicionar azúcar.
4. Enfriar y servir.

## V BIBLIOGRAFÍA

1. **Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Proceso de diseño y validación de recetas nutricionales. Lima: INS; 2012.
2. **Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Requerimiento de Energía para la población peruana. Lima: INS; 2015.
3. **Instituto Nacional de Estadística Informática. ENDES.** Estimaciones y proyecciones de población total y por sexo de las ciudades principales, 2000-2015. Lima: INS; 2012
4. **Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Guía de intercambio de alimentos. 2014
5. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Tabla de dosificación de alimentos para servicios de alimentación colectiva. Lima; 2005.
6. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Recetario de pescado alimento nacional y saludable. Lima: INS; 1997.
7. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Recetario la 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: 978-612-310-164-0



9 786123 101640