



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto Nacional
de Salud

Recetario nutritivo

para niñas y niños
de 6 a 23 meses





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto Nacional
de Salud

Recetario nutritivo

para niñas y niños
de 6 a 23 meses



Elaborado por:

Salvatierra Ruiz, Rosa Victoria

Cardenas Achata, Luz Melchorita



MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ

Kelly Roxana Portalatino Ávalos

Ministra

Joel Candía Briceño

Viceministro de Salud Pública

Dionisio Ignacio Poma Poma

Viceministro de Prestaciones y Aseguramiento en Salud

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

Víctor Javier Suárez Moreno

Jefe Institucional

Darwin Emilio Hidalgo Salas

Subjefe

CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Walter Vílchez Dávila

Director General

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

Patricia Velarde Delgado

Directora Ejecutiva

Catalogación hecha por el Centro de Información y Documentación Científica del INS

La versión electrónica de este documento se encuentra disponible en forma gratuita en www.ins.gob.pe

Se autoriza su reproducción total o parcial siempre y cuando se cite la fuente

Elaborado por:

- Rosa Victoria Salvatierra Ruiz

- Luz Melchorita Cárdenas Achata

Agradecimiento

Lic. Amparo Lizette Victorio Yachachin

Lic. Carmen Vanesa Cuesta Ticona

Lic. Johana Carol Solís Santillán

Madres de niños menores de tres años de la localidad de Zapallal
Estrategia sanitaria de alimentación y nutrición saludable
de Centro Materno Infantil Cesar López Altuna
Red de Salud Puente Piedra
Diris Lima Norte

Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición Saludable
de Centro Materno infantil “Cesar López Altuna”
Red de Salud Puente Piedra
Diris Lima Norte

Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición Saludable
de Centro Materno Infantil Tablada de Lurín
Red de Salud San Juan de Miraflores – Villa María del Triunfo
Diris Lima Sur

Revisión del documento
César Hugo Domínguez Curi
Víctor Iván Gómez –Sánchez Prieto
Luis Ángel Aguilar Esenarro
Mirko Luis Lázaro Serrano
Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

Corrector de estilos: Daniel Cárdenas Rojas
Diseño y Diagramación: Javier Antonio Fernández Rojas
Fotografía: César Augusto Bueno Mendoza

© Instituto Nacional de Salud, 2022
Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú
Teléfono: (511) 748-0000
Correo electrónico: postmaster@ins.gob.pe
Página web: www.ins.gob.pe

CONTENIDO

INDICE

CONTENIDOS

RECETAS PARA NIÑOS DE 6 A 8 MESES

1. Purecito verde
2. Zapallito feliz
3. Purecito moreno
4. Mazamorra primaveral
5. Flan de zapallo
6. Suavecito de hígado
7. Mazamorra de zanahoria
8. Mazamorra peruana
9. Purecito de arveja con hígado
10. Puré brillante

RECETAS PARA NIÑOS DE 9 A 11 MESES

11. Hígado primaveral
12. Ajiaco a la jardinera
13. Zapallito con chispas
14. Fideos a la morenada
15. Espesito de hígado
16. Tallarincitos rojos
17. Ají de pescado
18. Rayitos de sol
19. Sudadito de pescado
20. Sangrecita a la italiana

RECETAS PARA NIÑOS DE 12 A 23 MESES

21. Mix de verduras
22. Solterito de lentejitas
23. Tortilla brillante
24. Fiesta de verduras
25. Hígado en salsa verde
26. Puré de yuca con hígado frito y arroz
27. Pollo con saltado de brócoli y arroz
28. Torrejita antianémica
29. Trigo a la jardinera con hígado
30. Chaufa de sangrecita

Presentación

Los niños deben ser alimentados durante los seis primeros meses de vida exclusivamente con leche materna, a fin de lograr un crecimiento, desarrollo y una salud óptima. Cuando la lactancia natural ya no basta para satisfacer las necesidades nutricionales de los niños, es preciso añadir otros alimentos a su dieta, es decir, deberían recibir alimentación complementaria, que va de los seis a los 24 meses de edad, además de la suplementación con micronutrientes.

En este sentido el Instituto Nacional de Salud a través del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición ha elaborado este recetario que pueda ser usado por las madres y/o cuidadores encargados de la alimentación de niños de 6 a 23 meses de edad.

Las recetas han sido elaboradas para niños de 6 a 8 meses, de 9 a 11 meses y de 12 a 23 meses, considerando la cantidad de alimento, la consistencia y la presencia de un alimento de origen animal que necesitan de acuerdo a la edad.

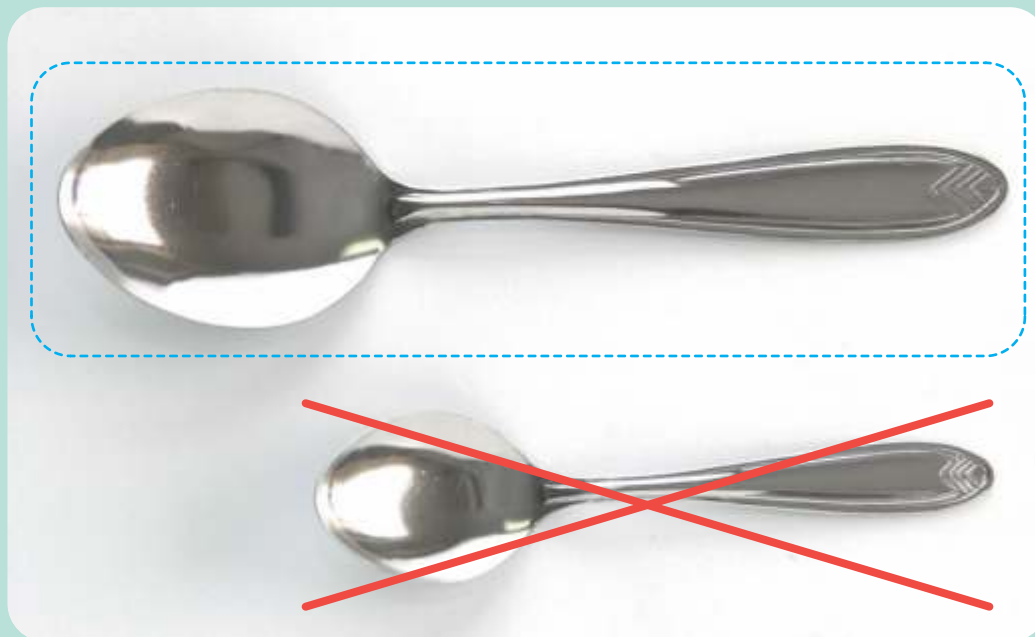
Cabe indicar que dichas recetas fueron elaboradas tomando en cuenta un diagnóstico previo recogido en hogares y en mercados locales, a fin de conocer la disponibilidad, el acceso, así como los atributos positivos y negativos que las madres asignan a los alimentos que incorporan en la alimentación infantil.

Cada una de las recetas ha pasado por un proceso de validación a nivel de hogares donde las madres han elaborado sus preparaciones según los alimentos disponibles localmente y con gran valor nutricional, bajo la asesoría de profesionales nutricionistas, proponiendo mejorar o crear nuevas recetas.

Finalmente, agradecemos la participación de las madres de la localidad de Zapallal, así como el apoyo del personal de salud de la Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición del Centro de Salud "Enrique López Altuna" de la localidad de Zapallal, Red de Salud de Puente Piedra de la DISA V Lima Ciudad y de la Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición del Centro Materno Infantil "Tablada de Lurín", Red de Salud San Juan de Miraflores - Villa María del Triunfo de la DISA II Lima Sur.

Vajillas y utensilios utilizados en las medidas caseras de las preparaciones

**CUCHARA RECOMENDADA PARA SERVIR LAS PREPARACIONES DE NIÑOS DE 6 A 23 MESES
(CUCHARA GRANDE)**



CUCHARITAS RECOMENDADAS PARA QUE EL NIÑO DE 6 A 23 MESES UTILICE AL COMER SUS ALIMENTOS



**PLATO RECOMENDADO PARA SERVIR LAS PREPARACIONES A LOS NIÑOS
DE 6 A 23 MESES**



Plato mediano tendido (19 x 19 cm)

01 PURECITO VERDE

**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

130 kcal

Proteína

7,6 g

Hierro

3,0 mg

Retinol

996,7 ug

Zinc

1,1 mg

01. PURECITO VERDE

Recetas para niños de 6 a 8 meses



Ingredientes

- 1 cucharada de habas frescas
- 2 cucharadas de papa amarilla
- 2 cucharadas de hígado de pollo
- 1 cucharada de leche materna
- 1 cucharadita de aceite vegetal

Preparación

1. Sancochar las habas y la papa. Guardar el caldo.
2. Aplastar con la ayuda de un tenedor la papa y las habas sancochadas y previamente pasadas por un colador. Agregar la leche, el aceite y el caldo.
3. Mezclar bien la preparación hasta obtener una consistencia espesa y servir.

"La leche materna es el mejor alimento para el bebé"

02 ZAPALLITO FELIZ



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

85 kcal

Proteína

1,3 g

Hierro

0,3 mg

Retinol

22,4 ug

Zinc

0,2 mg

02. ZAPALLITO FELIZ

Recetas para niños de 6 a 8 meses



Ingredientes

- 1 cucharada de zapallo
- 2 cucharadas de papa amarilla
- 1 cucharada de leche materna
- 1 cucharadita de aceite vegetal

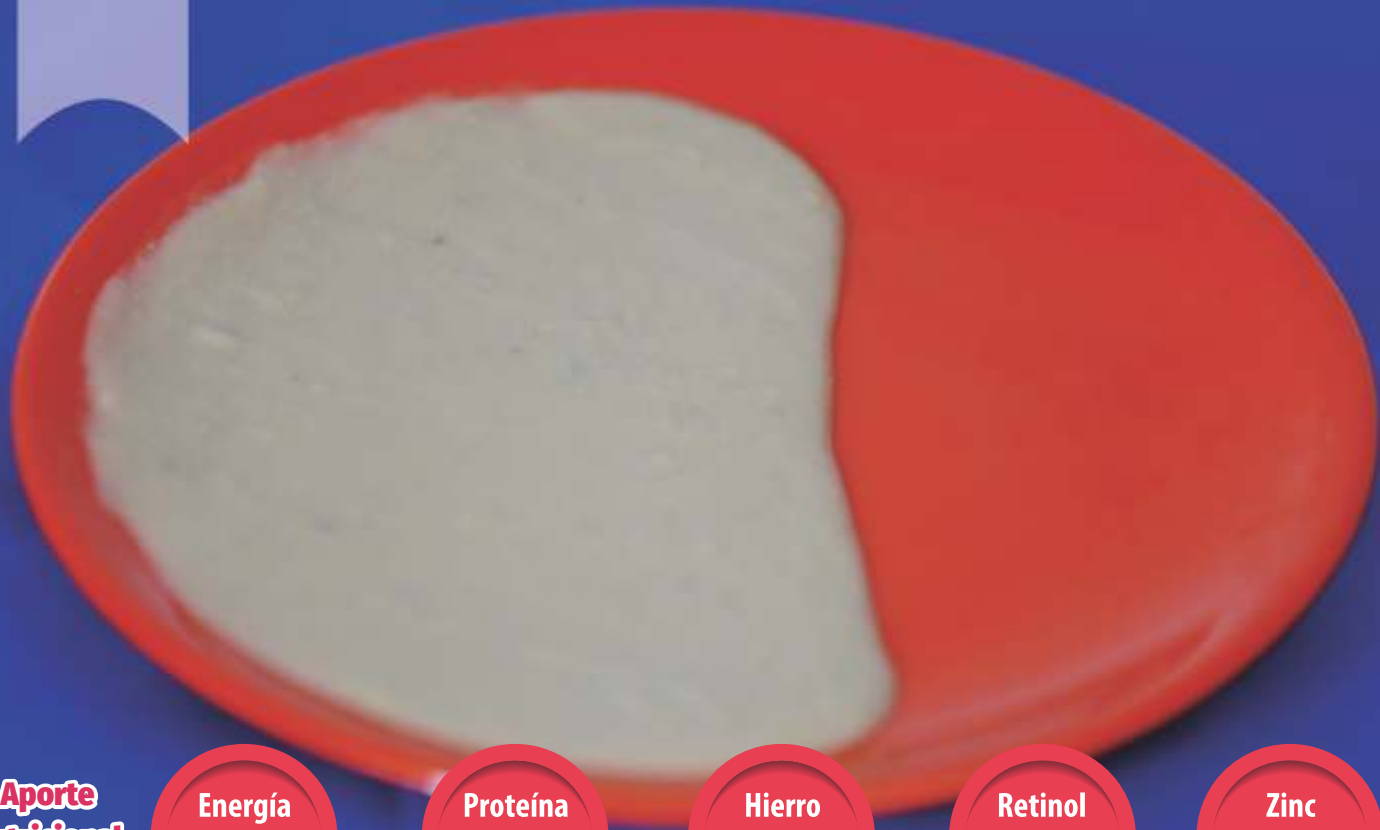
Preparación

1. Sancochar el zapallo y la papa. Guardar el caldo.
2. Aplastar con la ayuda de un tenedor la papa sancochada, el zapallo y agregar la leche, el aceite y el caldo.
3. Mezclar bien hasta obtener una consistencia espesa.

“El zapallo es una fuente rica en Vitamina A, y ayuda a prevenir enfermedades respiratorias y digestivas”

03

PURECITO MORENO



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

113 kcal

Proteína

6,6 g

Hierro

2,8 mg

Retinol

1207,2 ug

Zinc

1,1 mg

03. PURECITO MORENO

Recetas para niños de 6 a 8 meses



Ingredientes

- 2 cucharadas de hígado de pollo
- 2 cucharadas de papa amarilla
- 1 cucharada de zanahoria
- 1 cucharadita de aceite vegetal

Preparación

1. Sancochar la zanahoria, la papa amarilla y el hígado de pollo. Guardar el caldo.
2. Aplastar con ayuda de un tenedor, la papa amarilla sancochada, la zanahoria cocida, el hígado. Agregar el aceite y el caldo.
3. Mezclar bien hasta obtener una preparación espesa.

"El hígado es un alimento rico en hierro que te ayudará a prevenir la anemia en tu niño"

04 MAZAMORRA PRIMAVERAL



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

87 kcal

Proteína

1,4 g

Hierro

0,3 mg

Retinol

2860,0 ug

Zinc

0,3 mg

04. MAZAMORRA PRIMAVERAL

Recetas para niños de 6 a 8 meses



Ingredientes

- 2 cucharadas de camote amarillo
- 1 cucharada de zanahoria
- 2 cucharadas de leche materna
- 1 cucharadita de aceite vegetal

Preparación

1. Aplastar el camote sancochado y la zanahoria con ayuda de un tenedor.
2. Agregar la leche, el aceite y el agua.
3. Mezclar bien hasta que tenga consistencia espesa.

"El camote es un alimento que aporta energía importante para la alimentación de tu niño"

05 FLAN DE ZAPALLO



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

155 kcal

Proteína

3,5 g

Hierro

1,0 mg

Retinol

102,1 ug

Zinc

0,5 mg

05. FLAN DE ZAPALLO

Recetas para niños de 6 a 8 meses



Ingredientes

- 1 cucharada de zapallo
- 1 cucharada de maicena
- 1 cucharada de yema de huevo
- 2 cucharadas de leche materna
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- Canela y clavo de olor

Preparación

1. Lavar, pelar y rallar el zapallo.
2. Cocinar el zapallo con un 1/8 de taza de agua, la canela y el clavo de olor.
3. Agregar la maicena disuelta en agua.
4. Dar vueltas hasta que tenga una consistencia espesa. Agregar la leche materna, el aceite y servir.

"Consumir diariamente verduras de color verde, amarillo o naranja, porque son fuentes de vitamina A y ayuda prevenir enfermedades respiratorias y digestivas"

06 SUAVECITO DE HÍGADO



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

92 kcal

Proteína

6,5 g

Hierro

2,8 mg

Retinol

1098,0 ug

Zinc

1,1 mg

06. SUAVECITO DE HÍGADO

Recetas para niños de 6 a 8 meses



Ingredientes

- 2 cucharadas de hígado de pollo
- 1 cucharada de zanahoria
- 2 cucharadas de papa amarilla cocida
- 1 cucharadita de aceite vegetal)

Preparación

1. Sancochar la zanahoria, el hígado de pollo y la papa . Guardar el caldo.
2. Aplastar con la ayuda de un tenedor, el hígado, la papa y la zanahoria. Agregar el aceite y el caldo.
3. Mezclar bien hasta obtener una preparación espesa.

“Iniciar la alimentación complementaria con preparaciones tipo papillas, mazamorras y purés”

07 MAZAMORRA DE ZANAHORIA



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

87 kcal

Proteína

0,6 g

Hierro

0,1 mg

Retinol

2620,0 ug

Zinc

0,1 mg

07. MAZAMORRA DE ZANAHORIA

Recetas para niños de 6 a 8 meses



Ingredientes

- 2 cucharadas de zanahoria
- 1 cucharada de maicena
- 2 cucharadas de leche materna
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- Canela y clavo de olor

Preparación

1. Lavar, pelar, rallar y/o licuar la zanahoria.
2. Hervir el rallado o licuado anterior con la canela y el clavo de olor.
3. Disolver la maicena en agua y agregar en la preparación anterior.
4. Dar vueltas hasta que cocine y tome una consistencia espesa. Al retirar agregar la leche materna, el aceite y servir.

“Alimentar despacio y con paciencia, y animar a los niños a comer pero sin forzarlos”

08 MAZAMORRA PERUANITA



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

108 kcal

Proteína

2,2 g

Hierro

0,8 mg

Retinol

1310,0 ug

Zinc

0,7 mg

08. MAZAMORRA PERUANITA

Recetas para niños de 6 a 8 meses



Ingredientes

- 1 cucharada de harina de siete semillas
- 1 cucharada de zanahoria
- 2 cucharadas de leche materna
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- Canela y clavo de olor

Preparación

1. Hervir la canela y el clavo de olor.
2. Agregar la harina de siete semillas y la zanahoria aplastada.
3. Dar vueltas hasta que tome consistencia espesa.
4. Agregar la leche materna, el aceite vegetal y servir.
5. Adicionar el aceite y servir.

“La harina de siete semillas proporciona energía al niño”

09

PURECITO DE ARVEJA CON HÍGADO



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

110 kcal

Proteína

8,8 g

Hierro

3,6 mg

Retinol

1310,0 ug

Zinc

1,1 mg

09. PURECITO DE ARVEJA CON HÍGADO

Recetas para niños de 6 a 8 meses



Ingredientes

- 1 unidad de hígado de pollo
- 1 cucharada de harina de arveja
- 1 cucharada de zanahoria
- 1 cucharada de leche materna
- 1 cucharadita de aceite vegetal

Preparación

1. Sancochar el hígado de pollo y la zanahoria. Guardar el caldo.
2. Aplastar con ayuda de un tenedor el hígado de pollo sancochado y la zanahoria sancochada.
3. Disolver la harina de arveja con el caldo y cocinar a fuego lento dando vueltas hasta que hierva.
4. Agregar la zanahoria, el hígado, la leche, el aceite y el caldo.
5. Mezclar bien hasta que tenga una consistencia espesa.

Suplementar con sulfato ferroso en jarabe o en gotas

10 PURÉ BRILLANTE



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

128 kcal

Proteína

3,9 g

Hierro

1,0 mg

Retinol

1310,0 ug

Zinc

0,6 mg

10. PURÉ BRILLANTE

Recetas para niños de 6 a 8 meses



Ingredientes

- 1 cucharada de papa amarilla
- 1 cucharada de zanahoria
- 1 unidad de yema de huevo
- 1 cucharada de leche materna
- 1 cucharadita de aceite vegetal

Preparación

1. Sancochar la papa amarilla y pelar. Sancochar la zanahoria. Guardar el caldo.
2. Sancochar el huevo de gallina y separar la yema.
3. Aplastar con ayuda de un tenedor la papa y la zanahoria sancochada. Agregar la yema de huevo.
4. Agregar la leche materna, el aceite y el caldo.
5. Mezclar bien hasta tener una consistencia espesa.

“Alimentar despacio y con paciencia, y animar a los niños a comer, pero sin forzarlos”



Recetas para niños

De 9 a 11 meses

11

HÍGADO PRIMAVERAL



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía
271 kcal

Proteína
10,1 g

Hierro
3,4 mg

Retinol
1207,2 ug

Zinc
1,8 mg

11. HÍGADO PRIMAVERAL

Recetas para niños de 9 a 11 meses



Ingredientes

- 2 cucharadas de arroz
- 2 cucharadas de hígado de pollo
- 1 cucharada de papa sancochada
- 1 cucharada de zanahoria
- 1 cucharadita de cebolla
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 rama de hierbabuena

Preparación

1. Hacer un aderezo con el aceite y la cebolla.
2. Agregar la papa amarilla y la zanahoria en cuadraditos. Agregar el agua y dejar que cocine.
3. Añadir el hígado cortado en cuadraditos.
4. Al nal agregar una rama de hierbabuena.
5. Mezclar con arroz graneado y servir.

“El hígado es un alimento rico en hierro y ayuda a prevenir la anemia en tu niño”

12

AJIACO A LA JARDINERA

**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

237 kcal

Proteína

10,7 g

Hierro

3,9 mg

Retinol

1310,0 ug

Zinc

1,7 mg

12. AJIACO A LA JARDINERA

Recetas para niños de 9 a 11 meses



Ingredientes

- 1 cucharada de arvejas fresca.
- 1 unidad de papa amarilla mediana.
- 2 cucharadas de hígado de pollo.
- 1 cucharada de cebolla picada.
- 1 cucharadas de zanahoria picada en cuadraditos
- 1/2 diente de ajo

Preparación

1. Hacer un aderezo en aceite, con ajos y la cebolla.
2. Agregar la papa amarilla picada en cuadraditos, las arvejas frescas y la zanahoria picada en cuadraditos. Agregar el agua y dejar que cocine. Luego agregar el hígado. Dejar cocinar.
3. Cuando este listo, servir.

“ A partir de los nueve meses los niños deben consumir los alimentos picaditos”

13 ZAPALLITO CON CHISPAS



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

230 kcal

Proteína

7,6 g

Hierro

1,3 mg

Retinol

70,3 ug

Zinc

0,7 mg

13. ZAPALLITO CON CHISPAS

Recetas para niños de 9 a 11 meses



Ingredientes

- 1 cucharada de habas frescas
- 1 unidad de papa amarilla chica
- 1 cucharada de zapallo
- 1/2 cucharada de cebolla
- 1 cucharada de arroz graneado
- 1 cucharada de queso fresco
- 1 cucharadita de aceite vegetal

Preparación

1. Hacer un aderezo con el aceite, ajos y la cebolla.
2. Agregar las habas previamente lavadas. Agregar el agua y dejar hervir.
3. Agregar la papa amarilla y el zapallo picado en cuadraditos. Dejar cocinar.
4. Verificar que ya está cocida y agregar el queso.
5. Servir con arroz graneado.

“Entre los 7 y 8 meses se aumentará a tres comidas diarias y lactancia materna frecuente”

14 FIDEOS A LA MORENADA



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

237 kcal

Proteína

10,6 g

Hierro

5,6 mg

Retinol

1310 ug

Zinc

1,6 mg

14. FIDEOS A LA MORENADA

Recetas para niños de 9 a 11 meses



Ingredientes

- 1/2 porción de fideos cabello de ángel u otro de su elección
- 1 cucharada de tomate picado
- 1/2 cucharada de cebolla
- 2 cucharadas de hígado de pollo
- 1 cucharada de zanahoria
- 1 cucharadita de aceite vegetal

Preparación

1. Tostar los fideos.
2. Hacer un aderezo con el aceite vegetal, la cebolla y el tomate picado en cuadraditos. Añadir agua.
3. Enseguida, agregar los fideos y el hígado picado en cuadraditos. Dejar que cocine unos minutos y servir.

“Los niños aceptan mejor los alimentos cuando comen con su familia”

15 ESPEBITO DE HÍGADO



**Aporte
nutricional
porción**

Energía

289 kcal

Proteína

10,4 g

Hierro

3,5 mg

Retinol

1012,3 ug

Zinc

1,8 mg

15. ESPESITO DE HÍGADO

Recetas para niños de 9 a 11 meses



Ingredientes

- 2 cucharadas de arroz
- 1 unidad de hígado de pollo
- 1/2 unidad de papa amarilla
- 1 hoja de espinaca
- 1 cucharadita de aceite vegetal

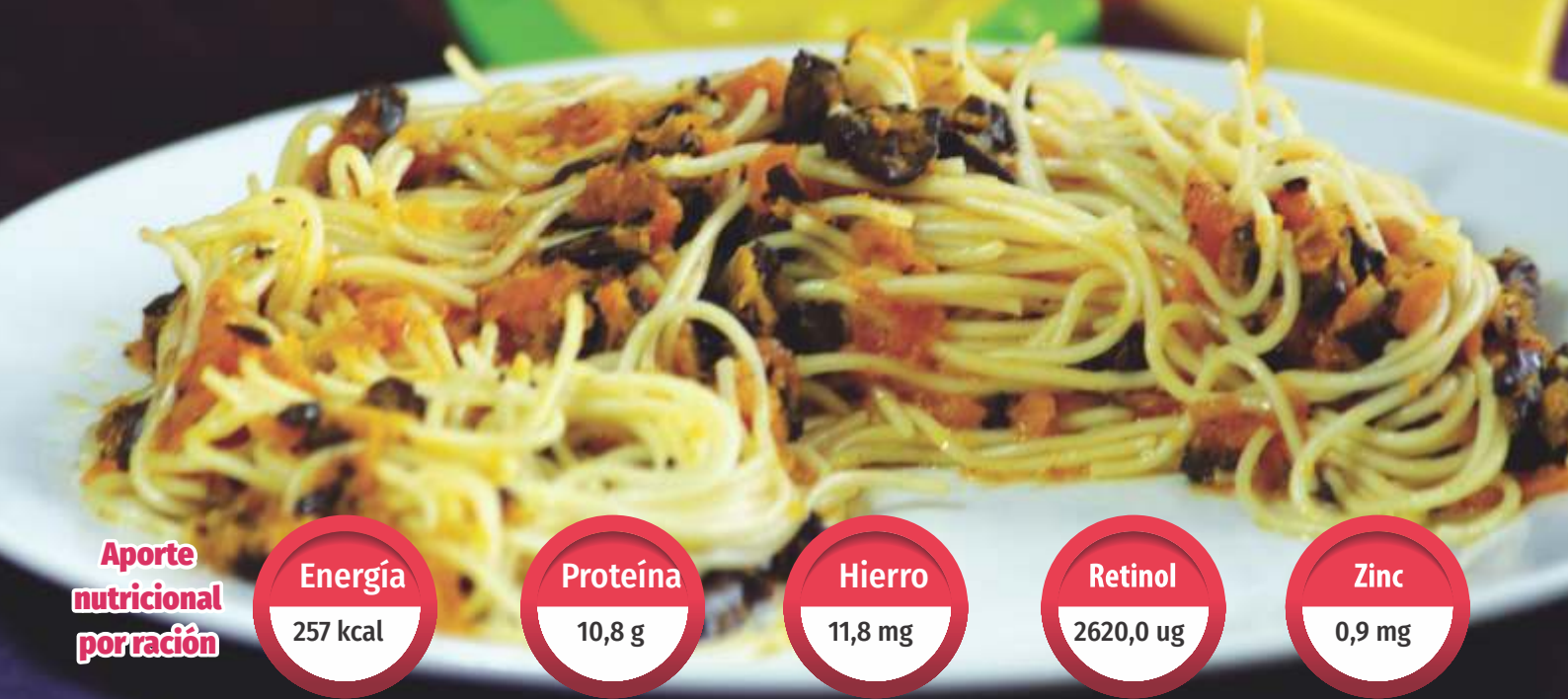
Preparación

1. Hervir el agua. Agregar la papa picada en cuadraditos, luego el hígado picado en trocitos y la espinaca picada. Dejar que cocine unos minutos.
2. Cuando esté cocido agregar una cucharadita de aceite vegetal y servir acompañado con arroz graneado.

“Incluye alimentos de origen animal, como el hígado, todos los días en la alimentación de tu niño”

16

TALLARINCITOS ROJOS



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

257 kcal

Proteína

10,8 g

Hierro

11,8 mg

Retinol

2620,0 ug

Zinc

0,9 mg

16. TALLARINCITOS ROJOS

Recetas para niños de 9 a 11 meses



Ingredientes

- 1/2 porción de fideos cabello de angel u otra
- 2 cucharadas de sangrecita de pollo
- 2 cucharadas de zanahoria rallada
- 1 cucharada de tomate
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 hoja de laurel

Preparación

1. Sancochar los fideos.
2. Sancochar la sangrecita picada en cuadraditos.
3. Aparte, en una olla freír la zanahoria rallada, el tomate picado en cuadraditos y el aceite. Agregar el caldo, la hoja de laurel y la sangrecita cocida.
4. Mezclar los fideos sancochados con el aderezo anterior y retirar la hoja de laurel.

“La sangrecita es un alimento rico en hierro, importante para prevenir la anemia”

17 AJÍ DE PESCADO



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

234 kcal

Proteína

10,6 g

Hierro

2,0 mg

Retinol

2620 ug

Zinc

0,5 mg

17. AJÍ DE PESCADO

Recetas para niños de 9 a 11 meses



Ingredientes

- 2 cucharadas de pescado sancochado
- 1 papa amarilla pequeña
- 2 cucharadas de zanahoria
- 1/2 cucharada de cebolla
- 1/2 unidad de pan
- 1 cucharadita de aceite vegetal

Preparación

1. Sancochar el pescado, retirar las espinas y desmenuzar. Guardar el caldo.
2. Licuar la zanahoria, el pan y el caldo.
3. Aparte freír en el aceite, la cebolla picada en cuadraditos. Agregar el licuado y el pescado desmenuzado.
4. Dar vueltas hasta que tenga una consistencia espesa.
5. Servir el ají de pescado acompañado de papa sancochada picada en cuadraditos.

"El músculo oscuro del pescado contiene mas hierro y ayuda a evitar la anemia"

18 RAYITOS DE SOL



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

274 kcal

Proteína

8,7 g

Hierro

3,7 mg

Retinol

141,5 ug

Zinc

1,2 mg

18. RAYITOS DE SOL

Recetas para niños de 9 a 11 meses



Ingredientes

- 1 porción de fideos cabello de ángel u otro
- 2 cucharadas de zapallo sancochado
- 1 yema de huevo sancochado
- 1 cucharada de aceite vegetal

Preparación

1. Sancochar los fideos.
2. Sancochar un huevo de gallina y separa la yema.
3. Aplastar con ayuda de un tenedor el zapallo sancochado y la yema de huevo sancochado. Agregar el aceite.
4. Mezclar bien con los fideos hasta que tenga una consistencia espesa.

“Debemos lavarnos las manos después de ir al baño, antes de comer los alimentos y antes de prepararlos”

19 SUDADITO DE PESCADO



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

214 kcal

Proteína

10,5 g

Hierro

0,8 mg

Retinol

8,4 ug

Zinc

0,7 mg

19. SUDADITO DE PESCADO

Recetas para niños de 9 a 11 meses



Ingredientes

- 1/2 filete de pescado
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 2 cucharadas de tomate picado
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 2 cucharadas de arroz graneado

Preparación

1. Freír en aceite la cebolla picada y el tomate pelado y picado en cuadraditos.
2. Sancochar el pescado en poca agua.
3. Retirar el pescado de la preparación, desmenuzar y quitar las espinas.
4. Mezclar el pescado desmenuzado con el aderezo.
5. Servir el sudado acompañado con el arroz graneado.

“El pescado es una fuente rica en proteínas, muy importante para el crecimiento”

20 SANGRECITA A LA ITALIANA



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

219 kcal

Proteína

9,9 g

Hierro

9,8 mg

Retinol

1355 ug

Zinc

1,0 mg

20. SANGRECITA A LA ITALIANA

Recetas para niños de 9 a 11 meses



Ingredientes

- 2 cucharadas de sangrecita.
- 1 cucharada de papa picada.
- 2 cucharadas de arroz graneado.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 1 cucharada de arveja sin cascara.
- 1 cucharada de zanahoria picada.
- ½ cucharada de cebolla picada.
- ½ cucharada de pimienta picado.
- ¼ taza de caldo.
- 1 hoja de hierbabuena.

Preparación

1. Sancochar la sangrecita picada en cuadraditos, una hoja de hierba buena. Guardar el caldo y retirar la hoja.
2. Aparte, sancochar la zanahoria y la papa, ambas picadas en cuadraditos y la arveja sin cáscara.
3. Preparar el aderezo con la cebolla picada en cuadraditos y el aceite, agregar el caldo, la papa, la zanahoria y las arvejas sancochadas.
4. Luego que hierva agregar la sangrecita y el pimienta picado en cuadraditos, mezclar y servir.

"Preocuparse que los alimentos sean nutritivos, de buen sabor y agradables a la vista"



Recetas para niños

De 12 a 23 meses

21 MIX DE VERDURAS



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

317 kcal

Proteína

13,7 g

Hierro

2,1 mg

Retinol

1310 ug

Zinc

1,6 mg

21. MIX DE VERDURAS

Recetas para niños de 12 a 23 meses



Ingredientes

- 2 cucharadas de maíz choclo
- 1 cucharada de arveja fresca
- 1 cucharada de zanahoria
- 1 cucharadita de cebolla
- 2 cucharada de arroz
- 1 trozo chico de pollo
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 cucharadita de ajos molidos
- 1 cucharada de pasas
- 1 pizca de sal yodada

Preparación

1. Hacer un aderezo con el aceite, el ajo, la cebolla picada en cuadraditos y una pizca de sal yodada.
2. Agregar el pollo en trozos, la zanahoria picada en cuadraditos, las arvejas, el choclo desgranado y el agua.
3. Una vez cocinado espesar con el pan molido.
4. Si desea en el último hervir agregar las pasas.
5. Servir el mix de verduras acompañado con arroz granado.

“El pollo es una fuente rica en proteínas, muy importante para el crecimiento”

22 SOLTERITO DE LENTEJITAS



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

331 kcal

Proteína

19,6 g

Hierro

2,8 mg

Retinol

78,6 ug

Zinc

2,9 mg

22. SOLTERITO DE LENTEJITAS

Recetas para niños de 12 a 23 meses



Ingredientes

- 2 cucharadas de lentejas
- 1 trozo chico de brócoli
- 1/4 filete de pollo desmenuzado
- 2 cucharadas de arroz
- 1/2 unidad de papa
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 cucharadita de limón
- una pizca de sal yodada

Preparación

1. Sancochar las lentejas, el pollo, la papa y el brócoli por separado.
2. Cortar el pollo, la papa y el brócoli en cuadraditos.
3. Mezclar las lentejas con la papa, el pollo, el brócoli, el limón y una pizca de sal yodada.
4. Servir acompañado con arroz graneado.

“Recuerda que a partir de los 12 meses tu niño puede comer segundos de la olla familiar”

23

TORTILLA BRILLANTE



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

528 kcal

Proteína

19,0 g

Hierro

6,5 mg

Retinol

3541,1 ug

Zinc

2,3 mg

23. TORTILLA BRILLANTE

Recetas para niños de 12 a 23 meses



Ingredientes

- 1 unidad de hígado de pollo.
- 1 trozo pequeño de zapallo.
- 1 unidad de huevo de gallina.
- 2 cucharadas de harina de trigo.
- 2 cucharadas de aceite vegetal.
- Una pizca de sal yodada.
- 4 cucharadas de arroz graneado.

Preparación

1. Sancochar el zapallo y el hígado de pollo.
2. Aplastar el zapallo. Picar el hígado sancochado en cuadraditos.
3. Aparte batir el huevo, la harina, el zapallo y la pizca de sal.
4. Agregar a la mezcla anterior, el hígado en trocitos. Mezclar todo.
5. Freír en aceite bien caliente.
6. Servir acompañado con arroz graneado.

“El hígado, la sangrecita, el bazo y el bofe son alimentos ricos en hierro que ayudan a prevenir la anemia”

24 FIESTA DE VERDURAS



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

359 kcal

Proteína

25,0 g

Hierro

2,7 mg

Retinol

275,3 ug

Zinc

2,2 mg

24. FIESTA DE VERDURAS

Recetas para niños de 12 a 23 meses



Ingredientes

- 1 trozo chico de pechuga de pollo.
- 1 trozo chico de brócoli.
- ¼ unidad chico de zanahoria.
- ¼ unidad de choclo desgranado.
- ¼ de cabeza de cebolla.
- Ajo y una pizca de sal yodada.
- 2 cucharadas de aceite vegetal.
- ¼ taza de agua.
- 4 cucharadas de arroz graneado.

Preparación

1. Lavar y trozar el pollo y el brócoli.
2. Hacer un aderezo con el aceite, el ajo, la cebolla picada en cuadraditos y una pizca de sal.
3. Agregar la papa, la zanahoria en cuadraditos, el choclo y el pollo, añadir el agua y dejar cocinar unos minutos.
4. Una vez que este medio cocido añadir el brócoli hasta que termine de cocinar.
5. Servir acompañado de arroz graneado.

“Durante las enfermedades, ofrécele a tu niño pequeñas cantidades de alimentos varias veces al día, entre siete u ocho veces”

25

HÍGADO EN SALSA VERDE



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

505 kcal

Proteína

20,0 g

Hierro

7,3 mg

Retinol

2075,2 ug

Zinc

3,5 mg

25. HÍGADO EN SALSA VERDE

Recetas para niños de 12 a 23 meses



Ingredientes

- 2 unidades de hígado de pollo.
- 4 hojas de espinaca.
- 1 puñado de arveja fresca.
- Ajo y pizca de sal yodada.
- 4 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 unidad de papa amarilla chica.
- 4 cucharadas de arroz graneado.
- 1 cucharadita de ajo molido. una pizca de sal yodada.

Preparación

1. Hacer una mezcla con el ajo, el aceite y una pizca de sal.
2. Macerar los hígados en la mezcla anterior por 30 minutos.
3. Freír los hígados en aceite bien caliente.
4. Sancochar aparte las arvejas y licuar o aplastar la espinaca.
5. Colocar los hígados, las arvejas, la espinaca y la mezcla del macerado y dejar dar un hervor por unos minutos.
6. Servir acompañado con arroz graneado y papa sancochada en rodajas.

“Recuerda que el consumo diario de alimentos de origen animal es de por lo menos dos cucharadas al día”

26

PURÉ DE YUCA CON HÍGADO FRITO Y ARROZ



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

363 kcal

Proteína

11,7 g

Hierro

3,3 mg

Retinol

786,0 ug

Zinc

2,1 mg

26. PURÉ DE YUCA CON HÍGADO FRITO Y ARROZ

Recetas para niños de 12 a 23 meses



Ingredientes

- 1 rodaja delgada de yuca (20 g).
- 3 cucharadas de leche evaporada.
- ½ cucharadita de mantequilla.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 1 hígado de pollo.
- 1 rodaja gruesa de zanahoria.
- Una pizca de sal yodada.
- Ajo molido.
- Gotas de limón.
- 2 cucharadas de caldo.
- 3 cucharadas de arroz graneado.

Preparación

1. Lavar, pelar, sancochar la yuca y aplastar con ayuda de un tenedor (retirar las hebras).
2. En una olla freír el ajo molido con la mantequilla, agregar la sal, el caldo, la leche y la yuca aplastada.
3. Mezclar hasta que tenga una consistencia espesa.
4. Filetear el hígado de pollo, sazonar con una pizca de sal y freír.
5. Para preparar la ensalada pelar, rallar la zanahoria y sazonar con sal y gotas de limón.
6. Servir acompañado con el hígado frito, la ensalada y el arroz graneado.

“Los alimentos ricos en hierro y de buena absorción son el hígado, el bofe, el bazo, la sangrecita, etc.”

27

POLLO CON SALTADO DE BRÓCOLI Y ARROZ



**Aporte
nutricional
porción**

Energía

357 kcal

Proteína

24,1 g

Hierro

2,5 mg

Retinol

59,0 ug

Zinc

2,4 mg

27. POLLO CON SALTADO DE BRÓCOLI Y ARROZ

Recetas para niños de 12 a 23 meses



Ingredientes

- 1 pierna mediana de pollo.
- 1 rodaja de cebolla.
- 3 rodajas de tomate.
- 1 cucharadita de ajo molido
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 1 rama mediana de brócoli (25 g).
- Una pizca de sal yodada.
- Gotas de limón.
- 1/8 de taza de agua.
- 3 cucharadas de arroz graneado.

Preparación

1. Freír el ajo molido, la cebolla picada en cuadraditos, una rodaja de tomate picado en cuadraditos y el aceite.
2. Agregar el pollo sin piel y el agua hasta que cocine.
3. Adicionar el brócoli picado en ramitas delgadas, una pizca de sal yodada y dejar que cocine por unos minutos.
4. Para preparar la ensalada de tomate, lavar, pelar, agregar en el jugo de limón y una pizca de sal.
5. Servir el saltado de brócoli acompañado de ensalada de tomate y el arroz graneado.

“Separar plato, taza y cubiertos adecuados a su edad para uso exclusivo del niño”

28 TORREJITA ANTIANÉMICA



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

553 kcal

Proteína

23,9 g

Hierro

13,1 mg

Retinol

864,6 ug

Zinc

3,1 mg

28. TORREJITA ANTIANÉMICA

Recetas para niños de 12 a 23 meses



Ingredientes

- 1 rodaja gruesa de zanahoria.
- 1/3 rama pequeña de brócoli (- flor).
- 1 unidad de huevo de gallina.
- 1 cucharada de agua.
- 1 cucharada de harina de trigo.
- 2 cucharadas de bazo.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 3 rodajas de tomate.
- Gotas de limón.
- Una pizca de sal yodada.
- 4 cucharadas de arroz graneado.

Preparación

1. *Sancochar el bazo picado en cuadraditos.*
2. *En un tazón, batir la harina con el agua, agregar el huevo, el bazo, la zanahoria rallada, el brócoli picado (solo la flor), y una pizca de sal.*
3. *Freír las torrejitas en el aceite caliente.*
4. *Para preparar la ensalada, lavar, pelar y cortar en rodajas el tomate, sazonar con el jugo de limón y una pizca de sal.*
5. *Servir la torrejita de bazo acompañada con la ensalada de tomate y el arroz graneado.*

“El bazo es una fuente económica de hierro y ayuda a prevenir la anemia”

29

TRIGO A LA JARDINERA CON HÍGADO



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

435 kcal

Proteína

16,3 g

Hierro

7,8 mg

Retinol

1355 ug

Zinc

1,3 mg

29. TRIGO A LA JARDINERA CON HÍGADO

Recetas para niños de 12 a 23 meses



Ingredientes

- 1 unidad de hígado de pollo.
- 5 cucharadas de trigo sancochado.
- 1 cucharada de zanahoria.
- 1 cucharada de arvejas frescas.
- 1 cucharada de choclo desgranado.
- 1/8 unidad pequeña de pimienta.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 1 diente de ajo.
- Una pizca de sal yodada.
- 1/8 taza de agua.

Preparación

1. Para preparar el trigo a la jardinera, freír el ajo molido en el aceite, agregar la zanahoria picada en cuadraditos, las arveja sin cáscara, el choclo desgranado, la mitad de agua, la sal yodada y el trigo sancochado. Mezclar todo y cocinar.
2. Para preparar el hígado a la plancha, lavar y sazonar con el pimienta licuado y sal.
3. Poner en una sartén el hígado sazonado con el resto de agua y cocinarlo dándole vueltas por ambos lados.
4. Servir el trigo a la jardinera con hígado de pollo a la plancha.

“Dar el alimento en la temperatura adecuada para el niño”

30

CHAUFA DE SANGRECITA



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

594 kcal

Proteína

23,1 g

Hierro

16,1 mg

Retinol

99,2 ug

Zinc

2,5 mg

30. CHAUFA DE SANGRECITA

Recetas para niños de 12 a 23 meses



Ingredientes

- 3 cucharadas de sangrecita sancochada.
- 1 cabeza de cebolla china.
- 5 cucharadas de arroz graneado.
- 1 huevo de gallina.
- 2 cucharaditas de aceite vegetal.
- Una pizca de sal yodada.

Preparación

1. Granear el arroz.
2. Batir el huevo, agregar una pizca de sal, freír y picar en cuadraditos.
3. Freír en una sartén la cebolla china picada en cuadraditos, el aceite y la sangrecita sancochada picada en cuadraditos.
4. Mezclar el arroz graneado con la preparación anterior y el huevo picado y luego servir.

“La sangrecita es un alimento con hierro de fácil absorción en nuestro cuerpo y ayuda a prevenir la anemia”

**Este documento se terminó de imprimir
en los talleres gráficos de Millenium Impresores E.I.R.L.
Av. General Orbegoso 207 Int. 202
Breña - Lima
Telf.: (511) 424-9969
Junio, 2014**



INVESTIGAR PARA PROTEGER LA SALUD

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

Cápac Yupanqui 1400 - Jesús María, Lima 11, Perú
Telf.: (511) 748 1111

**CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN
Y NUTRICIÓN (CENAN)**

Av. Tizón y Bueno 276, Jesús María, Lima 11, Perú
Telf.: (511) 748 0000

Síguenos en:



www.ins.gob.pe