



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

# *La Mejor Receta*

# *Puno*



**2020**



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

# *La Mejor Receta*

Castillo Carrera, Antonio  
Ruiz Guillen, Axel Germán  
Salvatierra Ruiz, Rosa Victoria  
Domínguez Curi, César Hugo

# *Puno*



**2020**

## **MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ**

Pilar Elena Mazzetti Soler  
Ministro de Salud

Luis Antonio Nicolás Suárez Ognio  
Viceministro de Salud Pública

Víctor Freddy Bocangel Puclla  
Viceministro de Prestaciones y Aseguramiento

Aldo Javier Luccetti Rodríguez  
Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública  
Director General

## **INSTITUTO NACIONAL DE SALUD**

César Augusto Cabezas Sánchez  
Jefe

## **INSTITUTO NACIONAL DE SALUD**

Víctor Javier Suárez Moreno  
Sub Jefe

## **CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN**

Walter Vilchez Dávila  
Director General

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional  
Patricia Velarde Delgado  
Directora Ejecutiva

### **Catálogo hecho por el Centro de Información y Documentación Científica del INS**

La Mejor Receta Puno / Elaborado por Antonio Castillo Carrera, Axel Germán Ruiz Guillén, Rosa Victoria Salvatierra Ruiz, Cesar Hugo Domínguez Curi, [et al.]. - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2020. 66 p.: il., 14.5 x 20.5 cm.

#### **1. CULINARIA 2. VALOR NUTRITIVO 3. PERÚ**

- I. Castillo Carrera, Antonio
- II. Ruiz Guillén, Axel Germán
- III. Salvatierra Ruiz, Rosa Victoria
- IV. Domínguez Curi, César Hugo
- V. Perú. Ministerio de Salud
- VI. Instituto Nacional de Salud (Perú). Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.

## **Equipo técnico responsable**

### **Diseño y validación de recetas con panel de degustación y a nivel de hogares**

Blanca Pérez Muñoz.  
Noemi Ulda Ayma Flores  
Roseline Margot Melo Zavala

### **Encuestador de mercados**

Roxana Nelly Callata Lima

### **Fotógrafo**

Juan Quispe Mollendo  
Erwin Pari Huarilloclla

### **Responsable de la elaboración y presentación de las preparaciones.**

Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición Saludable. DIRESA Puno  
Freddy Fernando Quispe Venegas  
Laura Julissa Choquehuayta Ccama  
Luz Clara Suaña Porcela

### **Revisión del documento**

Patricia Velarde Delgado  
Luis Ángel Aguilar Esenarro  
Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

### **Corrección de texto**

Daniel Cárdenas Rojas

ISBN: 978-612—310-131-2

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2020-07307

2da edición (Noviembre 2020)

Tiraje: 500 ejemplares

© Ministerio de Salud, 2020

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, 2020

Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono (511) 748-1111

Correo electrónico: [posmaster@ins.gob.pe](mailto:posmaster@ins.gob.pe)

Página web: [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe)

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

## **I Índice**

## **II. Presentación**

## **III. Metodología para elaboración de recetas regionales**

## **IV. Preparaciones**

1. Croquetas de pescado con puré de arvejas
2. Quinoa graneada con pollo al maní
3. Guiso de trigo con bofe
4. Arveja partida con queso rebozado
5. Olluquito con alpaca
6. Tallarines con hígado de res en salsa roja
7. Quinoa con grated de sardina
8. Ají de frijoles con pollo
9. Guiso de acelga con alpaca
10. Arroz a la jardinera con hígado de pollo
11. Albóndigas de pescado con puré de habas
12. Locro de zapallo puneño

13. Pescado y arroz con espinaca
14. Matasquita con habas
15. Guiso de arveja partida con pollo
16. Bofe picante con mote papa y oca
17. Arroz chaufa con hígado de pollo
18. Trucha a la plancha con ensalada de lentejas
19. Saltado de hígado de pollo
20. Pesque de quinoa
21. Guiso puneño de fideos
22. Guiso puneño de lentejas con pescado
23. Cauche de queso
24. Alpaca con ensalada de frijoles
25. Hígado encebollado

## **V. Bibliografía**

## **VI. Anexos**



# PRESENTACIÓN

Día a día la madre se pregunta, y pregunta a la familia, las vecinas, amigas y vendedoras de mercados **¿qué cocinaré hoy?**, la falta de información hace que siempre prepare los mismos platos. Sin embargo, en Puno contamos con una variedad de alimentos de alto valor nutritivo y de bajo costo, los cuales no son incorporados en la alimentación diaria.

En ese contexto, el Instituto Nacional de Salud a través del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición, ha desarrollado conjuntamente con la Dirección Regional de Salud Puno el recetario regional nutritivo, económico y saludable el cual, incluye 25 recetas con precios de alimentos recogidos en los mercados locales de Puno y validadas con madres de familias de hogares de bajos recursos económicos.

En este recetario se incluyen preparaciones a base de carnes regionales como: alpaca, res, pollo, pescados, vísceras; menestras, tubérculos, cereales entre otros, que brindan un buen aporte de energía, proteínas, hierro, zinc y retinol al más bajo costo.

En esta receta encontrara preparaciones especiales que contiene alimentos con alto contenido de hierro como: sangrecita, bazo, hígado, lo cual ayudará a prevenir la anemia, principalmente en niños, adolescentes y gestantes.

Es nuestro deseo que este material educativo permita orientar a la población en la selección y preparación de alimentos económicos, nutritivos y saludables, que contribuyan en mejorar el estado nutricional de la población puneña, principalmente de los niños y gestantes.

# METODOLOGÍA PARA ELABORACIÓN DE RECETAS REGIONALES

Para la elaboración de las recetas regionales se ha tenido como marco de referencia el documento de procedimiento de diseño y validación de recetas nutricionales, aprobado mediante R.D. 016-2012 INS/CENAN, documento que establece los procedimientos a seguir en el diseño y elaboración de recetas nutricionales, tanto a nivel de gabinete como con la población objetivo.

- **Recolección de precios y procesamiento de la información.** La tecnología educativa “La Mejor Receta” cuenta con un aplicativo informático el cual permite calcular un *ranking* de alimentos más baratos con mayor aporte de energía y nutrientes (proteínas, hierro, retinol y zinc). Para contar con la información actualizada se realiza la recolección de precios en mercados locales tres veces por semana.
- **Diseño.** Para el diseño de las recetas se tomó en consideración aspectos técnicos como requerimientos nutricionales diarios para la familia tipo, conformada por cuatro miembros de un hogar;<sup>1,2,3</sup> 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 hierro (mg), retinol (ug) y zinc (mg). Estas recetas (plato de fondo) brindan en promedio 654 calorías equivalente al 30 a 40 % del requerimiento promedio calórico de la familia tipo.
- **Validación.** La validación de las recetas se realizó con madres de familia residentes en la ciudad de Puno. Los aspectos considerados en la validación fueron la preparación, sabor, cantidad, gusto, calidad nutricional, forma de redacción y presentación de la receta y costo de la receta. Inicialmente se realizó la validación de recetas a nivel de paneles de degustación y, posteriormente, fueron validadas en los hogares con la finalidad de verificar que puedan ser preparadas y aceptadas por las familias. El proceso de validación permitió obtener recetas con alto potencial de aceptabilidad.

---

<sup>1</sup> Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Proceso de diseño y validación de recetas nutricionales. Lima: INS; 2012.

<sup>2</sup> Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Requerimiento de energía para la población peruana. Lima: INS; 2012.

<sup>3</sup> Instituto Nacional de Estadística e Informática. ENDES. Estimaciones y proyecciones de población total y por sexo de las ciudades principales, 2000-2015. Lima: INS; 2012

1

# CROQUETAS DE PESCADO CON PURÉ DE ARVEJAS

APORTE NUTRICIONAL

POR RACIÓN

Energía  
967 kcal

Proteína  
38,7 g

Hierro  
5,6 mg

Retinol  
227,2 ug

Zinc  
3,8 mg





# CROQUETAS DE PESCADO CON PURÉ DE ARVEJAS



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- 1 taza de arveja partida seca
- 1/4 kilo de pescado
- 2 huevos
- ½ cebolla
- ½ zanahoria
- 2 ramas de apio
- 1 trozo de poro
- 3 panes secos rallados
- 1/3 taza de aceite vegetal
- Ajo, comino, perejil y sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar las arvejas previamente remojadas desde el día anterior.
2. En una olla aderezar la cebolla y el ajo finamente picado. Agregar las arvejas, cubrir con agua, cocinar y remover hasta formar un puré.
3. Retirar las vísceras, la cabeza y la cola del pescado. Lavarlos bien y sancocharlos con una rama de apio y un trozo de poro. Luego, condimentarlos con comino y sal yodada al gusto. Mezclarlos con un huevo, pan rallado y perejil picado.
4. Formar croquetas, pasarlos por huevo batido y pan rallado. Dorarlos en aceite vegetal.
5. Servir las croquetas de pescado con puré de arvejas acompañados de arroz graneado y ensalada de zanahoria y apio.



2

# QUINUA GRANEADA CON POLLO AL MANÍ



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
684 kcal

Proteína  
42,0 g

Hierro  
7,2 mg

Retinol  
14,1 ug

Zinc  
4,6 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4  
raciones

# QUINUA GRANEADA CON POLLO AL MANÍ



## Ingredientes

- 1 ½ taza de quinua
- 4 presas de pollo
- 1 cebolla
- ½ pimiento
- 2 cucharadas de maní tostado molido
- 4 chuños blancos o morayas
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Ajo, comino y sal yodada al gusto

## Preparación

1. Lavar, tostar y granear la quinua. Poco antes de retirar del fuego agregar el pimiento picado en cuadrados pequeños.
2. Sancochar la moraya previamente remojada.
3. En una olla dorar las presas de pollo y reservarlas. Luego, aderezar con la cebolla y el ajo finamente picados. Agregar las presas de pollo. Cubrir con agua y dejar cocinar. Por último, añadir el maní tostado molido.
4. Servir la quinua graneada con pollo al maní acompañado de moraya sancochada en rodajas.



3

# GUISO DE TRIGO CON BOFE



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
709 kcal

Proteína  
33,0 g

Hierro  
14,1 mg

Retinol  
762,6 ug

Zinc  
2,2 mg

# GUISO DE TRIGO CON BOFE



## Ingredientes

- 1taza de trigo
- ½ kg de bofe de res
- 1 taza de vainitas picadas
- 1 zanahoria
- 2 cebollas
- 2 tomates
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Hojas de hierba buena
- Ajo, comino, ají colorado molido y sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar el bofe con hojas de hierba buena, luego cortarlo en trozos pequeños.
2. Sancochar el trigo previamente remojado desde el día anterior.
3. En una olla aderezar, una cebolla, un tomate y los ajos finamente picados. Condimentar con comino, ají colorado molido y sal yodada al gusto. Agregar, la zanahoria y las vainitas. Cubrir con agua y dejar cocinar. Incorporar el trigo sancochado y el bofe. Mezclar.
4. Servir el guiso de trigo con bofe, acompañado de una ensalada de cebolla y tomate.



4

# ARVEJA PARTIDA CON QUESO REBOZADO



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
710 kcal

Proteína  
42,1 g

Hierro  
7,3 mg

Retinol  
213,2 ug

Zinc  
2,2 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4  
raciones

# ARVEJA PARTIDA CON QUESO REBOZADO



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- 4 tajadas de queso fresco (200 g)
- ¼ kg de arveja partida
- 1 cebolla
- 1 tomate
- ½ ají amarillo fresco
- 1 pan seco molido
- 1 huevo
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Hojas de huacatay
- Ajo, comino y sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar las arvejas previamente remojadas desde el día anterior.
2. En una olla aderezar la cebolla y el ajo finamente picados, agregar hojas de huacatay. Añadir las arvejas, cubrir con agua y dejar cocinar hasta que estén tiernas.
3. Rebozar el queso en pan molido seco y huevo batido. Freírlo en aceite vegetal.
4. Servir el guiso de arveja partida con queso rebozado acompañado de arroz graneado y ensalada criolla.

5

# OLLUQUITO CON ALPACA

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
691 kcal

Proteína  
39,7 g

Hierro  
5,7 mg

Retinol  
17,2 ug

Zinc  
1,5 mg



# OLLUQUITO CON ALPACA



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg carne de alpaca (pulpa)
- ½ kg de olluco
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Ramitas de huacatay y perejil
- Ajo, comino, pimienta y sal yodada al gusto

## Preparación

1. Picar el olluco en juliana. Sancocharlos, eliminar el agua y reservar.
2. En una olla aderezar la cebolla, el tomate, el ajo y el huacatay finamente picados. Sazonar con sal yodada, comino y pimienta al gusto. Incorporar la carne de alpaca picada en trozos pequeños. Cubrir con agua y dejar cocinar.
3. Añadir el olluco previamente sancochado.
4. Servir el olluquito con alpaca acompañado de arroz graneado.



6

# TALLARINES CON HÍGADO DE RES EN SALSA ROJA

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
674 kcal

Proteína  
36,1 g

Hierro  
13,2 mg

Retinol  
11047 ug

Zinc  
6,5 mg



# TALLARINES CON HÍGADO DE RES EN SALSA ROJA



## Ingredientes

- 400 g de fideo tallarín
- ½ kg de hígado de res
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 1 zanahoria
- ½ pimiento
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Hojas de laurel
- Hongos secos
- Ajo, comino, vinagre y sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar los fideos tallarín en agua con hojas de laurel. Una vez cocidos escurrir el agua.
2. Picar en trozos pequeños el hígado de res, condimentarlos con comino, vinagre, sal yodada al gusto. En una sartén saltear el hígado de res a fuego alto.
3. En una olla aderezar los ajos y la cebolla finamente picados. Añadir los hongos secos previamente remojados. Agregar la zanahoria rallada, cubrir con poca agua y dejar cocinar. Añadir el tomate rallado. Dejar hervir por algunos minutos.
4. Incorporar el hígado de res y permitir que los sabores se integren.
5. Servir los tallarines con hígado de res en salsa roja.



7

# QUINUA CON GRATED DE SARDINA



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
680 kcal

Proteína  
31,9 g

Hierro  
7,7 mg

Retinol  
16,5 ug

Zinc  
4,6 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4  
raciones

# QUINUA CON GRATED DE SARDINA



## Ingredientes

- 1 ½ taza de quinua
- 2 latas de grated de sardina
- ½ kg papa
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 4 ramas de apio
- 1 caigüa
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Comino, pimienta, limón, ramas de perejil y sal yodada al gusto

## Preparación

1. Lavar, tostar y granear la quinua.
2. Picar en cuadrados pequeños la cebolla, el tomate, la caigüa y el apio.
3. En un recipiente mezclar la cebolla, el tomate, el apio y la caigüa. Agregar la quinua y el grated de sardina, mezclar. Sazonar al gusto con comino, pimienta, limón, perejil picado y sal yodada al gusto. Añadir las cucharadas de aceite vegetal.
4. Servir la quinua con grated de sardina acompañado de papa sancochada en rodajas.



8

# AJÍ DE FRIJOLES CON POLLO



## APORTE NUTRICIONAL

### POR RACIÓN

Energía  
786 kcal

Proteína  
35,1 g

Hierro  
6,7 mg

Retinol  
127,4 ug

Zinc  
4,3 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4  
raciones

# AJÍ DE FRIJOLES CON POLLO



## Ingredientes

- 1 1/2 taza de arroz
- 4 piernas de pollo
- 1 taza de frijol (250 g)
- 250 g de zapallo
- 1 cebolla
- 1/5 taza de aceite
- Ajo, comino, palillo y sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar los frijoles previamente remojados desde el día anterior.
2. En una olla dorar las presas de pollo. En el mismo recipiente aderezar la cebolla y el ajo finamente picados. Agregar comino y palillo al gusto. Incorporar las presas de pollo. Cubrir con agua y dejar cocinar. Añadir los frijoles sancochados y el zapallo picado. Continuar cocinando.
3. Reservar las presas de pollo.
4. Licuar el guiso que contenga los frijoles y el zapallo.
5. Servir el ají de frijoles con pollo, acompañado de arroz graneado.



9

# GUISO DE ACELGA CON ALPACA

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
710 kcal

Proteína  
42,1 g

Hierro  
7,3 mg

Retinol  
213,2 ug

Zinc  
2,2 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4  
raciones

# GUISO DE ACELGA CON ALPACA



## Ingredientes

- 1  $\frac{3}{4}$  taza de arroz
- $\frac{1}{2}$  kilo de carne de alpaca (pulpa)
- 2 atados de acelga
- 1 cebolla
- 2 tomates
- $\frac{1}{5}$  taza de aceite vegetal
- Ajo, comino, pimienta y sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar las hojas de acelga, luego picarlas.
2. En una olla aderezar la cebolla, el ajo y el tomate finamente picados. Agregar la carne de alpaca picada en cuadrados. Cubrir con agua y dejar cocinar.
3. Una vez cocida la carne, añadir la acelga sancochada. Permitir que los sabores se integren.
4. Servir el guiso de acelga con alpaca acompañado de arroz graneado.



**10**

# ARROZ A LA JARDINERA CON HÍGADO DE POLLO

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

**Energía**  
859 kcal

**Proteína**  
36,6 g

**Hierro**  
13,5 mg

**Retinol**  
8364,0

**Zinc**  
6,3 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4  
raciones

# ARROZ A LA JARDINERA CON HÍGADO DE POLLO



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg hígado de pollo
- ½ papa
- 1 zanahoria
- 1 choclo desgranado
- ½ taza de arveja fresca (con vaina)
- 1 cebolla
- 1/5 taza de aceite vegetal
- Ajo, comino, palillo, vinagre y sal yodada al gusto

## Preparación

1. Cortar el hígado en trozos y condimentarlos con ajo, comino, vinagre y sal yodada al gusto. Dorarlos en aceite vegetal y luego sancocharlos en poca agua. Reservarlos.
2. Aderezar la cebolla y el ajo finamente picados, añadir palillo. Agregar el choclo desgranado, las arvejas, la zanahoria y la papa picada en cuadrados. Cubrir con agua y dejar cocinar. Por último, agregar el arroz.
3. Mezclar con el hígado de pollo de manera que los sabores se integren.
4. Servir el arroz a la jardinera con hígado de pollo.



11

# ALBÓNDIGAS DE PESCADO CON PURÉ DE HABAS

**APORTE NUTRICIONAL  
POR RACIÓN**

**Energía  
944 kcal**

**Proteína  
40,4 g**

**Hierro  
12,1 mg**

**Retinol  
93,0 ug**

**Zinc  
2,0 mg**



# ALBÓNDIGAS DE PESCADO CON PURÉ DE HABAS



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- 1 taza de habas secas (250 g)
- ¼ kg de filete de pescado
- 2 huevos
- ¼ kg de zapallo
- ½ cebolla
- 1 tomate
- 1 rama de apio
- 1 trozo de poro
- 3 panes secos molidos
- ¼ taza de aceite vegetal
- Ajo, comino, orégano y sal yodada al gusto

## Preparación

1. Granear el arroz y poco antes que el agua se consuma agregar el zapallo rallado.
2. Cocinar el pescado con ramas de apio y poro, desmenuzarlo y mezclarlo con pan rallado, un huevo, comino, orégano y sal yodada al gusto. Luego, formar bolitas pasarlos por huevo batido y pan rallado. Dorarlos en aceite vegetal.
3. Pelar y sancochar las habas previamente remojadas desde el día anterior. En una olla dorar en aceite vegetal la cebolla y el ajo finamente picados. Incorporar las habas, cubrir con agua y dejarlas cocinar removiendo constantemente hasta formar un puré.
4. Servir las albóndigas de pescado acompañado de puré de habas y arroz con zapallo.



12

# LOCRO DE ZAPALLO PUNEÑO

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
746 kcal

Proteína  
27,1 g

Hierro  
6,6 mg

Retinol  
290,0 ug

Zinc  
3,2 mg





# LOCRO DE ZAPALLO PUNEÑO



## Ingredientes

- 1 ½ taza de quinua
- 200 g de queso fresco de vaca
- 1/3 taza de leche evaporada (150 mL)
- 800 g de zapallo
- 1 papa
- 1 choclo desgranado
- 1 cebolla
- 1/3 de pimiento
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Ramas de chijchipa o huacatay
- Ajo, palillo, comino y sal yodada al gusto

## Preparación

1. Lavar, tostar y granear la quinua. Poco antes de retirar del fuego agregar el pimiento picado en cuadrados pequeños.
2. En una olla aderezar la cebolla y el ajo finamente picados. Agregar el palillo, comino y ramas de chijchipa o huacatay al gusto.
3. Añadir el choclo desgranado, el zapallo y la papa picados en cuadrados. Cubrir con agua y dejar cocinar. Incorporar la leche evaporada y el queso fresco picado en cuadrados.
4. Servir el guiso de zapallo puneño acompañado de quinua granada.



13

# PESCADO Y ARROZ CON ESPINACA

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
692 kcal

Proteína  
34,5 g

Hierro  
5,0 mg

Retinol  
137,5 ug

Zinc  
1,8 mg



# PESCADO Y ARROZ CON ESPINACA



## Ingredientes

- 1  $\frac{3}{4}$  taza de arroz
- $\frac{1}{2}$  kg de filete de pescado
- 2 tazas de espinaca picada
- 1 cebolla
- $\frac{1}{2}$  ají amarillo fresco
- $\frac{1}{5}$  taza de aceite vegetal
- Ajo, pimienta y sal yodada al gusto

## Preparación

1. Granear el arroz y poco antes de retirar del fuego agregar la espinaca picada en tiras delgadas. Mezclarlos para integrar los sabores.
2. Condimentar los filetes de pescado con pimienta y sal yodada al gusto. Cocinarlos a la plancha en una sartén a fuego lento.
3. Tostar a fuego directo el ají amarillo fresco. Sancocharlos durante 5 minutos. Luego licuarlo.
4. Aderezar el ajo y la cebolla cortado en juliana. Agregar el ají amarillo licuado.
5. Servir el pescado y sobre ellos colocar el aderezo. Acompañarlo de arroz graneado con espinacas.



14

# MATASQUITA CON HABAS

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
814 kcal

Proteína  
40,3 g

Hierro  
8,2 mg

Retinol  
687,5 ug

Zinc  
3,6 mg



# MATASQUITA CON HABAS



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- 1 taza de habas secas (250 g)
- ¼ kg carne de alpaca (pulpa)
- ¼ kg de papa
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 zanahoria
- 1/5 taza de aceite vegetal
- Hojas de hierba buena
- Ají colorado molido, comino, ajo y sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar las habas previamente remojadas desde el día anterior, pelarlas y picarlas en cuadrados pequeños.
2. En una olla aderezar la cebolla, el ajo y el tomate finamente picados. Agregar la carne de alpaca en cuadrados. Cubrir con agua y dejar cocinar.
3. Añadir la papa y la zanahoria picada en cuadrados. Incorporar las habas sancochadas. Por último, esparcir las hojas de hierba buena picada.
4. Servir la matasquita con habas acompañadas de arroz graneado.



**15**

# GUISO DE ARVEJA PARTIDA CON POLLO

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
789 kcal

Proteína  
35,1 g

Hierro  
4,0 mg

Retinol  
679,0 ug

Zinc  
4,4 mg



# GUISO DE ARVEJA PARTIDA CON POLLO



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ¼ kg de pollo (carne pulpa)
- 1 taza de arveja seca (250 g)
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1/5 taza de aceite
- Ajo, comino, palillo y sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar la arveja, previamente remojada desde el día anterior.
2. En una olla aderezar en aceite vegetal el ajo y la cebolla finamente picados. Condimentar con comino y palillo al gusto. Añadir el pollo en trozos pequeños. Cubrir con agua y dejar cocinar.
3. Agregar la zanahoria picada en cuadrados. Continuar cocinando. Por último, incorporar las arvejas sancochadas y permitir que los sabores se integren.
4. Servir el guiso de arveja seca acompañado de arroz graneado.



16

# BOFE PICANTE CON MOTE, PAPA Y OCA



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
670 kcal

Proteína  
29,1 g

Hierro  
13,2 mg

Retinol  
493,0 ug

Zinc  
2,4 mg

# BOFE PICANTE CON MOTE, PAPA Y OCA



## Ingredientes

- 350 g de maíz para mote
- ½ kg de bofe de res
- 4 papas
- 4 ocas
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 1 cebolla
- ½ ají amarillo fresco
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Ramitas de hierba buena
- Comino, pimienta, vinagre, limón y sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar el mote, las papas y las ocas.
2. Sancochar el bofe con ramas de hierba buena, luego picarlo en tiras delgadas.
3. Aderezar la cebolla, el tomate y el ají amarillo fresco cortados en juliana, sazonar al gusto con comino, pimienta, vinagre y sal yodada. Agregar la zanahoria rallada.
4. Añadir el bofe, mezclar bien de manera que se integren los sabores.
5. Servir el bofe picante acompañado de mote, papa y oca sancochada.



17

# ARROZ CHAUFA CON HÍGADO DE POLLO

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
714 kcal

Proteína  
34,7 g

Hierro  
12,8 mg

Retinol  
7725,3ug

Zinc  
6,0 mg



# ARROZ CHAUFA CON HÍGADO DE POLLO



## Ingredientes

- 1  $\frac{3}{4}$  taza de arroz
- $\frac{1}{2}$  kg de hígado de pollo
- 1 huevo
- $\frac{1}{2}$  atado de cebolla china
- 1 taza de brócoli picado
- $\frac{1}{3}$  pimiento
- 4 cucharadas de aceite vegetal.
- Ajo, kion, vinagre, sillao y sal yodada al gusto

## Preparación

1. Granear el arroz y reservarlo.
2. En un recipiente condimentar el hígado de pollo con comino y sal yodada al gusto.
3. Batir ligeramente el huevo, hacer una tortilla y freírlo en aceite vegetal. Reservarlo.
4. Saltear el hígado de pollo a fuego alto. Agregar el sillao, el vinagre, el kion, el ajo picado y sal yodada al gusto. Incorporar la cebolla china picada, el pimiento, la tortilla de huevo picado y por último el arroz granado. Mezclar hasta que la preparación tenga un color uniforme.
5. Servir el arroz chaufa con hígado de pollo, acompañado de brócoli sancochado.



18

# TRUCHA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LENTEJAS

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
730 kcal

Proteína  
32,6 g

Hierro  
5,5 mg

Retinol  
401,4 ug

Zinc  
4,4 mg



# TRUCHA A LA PLANCHA CON ENSALADA DE LENTEJAS



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ¼ kg de filete de trucha (250 g)
- 1 taza de lentejas (250 g)
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 zanahoria
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Comino, pimienta, limón y sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar las lentejas previamente remojadas desde el día anterior.
2. En un recipiente mezclar las lentejas con la cebolla, el tomate picado en cuadrados, y la zanahoria rallada. Sazonar con comino, pimienta y limón al gusto.
3. Condimentar al gusto los filetes de trucha. Cocinarlos a la plancha en una sartén.
4. Servir la trucha a la plancha acompañadas de la ensalada de lentejas y arroz graneado.



19

# SALTADO DE HÍGADO DE POLLO

## APORTE NUTRICIONAL

### POR RACIÓN

Energía  
829 kcal

Proteína  
32,7 g

Hierro  
12,8 mg

Retinol  
7720,2ug

Zinc  
5,7 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4  
raciones

# SALTADO DE HÍGADO DE POLLO



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de papa
- ½ kg de hígado de pollo
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1/3 taza de aceite vegetal
- Ajo, comino, sillao, vinagre y sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sazonar el hígado de pollo con sal yodada y comino, luego cortarlos en tiras delgadas.
2. Freír en aceite vegetal las papas.
3. En una sartén calentar el aceite e incorporar el hígado de pollo. Saltear a fuego alto. Agregar la cebolla y el tomate cortados en pluma gruesa. Continuar salteando. Por último, añadir el ajo finamente picado, vinagre y sillao al gusto.
4. Servir el saltado de hígado de pollo acompañado de papa frita y arroz graneado.



20

# PESQUE DE QUINUA



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
701 kcal

Proteína  
25,0 g

Hierro  
7,7 mg

Retinol  
34,4 ug

Zinc  
4,6 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4  
raciones

# PESQUE DE QUINUA



## Ingredientes

- 2 tazas de quinua
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 trozo de queso fresco (160 g)
- ½ taza de leche evaporada (180 ml)
- Sal yodada al gusto

## Preparación

1. Lavar la quinua. Luego sancocharla hasta que empieza a reventar. Con un cucharón batir la quinua hasta que quede como crema.
2. Agregar la leche, el queso picado en cuadraditos y finalmente la sal yodada al gusto. Continuar batiendo.
3. En una sartén aderezar en aceite vegetal la cebolla y el tomate picados en juliana.
4. Servir el pesque de quinua acompañado del encebollado.



21

# GUISO PUNEÑO DE FIDEOS

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
740 kcal

Proteína  
35,7 g

Hierro  
8,3 mg

Retinol  
703,5 ug

Zinc  
1,3 mg



# GUISO PUNEÑO DE FIDEOS



## Ingredientes

- 300 g de fideo codito
- 400 g de carne de alpaca (pulpa)
- 200 g de chuño negro
- 1 zanahoria
- 1 taza de vainitas picadas
- 2 cebollas
- 2 tomates
- 2 tazas de lechuga picada
- ¼ taza de aceite
- Ajo, comino y sal yodada al gusto

## Preparación

1. Tostar los fideos.
2. Sancochar el chuño previamente remojado desde el día anterior
3. En una olla aderezar la cebolla, el tomate y el ajo finamente picados, agregar la carne de alpaca picada en cuadrados, cubrir con agua y dejar cocinar. Añadir las vainitas, la zanahoria y los fideos tostados.
4. Servir el guiso puneño de fideos acompañados con chuño sancochado y ensalada de lechuga, cebolla y tomate.



22

# GUISO PUNEÑO DE LENTEJAS CON PESCADO

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
792 kcal

Proteína  
34,9 g

Hierro  
6,8 mg

Retinol  
734,0 ug

Zinc  
4,6 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4  
raciones

# GUISO PUNEÑO DE LENTEJAS CON PESCADO



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- 1 taza de lentejas(250 g)
- 4 filetes de pescado (250 g)
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 taza de espinaca picada
- 1/3 pimiento
- 1/5 taza de aceite vegetal
- Ramas de chicchipa
- Ajo, comino y sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar las lentejas previamente remojadas desde el día anterior.
2. En una olla aderezar en aceite vegetal la cebolla y los ajos picados en cuadrados; agregar la zanahoria picada, comino, sal yodada y ramas de chicchipa al gusto; cubrir con agua y dejar cocinar. Añadir las lentejas sancochadas y la espinaca picada. Permitir que los sabores se integren.
3. Sazonar los filetes de pescado y cocinarlos a la plancha en una sartén.
4. Servir el guiso de lentejas acompañado del pescado y arroz graneado.



23

# CAUCHE DE QUESO

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
785 kcal

Proteína  
27,5 g

Hierro  
7,3 mg

Retinol  
213,2 ug

Zinc  
2,2 mg



# CAUCHE DE QUESO



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- 1 trozo de queso fresco (200 g)
- 1/3 de taza de leche evaporada (150 ml)
- ½ kg de habas frescas
- 4 papas
- 1 cebolla
- ½ ají amarillo fresco
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Ajo, comino y sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar las habas y las papas por separado, luego pelarlas.
2. Tostar el ají amarillo fresco, luego licuarlo.
3. En una olla aderezar en aceite vegetal la cebolla y el ajo finamente picado. Agregar el palillo, las hojas de huacatay y el ají amarillo.
4. Añadir las habas y las papas sancochadas. Cubrir con agua y dejar cocinar. Una vez cocidas. Incorporar sobre las papas el queso fresco en tajadas. Cocinar a fuego lento para que el queso tome consistencia ligosa. Antes de retirar del fuego agregar la leche.
5. Servir el cauche de queso, acompañado de arroz graneado.



24

# ALPACA CON ENSALADA DE FRIJOLES



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
776 kcal

Proteína  
36,8 g

Hierro  
7,0 mg

Retinol  
433,7 ug

Zinc  
3,3 mg



# ALPACA CON ENSALADA DE FRIJOLES



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- 4 filetes de carne de alpaca (250 g)
- 1 taza de frijol (250 g)
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 2/3 ají amarillo fresco
- 1/4 taza de aceite
- Ramas de perejil
- Ajo, comino, pimienta, vinagre, limón y sal yodada al gusto

## Preparación

1. Sancochar los frijoles previamente remojados desde la noche anterior.
2. Dorar en aceite vegetal el ají amarillo cortado en juliana.
3. En un plato hondo mezclar la zanahoria rallada, la cebolla, el tomate y el ají amarillo. Incorporar los frijoles sancochados. Condimentar con aceite vegetal, vinagre, limón, comino, pimienta y sal yodada al gusto. Agregar perejil picado.
4. Freír en aceite vegetal los filetes de alpaca.
5. Servir los filetes de alpaca acompañados de la ensalada de frijoles y arroz graneado.



**25**

# HÍGADO ENCEBOLLADO Y ARROZ CON ZANAHORIA

**APORTE NUTRICIONAL**

**POR RACIÓN**

**Energía**  
746 kcal

**Proteína**  
34,7 g

**Hierro**  
10,4 mg

**Retinol**  
10787 ug

**Zinc**  
6,6 mg



# HÍGADO ENCEBOLLADO Y ARROZ CON ZANAHORIA



## Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- 4 filetes de hígado de res (500 g)
- ½ kg de oca
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 zanahoria
- 1/5 taza de aceite
- Ajo y sal yodada al gusto

## Preparación

1. Para el arroz con zanahoria rallada, granear el arroz como de costumbre, pocos minutos antes de retirar del fuego agregar la zanahoria rallada
2. Sancochar las ocas.
3. Freír el hígado de res en aceite vegetal.
4. Aderezar en aceite vegetal la cebolla y el tomate picados en juliana.
5. Servir el hígado y sobre ellos colocar el encebollado. Acompañar con oca sancochada y arroz graneado con zanahoria.



## BIBLIOGRAFÍA

1. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Procedimiento para el diseño de recetas. Documento de trabajo. Lima; 2012
2. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Requerimiento de energía para la población peruana. Documento de trabajo. Lima; 2012
3. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Tablas peruanas de composición de Alimentos. Lima: INS; 2009.
4. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Recetario la pota, alimento nutritivo y saludable. Lima: INS; 2007.
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.** tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimenticios. 4ta. ed. Lima: INS; 1988.
7. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Recetario de pescado alimento nacional y saludable. Lima: INS; 1997.
8. **Organización Mundial de la salud.** Protein and aminoacid requirements in Human nutrition. WHO Technical Report Series 935. Geneva: OMS; 2002

**Anexo**





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

## AGRUPACIÓN DE ALIMENTOS

Muchas personas se preguntan **¿Qué debemos hacer para tener una alimentación variada, nutritiva y saludable?** Para que la alimentación tenga estas características, debemos conocer;

- ¿Cuántos grupos de alimentos existen?
- ¿Qué alimentos pertenecen a cada grupo?
- ¿Cuál es el contenido nutricional de cada grupo de alimentos?
- ¿Qué función realizan los nutrientes en el organismo?
- ¿Qué enfermedades se producen por una mala alimentación

En tal sentido, el presente documento técnico tiene como finalidad, informar al público en general y en forma metodológica como están agrupados los alimentos de acuerdo con su contenido nutricional (\*)

Así mismo, debemos recordar que muchas enfermedades como la desnutrición, anemia, obesidad, diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares, entre otras se deben a una mala alimentación



**PERÚ**

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

<b>GRUPO</b>	<b>ALIMENTOS QUE INTEGRAN</b>	<b>CONTENIDO NUTRICIONAL</b>
<b>GRUPO I</b>	Cereales, tubérculos y menestras:	Carbohidratos complejos (energía) y fibra
<b>GRUPO II</b>	Verduras	Vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, aporta menos energía que los otros grupos
<b>GRUPO III</b>	Frutas	Vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra
<b>GRUPO IV</b>	Lácteos y derivados	Calcio de alta biodisponibilidad y proteínas de alto valor biológico
<b>GRUPO V</b>	Carnes, vísceras, pescados y huevos	Hierro, Zinc y Vit B12 de alta biodisponibilidad y proteínas de alto valor biológico
<b>GRUPO VI</b>	Azúcares y derivados	Carbohidratos simples
<b>GRUPO VII</b>	Grasas	Energía y ácidos grasos esenciales

(“). Gráfica alimentaria para la población peruana 2019, Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición





**PERÚ**

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

## **CEREALES, TUBÉRCULOS Y MENESTRAS**

**Contenido nutricional: Carbohidratos complejos (energía) y fibra**

**GRUPO  
I**

**CEREALES  
TUBÉRCULOS  
Y  
MENESTRAS**





**PERÚ**

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

## **VERDURAS**

**Contenido nutricional: Vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra,  
aporta menos energía que los otros grupos**

**GRUPO  
II**

**VERDURAS**







**PERÚ**

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

## FRUTAS

Contenido nutricional: Vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra

**GRUPO  
III**

**FRUTAS**





**PERÚ**

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

## LÁCTEOS Y DERIVADOS

**Contenido nutricional: Calcio de alta biodisponibilidad y proteínas de alto valor biológico**

**GRUPO IV**

**LÁCTEOS Y  
DERIVADOS**







**PERÚ**

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

## **CARNES, VISCERAS, PESCADOS Y HUEVOS.**

Contenido nutricional: Hierro, Zinc y vit B12 de alta biodisponibilidad y proteínas de alto valor biológico

**GRUPO  
V**

**CARNES  
VISCERAS  
PESCADOS  
Y  
HUEVOS**





**PERÚ**

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

## **GRUPO VI: AZÚCARES Y DERIVADOS**

**Contenido nutricional: Carbohidratos simples (energía)**

**GRUPO VI:  
AZÚCARES  
Y  
DERIVADOS,**







**PERÚ**

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

## GRASAS

Contenido nutricional: Energía y ácidos grasos esenciales.

**GRUPO  
VII:  
GRASAS**



Impreso por:  
D'Gráficos Servicios Gráficos y Publicaciones  
R.U.C. 20553287066  
Calle Ceres N° 222 Urb. Villacampa.  
Rimac, Lima – Perú  
Noviembre, 2020





Lima, 2020



**Instituto Nacional de Salud**  
**Jirón Cápac Yupanqui 1400, Lima 11, Perú**  
**Teléfonos: (0511) 748-0000 – (0511) 748-1111**  
**Correo electrónico: [postmaster@ins.gob.pe](mailto:postmaster@ins.gob.pe)**  
**Página web: [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe)**