



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta PUNO



2016



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

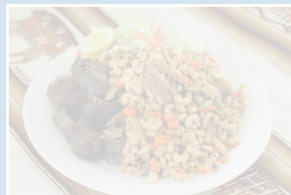
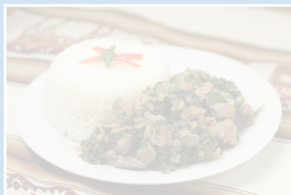
Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

PUNO

Elaborado por:

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



2016

MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ

Patricia Jannet García Funegra

Ministra

Silvia Ester Pessah Eljay

Vice Ministra de Salud Pública

Carlos Luis Ricse Castañó

Vice Ministro de Prestaciones y Aseguramiento

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

Luis Antonio Nicolás Suárez Ognio

Jefe Institucional

Luis Rodríguez Benavides

Sub Jefe

CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Nelly Mercedes Zavaleta Pimentel

Directora General

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

Lucio Pepe Huamán Espino

Director Ejecutivo

Catalogo 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 y Cesar Hugo Domínguez Curi. - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2016. 56 p.: il., 14.5 x 20.5 cm.

1. LIBROS DE COCINA 2. CULINARIA 3. VALOR NUTRITIVO 4. 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

Asesoría y asistencia técnica - La Mejor Receta

Antonio Castillo Carrera

DEPRYDAN/CENAN/INS

Coordinación técnica regional

Blanca Dolores Pérez Muñoz

Noemi Ulda Ayma Flores

Estrategia Sanitaria en Alimentación y Nutrición Saludable

Dirección Regional de Salud Puno

Diseño, elaboración y validación de recetas con panel de degustación y a nivel de hogares

Roseline Margot Melo Zavaleta

Encuesta de mercado

Roxana Nelly Callata Lima

Elaboración y presentación de las preparaciones

Freddy Fernando Quispe Venegas

Laura Julissa Choquehuayta Ccama

Luz Clara Suaña Porcela

Fotografía

Juan Quispe Mollendo y Erwin Huarilloclla

Revisión del documento

Mirko Luis Lázaro Serrano

Lucio Pepe Huamán Espino

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

Corrección de textos

Daniel Cárdenas Rojas

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2016 - 17884

1ª edición (diciembre 2016)

Tiraje: 250 ejemplares

© Ministerio de Salud, 2016

Av. Salaverry cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú.

Teléfono: (511) 315 - 6600

Página web: www.minsa.gob.pe

© Instituto Nacional de Salud, 2016

Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú.

Teléfono: (511) 748 - 1111

Correo electrónico: posmaster@ins.gob.pe

Página web: www.ins.gob.pe

La versión electrónica de este documento se encuentra disponible en forma gratuita en:

www.ins.gob.pe

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio sin autorización del Instituto Nacional de Salud.

ÍNDICE

I Índice

II Presentación

III Metodología para elaboración de recetas regionales

IV Preparaciones

1. Croquetas de ispi con puré de arvejas
2. Guiso de acelga con alpaca
3. Quinoa graneada con pollo al maní
4. Arroz a la jardinera con hígado de pollo
5. Ají de frijoles con pollo
6. Guiso puneño de lentejas con pescado
7. Locro de zapallo puneño
8. Alpaca con ensalada de frijoles
9. Hígado encebollado y arroz con zanahoria
10. Pescado y arroz con espinaca
11. Guiso de arveja partida con pollo
12. Matasquita con habas
13. Albóndigas de pescado con puré de habas
14. Quinoa con graded de sardina
15. Bofe picante con mote papa y oca
16. Arveja partida con queso rebozado
17. Arroz chaufa con hígado de pollo
18. Pesque de quinua
19. Guiso de trigo con bofe
20. Guiso puneño de fideos
21. Trucha a la plancha con ensalada de lentejas
22. Tallarines con hígado de res en salsa roja
23. Saltado de hígado de pollo
24. Cauche de queso
25. Olluquito con alpaca

V Bibliografía

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 estas recetas encontrarán preparaciones que contienen 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.

Etapas de la metodología

- **Recolección de precios y procesamiento de la información.** La tecnología educativa “La Mejor Receta” cuenta con un aplicativo informático el cual permitió 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 realizó 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^{1,2,3}; 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 forma de preparación, sabor, cantidad, gusto, calidad nutricional, forma de redacción y presentación de la receta, así como el 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.

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 e Informática. ENDES. Estimaciones y proyecciones de población total y por sexo de las ciudades principales, 2000-2015. Lima: INS; 2012

1

CROQUETAS DE ISPI 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





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

CROQUETAS DE ISPI CON PURÉ DE ARVEJAS



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- 1 taza de arveja partida seca
- ½ kilo de pescado ispi
- 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 ispi. Lavarlos bien y sancochar con una rama de apio y un trozo de poro. Luego, condimentar con comino y sal yodada al gusto. Mezclarlos con huevo, pan rallado y perejil picado.
4. Formar croquetas, pasar por huevo batido y pan rallado. Dorar en aceite vegetal.
5. Servir las croquetas de ispi con puré de arvejas acompañados de arroz graneado y ensalada de zanahoria y apio.

2

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.

3

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 pimienta
- 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 pimienta 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 graneeada con pollo al maní acompañado de moraya sancochada en rodajas.

4

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 tazas de arroz
- ½ kg hígado de pollo
- ½ papa
- ¼ kg de arveja fresca
- 1 zanahoria
- 1 choclo desgranado
- 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 condimentar con ajos, comino, vinagre y sal yodada al gusto. Dorar y luego sancochar en poca agua. Reservarlos.
2. Aderezar con la cebolla y el ajo finalmente picados, añadir palillo. Agregar el choclo desgranado, las arverjas, 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.

5

AJÍ DE FRIJOLLES 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 vegetal
- 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.

6

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 pimienta
- 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 la cebolla y la zanahoria picadas en cuadrados. Agregar el ajo, 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 de pescado y arroz graneado.

7

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





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

LOCRO DE ZAPALLO PUNEÑO



Ingredientes

- 1 ½ taza de quinua
- 200 g de queso fresco de vaca
- 1/3 taza de leche evaporada
- 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 graneada.

8

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



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

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 vegetal
- 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.

9

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





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

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 vegetal
- Ajo y sal yodada al gusto

Preparación:

1. Para el arroz con zanahoria: granear el arroz, 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 la cebolla y el tomate picados a la juliana.
5. Servir el hígado y sobre ellos colocar el encebollado. Acompañar de oca sancochada y arroz graneado con zanahoria.

10

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





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

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, comino y sal yodada al gusto

Preparación:

1. Granear el arroz y poco antes de retirar del fuego agregar la espinaca picada en tiras delgadas. Mezclar para integrar los sabores.
2. Condimentar los filetes de pescado con comino y sal yodada al gusto. Cocinar 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. Acompañar con arroz graneado con espinacas.

11

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





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

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 vegetal
- Ajo, comino, palillo y sal yodada al gusto

Preparación:

1. Sancochar la arveja seca, previamente remojada desde el día anterior.
2. En una olla aderezar con 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.

12

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





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

MATASQUITA CON HABAS



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- 1 taza de habas secas (250 g)
- ¼ kg de carne de alpaca (pulpa)
- 2 papas
- 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, espolvorear las hojas de hierba buena picadas.
4. Servir la matasquita con habas acompañadas de arroz graneado.

13

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 µg

Zinc
2,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

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 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.

14

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
- 4 papas
- 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.

15

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





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

BOFE PICANTE CON MOTE, PAPA Y OCA



Ingredientes

- 350 g de maíz para mote
- ½ kg de bofe de res
- 4 papas
- 8 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.

16

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 los ajos finamente picados, agregar hojas de huacatay. Añadir las arvejas, cubrir con agua y dejar cocinar.
3. Rebozar el queso en pan molido seco y huevo batido. Freír en aceite vegetal.
4. Servir el guiso de arveja partida con queso rebozado acompañado de arroz graneado y ensalada criolla.

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





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

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 reservar.
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 freír en aceite vegetal. Reservar.
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 graneado. Mezclar hasta que la preparación tenga un color uniforme.
5. Servir el arroz chaufa con hígado de pollo, acompañado de brócoli sancochado.

18

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 al gusto

Preparación:

1. Lavar la quinua. Luego sancochar 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 la cebolla y el tomate picados en juliana.
4. Servir el pesque de quinua acompañado del encebollado.

19

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





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

GUISO DE TRIGO CON BOFE



Ingredientes

- 1 taza de trigo
- ½ kg 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 cortar en trozos pequeños.
2. Sancochar el trigo previamente remojado desde el día anterior.
3. En una olla aderezar, una cebolla, un tomate y el ajo 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.

20

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





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

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 vegetal
- 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.

21

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





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

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. Cocinar a la plancha en una sartén.
4. Servir la trucha a la plancha acompañadas de la ensalada de lentejas y arroz graneado.

22

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





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

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. Condimentar con comino, vinagre y 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. 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.

23

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 cortar en tiras delgadas.
2. Freír las papas en aceite vegetal.
3. En una sartén calentar el aceite vegetal 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, con vinagre y sillao al gusto.
4. Servir el saltado de hígado de pollo acompañado de papa frita y arroz graneado.

24

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





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

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 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.

25

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





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
Raciones

OLLUQUITO CON ALPACA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg 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. Sancochar, eliminar el agua y reservar.
2. En una olla aderezar la cebolla, el tomate, el ajo y el huacatay finamente picados. Sazonar con sal, 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.

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.

Este documento se terminó de imprimir
en los talleres gráficos de **SINCO INDUSTRIA GRÁFICA EIRL**
Jr. Huaraz 449 Breña - Lima - Perú / sincoindustriagrafica@gmail.com
Telf: 996471016
Diciembre, 2016



Lima, 2016



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