



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta **SAN MARTÍN**



2017



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

Elaborado por:

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

San Martín



2017

MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ

Patricia Jannet García Funegra

Ministra

Silvia Ester Pessah Eljay

Vice Ministra de Salud Pública

Pablo Augusto Lavado Padilla

Viceministro de Prestaciones y Aseguramiento

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

Luis Antonio Nicolás Suárez Ognio

Jefe Institucional

Álvaro Manuel Whittembury

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 San Martín / Elaborado por, César Hugo Domínguez Curi, Axel Germán Ruiz Guillen, Rosa Victoria Salvatierra Ruiz, Antonio Castillo Carrera... [et al.]. - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2017. 54 p.: il., 14.5 x 20.5 cm.

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

- I. Domínguez Curi, César Hugo
- II. Ruiz Guillén, Axel Germán
- III. Salvatierra Ruiz, Rosa Victoria
- IV. Castillo Carrera, Antonio
- 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

Cesar Hugo Domínguez Curi

DEPRYDAN/CENAN/INS

Coordinación técnica regional

Celmira Heredia Díaz

Kristian Ruiz Vásquez

Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición Saludable. Dirección Regional de Salud San Martín.

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

Segundo Chaim Vásquez Ocmín

Luis Farro Gamboa.

Jamerlin Panduro Aching

Encuesta de mercados

Milagros Giovana García Flores

Elaboración y presentación de las preparaciones

Dina Linares Córdova de Flores

María Santos Tapullima Chasnamote

Fotografía

Claver Quiroz Díaz

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

ISBN: 978-612-310-113-8

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2017-06410

1ra. edición (mayo, 2017)

Tiraje: 250 ejemplares

© Ministerio de Salud. 2017

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

Teléfono (511) 315-6600

Página web: www.minsa.gob.pe

© Instituto Nacional de Salud. 2017

Capac 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

I Índice

II. Presentación

III. Metodología para la elaboración de recetas regionales

IV. Preparaciones

1 Fideos guisados con pollo

2 Pescado de la casa

3 Pimiento relleno

4 Corazones a la pizzayola

5 Escabeche de pescado (tilapia)

6 Pepián de pollo

7 Picadillo de pollo

8 Pollo al pimentón

9 Pescado en salsa blanca

10 Vainitas saltadas con carne

11 Sudado de pescado toa

12 Cutacho con boquichico frito

13 Lengua de res agridulce

14 Patarashca de boquichico

15 Pollo guisado con frijoles

16 Juane de yuca con pescado

17 Picadito de lengua

18 Seco de lengua

19 Arroz a lo tarapotino

20 Pollo con maní

21 Ractacara en salsa de naranja

22 Olluquito con carne

23 Corazón de res guisado

24 Ajiaco de papas con pollo

25 Lengua guisada con locro de zapallo

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 Tarapoto 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 San Martín, el recetario regional nutritivo, económico y saludable, el cual incluye 25 recetas con precios de alimentos recogidos en los mercados locales de Tarapoto y validados con madres de familias de hogares de bajos recursos económicos, esto, con la finalidad de brindar a las familias nuevas opciones de platos nutritivos de bajo costo y con alimentos que están disponibles en los mercados locales de Tarapoto.

En este recetario se incluyen preparaciones a base de alimentos como:

- Carnes (res, pollo).
- Vísceras (lengua, hígado, corazón).
- Pescados regionales (Tilapia, toa, boquichico, ractacara).
- Lácteos y derivados (leche, queso).
- Huevos (gallina).
- Menestras (frijoles, arveja fresca).
- Tubérculos (papa, olluco, camote, yuca).
- Cereales (choclo, harina de trigo, fideo, arroz).
- Verduras (sachaculantro, lechuga, cebolla, tomate, zanahoria, vainitas, pimiento, espinaca, etc.).
- Frutas (plátano verde, cocona, naranja, limón).

Que brindan un buen aporte de energía, proteínas, hierro, zinc y retinol al más bajo costo.

En este recetario encontrara preparaciones que contienen alimentos con alto contenido de hierro como: Hígado, corazón, pulmón (bofe), carne de res, los cuales ayudarán a prevenir la anemia, principalmente de 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, así mismo, que contribuya en mejorar el estado nutricional de la población de Tarapoto.

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;^{1,2,3} cada receta se formuló utilizando las combinaciones básicas de alimentos, a fin de mantener un buen aporte energético (kcal), proteico (g), 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 Tarapoto. Los aspectos considerados en la validación fueron: la preparación, sabor, cantidad, gusto, calidad nutricional, forma de redacción, 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.

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; 2012.

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 FIDEOS GUISADOS CON POLLO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
702 kcal

Proteína
38,0 g

Hierro
8,8 mg

Retinol
588,9ug

Zinc
3,8 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
raciones

FIDEOS GUISADOS CON POLLO



Ingredientes

- 400 g de fideos
 - ½ kg de pollo
 - 1 cebolla
 - 2 zanahorias
 - 3 tomates
 - 1 cucharada de ají colorado
 - 2 dientes de ajo
 - 4 aceitunas
 - ¼ taza de aceite vegetal
 - 1/4 kg de yuca
- Hongos, laurel, perejil, orégano y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar los fideos con un chorrillo de aceite, escurrir y reservar.
2. Lavar y trozar el pollo.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla, los ajos picados en cuadraditos y el ají colorado; luego, agregar el pollo y sofreír, sazonar con pimienta, comino, hongos, laurel y sal yodada; seguidamente, agregar los tomates licuados y la zanahoria rayada. Hervir.
4. Servir los fideos guisados con pollo acompañado de aceituna picada y yuca sancochada.

2 PESCADO DE LA CASA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
705 kcal

Proteína
24,4 g

Hierro
4,2 mg

Retinol
199,8 ug

Zinc
0,9 mg



PESCADO DE LA CASA



Ingredientes

- ½ kg pescado (tilapia)
 - 1 y ½ de taza de arroz
 - 1 cebolla
 - 1 cucharada de harina de trigo
 - ¼ taza de arveja fresca
 - 8 hojas de sachaculantro
 - 10 hojas de perejil
 - 2 dientes de ajos
 - 1/3 taza de aceite vegetal
 - 4 Plátanos verdes
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar el pescado.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla y los ajos; incorporar la harina de trigo, añadir el caldo de pescado y cocinar moviendo continuamente; pasar esta salsa por el colador y reservar.
3. En una olla coloque el pescado y cubra con agua. Hervir. Seguidamente, incorporar las arvejas, el sachaculantro, el perejil y la sal yodada. Una vez cocido el pescado y las verduras, adicionar la salsa y dar un hervor a fuego moderado.
4. Servir el pescado de la casa acompañado de arroz graneado y patacones.

3

PIMIENTO RELLENO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
685 kcal

Proteína
41,2 g

Hierro
7,9 mg

Retinol
143,4 ug

Zinc
7,0 mg



Rinde 4 raciones

PIMIENTO RELLENO



Ingredientes

- 1 y ½ de taza de arroz
 - ½ kg de carne molida
 - ½ kg de papa blanca
 - 4 pimientos
 - 1 cebolla
 - 8 hojas de sachaculantro
 - 2 huevos
 - 4 Aceitunas
 - 2 dientes de ajos
 - 50 g harina de trigo
 - 50 g de queso
 - ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar, sancochar, pelar y partir en tajadas las papas.
2. cortar por la parte superior de los pimientos (tapa), retirar las semillas. Reservar.
3. Sofreír en una sartén con aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos y los ajos; incorporar la carne molida y la harina de trigo. Hervir.
4. Rellenar los pimientos con la preparación anterior y adicionar aceituna, huevo duro y sachaculantro picado, tapar. Poner los pimientos en una olla con poca agua y hervir.
5. Servir los pimientos rellenos acompañado de arroz graneado, papa sancochada y queso derretido

4

CORAZONES A LA PIZZAYOLA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
735 kcal

Proteína
33,2 g

Hierro
7,3 mg

Retinol
229,4 ug

Zinc
3,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
raciones

CORAZONES A LA PIZZAYOLA



Ingredientes

- ½ kg de corazón
 - 1 y ½ taza de arroz
 - ½ kg de papa
 - 80 g de queso fresco
 - 1 cebolla
 - 6 tomates
 - 2 dientes de ajo
 - 50 g de mantequilla
 - ¼ taza de leche evaporada
 - ¼ taza de aceite vegetal
 - 6 hojas de espinaca
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar, filetear y condimentar los corazones con pimienta y sal yodada; freír en aceite vegetal.
2. Partir el queso fresco y derretir encima de los filetes de corazón.
3. Para preparar la pasta pizzayola, sofreír en aceite vegetal la cebolla, los ajos y las hojas de espinaca; luego agregar los tomates previamente pasados por agua caliente, sal yodada y licuar
4. Sancochar las papas, prensar, adicionar leche evaporada, mantequilla y sal yodada, dar la consistencia de puré.
5. Servir los corazones con queso derretido y crema a la pizzayola acompañado de arroz y puré de papa.

5

ESCABECHE DE PESCADO (TILAPIA)

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
717 kcal

Proteína
32,5 g

Hierro
5,8 mg

Retinol
128,6 ug

Zinc
1,4 mg



ESCABECHE DE PESCADO (TILAPIA)



Ingredientes

- 1 y ½ tazas de arroz
 - ½ kg pescado (tilapia)
 - ½ kg de papa blanca
 - 3 ajíes amarillos
 - 2 cebollas
 - 1 ají mirasol
 - 4 hojas de lechuga
 - 2 huevos
 - 4 aceitunas
 - 2 dientes de ajo
 - 1 cucharada de ají colorado molido
 - 2 cucharadas de ají amarillo molido
 - 1/3 taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta y vinagre al gusto.

Preparación

1. Lavar, sancochar, pelar y partir la papa. Reservar.
2. Condimentar el pescado con pimienta y sal yodada; freír en aceite vegetal. Reservar.
3. Freír en aceite vegetal el ají colorado, el ají mirasol y los ajos molidos; agregar el pescado, la cebolla cortada en gajos, el ají amarillo en tiras y el vinagre. Mezclar.
4. Servir el escabeche de tilapia acompañado con hojas de lechuga, huevos duros, aceitunas, papa sancochada y arroz graneado.

6

PEPIÁN DE POLLO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
694 kcal

Proteína
25,0 g

Hierro
13,0 mg

Retinol
98,5 ug

Zinc
2,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

PEPIÁN DE POLLO

Rinde 4
raciones



Ingredientes

- 1 y ½ taza de arroz
 - ½ kg yuca
 - ½ kg de pollo
 - 1 choclo
 - 1 ají amarillo
 - 6 hojas de sachaculantro
 - 2 dientes de ajo
 - 1/3 taza de aceite vegetal
- Sal yodada y orégano al gusto.

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Sancochar pelar y partir la yuca.
3. Desgranar el choclo y licuar con el ají amarillo y el sachaculantro.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y los ajos; luego, agregar el pollo y sofreír. Finalmente, agregar el choclo licuado y la sal yodada; hervir a fuego lento moviendo constantemente
5. Servir el pepián de pollo acompañado de arroz graneado y yuca

7

PICADILLO DE POLLO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
699 kcal

Proteína
31,4 g

Hierro
3,4 mg

Retinol
9,0ug

Zinc
3,3 mg



PICADILLO DE POLLO



Ingredientes

- ½ kg de pollo
 - 1 y ½ taza de arroz
 - ½ kg de yuca
 - 4 ajíes dulces
 - 1 cebolla
 - ¼ taza de vainitas
 - 2 caiguas
 - 15 hojas de sachaculantro
 - 2 dientes de ajo
 - 1/3 taza de aceite vegetal
- Sal yodada y azafrán al gusto.

Preparación

1. Pelar partir y freír la yuca en aceite vegetal
2. Lavar y picar el pollo.
3. En una olla freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadritos, los ajos, ají amarillo y el azafran; adicionar el pollo picado y sofreír. Condimentar con comino, pimienta y sal yodada. Hervir. Una vez cocido el pollo agregar las vainitas y caiguas picadas, dar un hervor y sazonar con sachaculantro al gusto.
4. Servir el picadillo de pollo acompañado del arroz graneado y yuca frita.

8

POLLO AL PIMENTÓN

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
688 kcal

Proteína
34,0 g

Hierro
4,1 mg

Retinol
140,0 µg

Zinc
3,3 mg



POLLO AL PIMENTÓN



Ingredientes

- ½ kg de pollo
 - 1 y ½ de taza de arroz
 - ½ kg de camote
 - 1 cebolla
 - 1 pimiento rojo
 - 1 pimiento verde
 - ½ tomate
 - 2 dientes de ajo
 - 1/3 taza de aceite vegetal
- Sal yodada al gusto, pimienta comino.

Preparación

1. Lavar y trozar el pollo.
2. En una olla freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadritos y los ajos; adicionar el pollo y sofreír. Condimentar con comino, pimienta y sal yodada. Hervir. Una vez cocida el pollo incorporar el pimiento rojo, verde y el tomate picado, rehogue unos minutos para que se mezclen los sabores.
3. Servir el pollo al pimentón con arroz graneado y rodajas de camote.

9

PESCADO EN SALSA BLANCA



**APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN**

Energía
775 kcal

Proteína
40,0 g

Hierro
7,3 mg

Retinol
128,3 ug

Zinc
3,1 mg

PESCADO EN SALSA BLANCA



Ingredientes

- ¼ kg pescado (toa)
 - 1 y ½ taza de arroz
 - ¼ kg frijol panamito
 - 6 hojas de espinacas
 - 2 cucharadas de harina de trigo
 - 1 taza de leche evaporada
 - 50 g de mantequilla
 - 2 dientes de ajo
 - 200 g de queso fresco
 - 1 cebolla
 - ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada y pimienta al gusto.

Preparación

1. Sancochar los frijoles un día anterior a la preparación.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, incorporar los ajos, agregar los frijoles cocidos y la sal yodada. Hervir.
3. En un sartén derretir la mantequilla, freír con los ajos y la cebolla en cuadritos. Luego, a fuego lento, agregar poco a poco la harina de trigo, la leche evaporada y la sal yodada. Mover constantemente.
4. En una olla, poner debajo las hojas de espinaca y encima los pescados, condimentar con pimienta y sal yodada, cubrir con el resto de las espinacas y vaciar la salsa blanca y cubrir con queso rallado. Cocinar.
5. Servir el pescado (toa) en salsa blanca acompañado frijol panamito y arroz graneado.

10

VAINITAS SALTADAS CON CARNE

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
720 kcal

Proteína
34,5 g

Hierro
6,4 mg

Retinol
20,3 ug

Zinc
7,2 mg



VAINITAS SALTADAS CON CARNE



Ingredientes

- ½ kg de carne de res
- 1 y ½ taza de arroz
- 300 g de vainitas
- 2 dientes de ajos
- 2 cebolla
- 2 tomates
- 2 huevos
- ½ kg de yuca
- 1/3 taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta y comino al gusto

Preparación

1. Pelar sancochar, picar y freír la yuca en aceite vegetal.
2. Lavar, picar y hervir las vainitas.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla y los ajos molidos; condimentar con pimienta, comino y sal yodada; agregar la carne picada, sofreír y hervir. Luego, añadir la cebolla, el tomate, las vainitas picadas y dar un hervor. Finalmente rebozar con los huevos y mezclar.
4. Servir las vainitas saltadas y rebozada, acompañadas de yuca frita y arroz graneado.

11 SUDADO DE PESCADO (TOA)



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
704 kcal

Proteína
25,0 g

Hierro
4,3 mg

Retinol
231,2 ug

Zinc
1,4 mg

Rinde 4
raciones

SUDADO DE PESCADO (TOA)



Ingredientes

- ½ kg de pescado (toa)
 - 1 y ½ taza de arroz
 - ½ kg de plátano verde
 - 2 dientes de ajo
 - 1 cebolla
 - 1 cucharada de ají colorado molido
 - 1 cucharada de perejil picado
 - 1 cucharada de sachaculantro
 - 3 limones
 - 2 tomates
 - ¼ taza de aceite vegetal
- Vinagre, pimienta, kion y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar y eviscerar el pescado. Reservar.
2. Freír en aceite vegetal los ajos y el ají colorado molido, agregar el pescado, sazonar con pimienta y sal yodada, adicionar los tomates, la cebolla en gajos y el kión picado. Hervir. Finalmente, agregar jugo de limón, vinagre, sachaculantro y perejil picado finamente.
3. Servir el sudado de pescado (toa) acompañado de plátano frito y arroz graneado.

12

CUTACHO CON BOQUICHICO FRITO

**APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN**

Energía
693 kcal

Proteína
26,9 g

Hierro
4,5 mg

Retinol
198,9 ug

Zinc
1,0 mg



CUTACHO CON BOQUICHICO



Ingredientes

- ½ kg de pescado boquichico
 - ¼ taza harina de maíz
 - 4 plátanos verdes
 - 50 g de maní tostado
 - 2 dientes de ajo
 - 1 cebolla
 - 6 hojas de sachaculantro
 - 3 coconas
 - 1/3 taza de aceite vegetal
 - 2 limones
- Sal yodada y pimienta al gusto.

Preparación

1. Para prepara el cutacho debemos sancochar los plátanos, cuando estén listos colocar en un batan o superficie para chancar; agregar el maní tostado, la cebolla en cuadraditos, los ajos molidos, la harina de maíz y el sachaculantro picado. Mezclar hasta obtener una masa uniforme.
2. Condimentar el pescado con pimienta, sal yodada y freír en aceite vegetal.
3. Servir el pescado con rodajas de limón, acompañar con el cutacho y la salsa de cocona.

13

LENGUA DE RES AGRIDULCE

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
735 kcal

Proteína
27,4 g

Hierro
5,0 mg

Retinol
84,3 ug

Zinc
4,7 mg



LENGUA DE RES AGRIDULCE



Ingredientes

- ½ kg de lengua de res
 - 1 y ½ taza de arroz
 - ½ kg papa
 - ½ kg de tomate
 - ½ kg de naranja
 - 1 diente de ajo
 - 10 g de azúcar
 - 1/3 taza de aceite vegetal
- Vinagre y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Cocinar la lengua de res con hierba buena, luego filetear.
2. Mezclar en un recipiente azúcar con vinagre y jugo de naranja; añadir tomate licuado y sal yodada. Cubrir la lengua de res con la salsa agri dulce y macerar por 1 hora.
3. Freír en aceite vegetal los ajos, agregar la preparación macerada y hervir.
4. Servir la lengua de res agri dulce acompañado de arroz graneado y papas doradas.

14

PATARASHCA DE BOQUICHICO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
693 kcal

Proteína
22,2 g

Hierro
3,8 mg

Retinol
190,3 ug

Zinc
1,1 mg



PATARASHCA DE BOQUICHICO



Ingredientes

- ½ kg pescado boquichico
- ½ kg plátanos verdes
- ½ kg yuca
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 3 ajíes dulces
- 6 hojas de sachaculantro
- 3 coconas
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 limón

Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar los plátanos, cuando estén listos colocar en un batan para chancar; seguidamente freír en aceite vegetal.
2. Limpiar y eviscerar el pescado (boquichico).
3. Mezclar el ajo, la cebolla, los ajíes dulces, el sachaculantro picado y la sal yodada.
4. Rellenar el pescado con la mezcla anterior, envolver hojas de bijao y poner en la parrilla para su cocción.
5. Servir el pescado acompañado de patacones, yuca sancochada y salsa de cocona.

15

POLLO GUISADO CON FRIJOLES

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
689 kcal

Proteína
38,0 g

Hierro
5,6 mg

Retinol
336,1 ug

Zinc
2,9 mg



POLLO GUISADO CON FRIJOLES



Ingredientes

- ½ kg de pollo
 - 1 y ½ taza de arroz
 - ¼ kg frijol
 - 2 dientes de ajo
 - 1 cebolla
 - 1 zanahoria
 - ¼ taza de arveja fresca
 - 1 choclo
 - 1 tomate
 - 15 hojas de perejil
 - 1 cucharada de harina de trigo
 - 1/2 taza de aceite vegetal
- Vinagre y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Remojar el frijol un día antes de su preparación y sancochar.
2. Preparar el arroz a la jardinera con zanahoria picada, choclo desgranado y arveja fresca.
3. Lavar, trozar, condimentar el pollo con pimienta, sal yodada y dorar en aceite vegetal. Reservar.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla y los ajos picados; agregar las presas de pollo; hervir. Seguidamente agregar la harina de trigo, cocinar y mover constantemente para que no se formen grumos. Finalmente agregar vinagre y perejil picado.
5. Servir el pollo guisado acompañado de frijol, arroz a la jardinera y ensalada de tomate.

16

JUANE DE YUCA CON PESCADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
688 kcal

Proteína
22,3 g

Hierro
4,1 mg

Retinol
183,0 ug

Zinc
1,1 mg



JUANE DE YUCA CON PESCADO



Ingredientes

- ½ kg de pescado (tilapia)
- ½ kg de yuca
- 10 ramas de sachaculantro
- 2 dientes de ajo
- 3 ajíes dulces
- 3 coconas
- ½ kg plátanos verdes
- 2 cebollas
- 1/3 taza de aceite vegetal
- 10 hojas de bijao

Orégano, palillo y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar, eviscerar y cortar el pescado (tilapia), reservar.
2. Lavar, pelar y rallar la yuca para posteriormente colocar en agua, luego estrujar (exprimir) para eliminar su almidón y no sea pegajoso.
3. Licuar el sachaculantro con cebolla, ají dulce y orégano; mezclar con la yuca estrujada y añadir sal yodada al gusto.
4. En una sartén sofreír en aceite vegetal, los ajos y el palillo; mezclar todo con la masa de yuca.
5. Envolver 5 cucharadas de la masa en la hoja de bijao, incorporando el pescado, amarrar y hervir.
6. Servir el juane de yuca con pescado acompañado de patacones y salsa de cocona.

17

PICADITO DE LENGUA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
850 kcal

Proteína
32,4 g

Hierro
5,9 mg

Retinol
141,9 ug

Zinc
5,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
Raciones

PICADITO DE LENGUA



Ingredientes

- ½ kg de lengua de res
- 1 y ½ taza de arroz
- ½ kg papa blanca
- ½ taza de maíz
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 limón
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- 10 hojas de sachaculantro
- ¼ taza de aceite vegetal

Hierba buena, pimienta, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar y cocinar la lengua de res con hierba buena, luego picar.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadritos, los ajos y el ají amarillo molido; adicionar la lengua picada y sofreír; condimentar con pimienta y sal yodada. Hervir. Una vez cocida la lengua agregar la papa picada y el choclo desgranado, hervir hasta que este cocido y jugoso; finalmente, adicionar sachaculantro picado.
3. Servir el picadito de lengua de res acompañado de arroz graneado y salsa criolla.

18

SECO DE LENGUA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
716 kcal

Proteína
26,3 g

Hierro
5,1 mg

Retinol
997,6 ug

Zinc
4,7 mg



SECO DE LENGUA

Rinde 4

Raciones



Ingredientes

- ½ kg de lengua de res
 - 1 y ½ tazas de arroz
 - ½ kg de yuca
 - 1 cebolla
 - 1 zanahoria
 - ¼ taza arveja fresca
 - 2 ajíes dulces
 - 3 dientes de ajo
 - 10 hojas de sachaculantro
 - ¼ taza aceite vegetal
 - 2 cucharadas de ají colorado
- Vinagre, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar, partir y sancochar la yuca.
2. Lavar y picar la lengua en trozos y macerar con vinagre, ají colorado, ajo molido y sal yodada al gusto.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos; adicionar la lengua en maceración, sofreír; agregar el sachaculantro, el ají dulce licuado, la zanahoria en rodajas y las arvejas frescas. Hervir.
4. Servir el seco de lengua acompañado con arroz graneado, yuca sancochada y salsa criolla.

19

ARROZ A LO TARAPOTINO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
701 kcal

Proteína
33,5 g

Hierro
4,1 mg

Retinol
535,2 ug

Zinc
3,7 mg



ARROZ A LO TARAPOTINO



Ingredientes

- ½ kg de pollo
- 1 y ½ taza de arroz
- 1/3 taza de aceite vegetal
- 1 cebolla
- 2 dientes de ajo
- 10 hojas de espinaca
- 1 cucharada de ají amarillo
- ¼ de taza de arveja fresca
- ¼ de taza de choclo desgranado
- 1 zanahoria
- 1 pimiento
- 4 hojas de lechuga
- 1 tomate

Sal yodada al gusto

Preparación

1. Lavar y cortar el pollo en presas y freír en aceite vegetal. Reservar.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají amarillo, los ajos y la espinaca licuada. Añadir las presas de pollo. hervir y retirar las presas de pollo. Incorporar arroz, arvejas, zanahoria y pimiento picada en cuadritos, choclo desgranado y sal yodada. Dejar hervir y granear.
3. Servir el arroz a lo tarapotino acompañado de pollo y ensalada de lechuga con tomate.

20 POLLO AL MANÍ

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
746 kcal

Proteína
38,5 g

Hierro
3,7 mg

Retinol
18,7 ug

Zinc
3,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
Raciones

POLLO AL MANÍ



Ingredientes

- ½ kg de pollo
 - 1 y ½ taza de arroz
 - ¼ taza de maní molido
 - ½ taza de maíz molido
 - 2 dientes de ajo
 - 1 cebolla
 - 4 hojas de sachaculantro
 - 2 plátanos verdes
 - 1/3 taza de aceite vegetal
- Palillo (guisador), orégano y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Dorar en aceite vegetal las presas de pollo. Reservar.
2. Freír en aceite vegetal, la cebolla picada, los ajos molidos y el palillo (guisador); agregar las presas de pollo, el maní molido, el maíz molido disuelto en agua. Hervir. Finalmente, agregar sachaculantro picado y orégano.
3. Servir el pollo con maní acompañado del arroz graneado y plátano sancochado.

21

RACTACARA EN SALSA DE NARANJA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
695 kcal

Proteína
35,7 g

Hierro
7,2 mg

Retinol
91,1 ug

Zinc
2,3 mg



RACTACARA EN SALSA DE NARANJA



Ingredientes

- ¼ kg pescado (ractacara)
- 1 y ½ taza de arroz
- ¼ kg de frijol
- 4 naranjas
- 2 limones
- 1/2 barra de mantequilla
- 1 cebolla
- ¼ taza de aceite vegetal
- 2 cucharadas harina de trigo
- Sal y pimienta, al gusto.

Preparación

1. Sancochar los frijoles previamente remojados desde el día anterior.
2. Lavar, eviscerar y condimentar el pescado (ractacara) con pimienta y sal yodada. Reservar.
3. Calentar en un recipiente a fuego medio el jugo de naranja y el jugo de limón; agregar la mantequilla e incorporar poco a poco la harina de trigo disuelto, mover constantemente. Reservar.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla cortada en rodajas; agregar el pescado condimentado; cocinar.
5. Servir el pescado en salsa de naranja, acompañado frijol y arroz graneado.

22

OLLUQUITO CON CARNE

APORTE NUTRICIONAL
POR RACION

Energía
713 kcal

Proteína
37,1 g

Hierro
7,5 mg

Retinol
374,8 ug

Zinc
7,1 mg



OLLUQUITO CON CARNE



Ingredientes

- ½ kg carne de res
- 1 y ½ de taza de arroz
- ½ kg de olluco
- 1/4 taza de arveja fresca
- 2 dientes de ajo
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 2 cucharadas de ají colorado
- ¼ taza de aceite vegetal
- Pimienta, comino y sal al gusto

Preparación

1. Prepare el arroz graneado.
2. Dorar en aceite vegetal la cebolla picada, los ajos y el ají colorado; sazonar con pimienta, comino y sal yodada; agregar la carne, sofreír; adicionar el olluco picado, la zanahoria cortada en cuadritos y las arvejas frescas. Cocinar a fuego lento.
3. Servir el olluquito con carne acompañado de arroz graneado.

23

CORAZÓN DE RES GUISADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
687 kcal

Proteína
27,7,0 g

Hierro
7,4 mg

Retinol
69,5 ug

Zinc
3,5 mg



CORAZÓN DE RES GUISADO



Ingredientes

- ½ kg corazón de res
 - 1 y ½ taza de arroz
 - ¼ kg frijol
 - 1 cebolla
 - 2 tomates
 - 1 pimiento
 - 2 dientes de ajo
 - 4 hojas de laurel
 - 1/3 taza de aceite vegetal
- Vinagre y, sal yodada al gusto

Preparación

1. Sancochar los frijoles previamente remojados desde el día anterior.
2. Lavar, filetear, cortar y sazonar el corazón con vinagre y sal yodada.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, los tomates pelados y los ajos, luego agregue el corazón picado y las hojas de laurel, sofreír; adicionar el pimiento en tiras. Hervir.
4. Servir el corazón de res guisado acompañado de frijol y arroz graneado.

24

AJIACO DE PAPAS CON POLLO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
687 kcal

Proteína
32,8 g

Hierro
3,5 mg

Retinol
277,6 ug

Zinc
2,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
Raciones

AJIACO DE PAPAS CON POLLO



Ingredientes

- ½ kg de pollo
 - 1 y ½ taza de arroz
 - 3 ajíes dulces
 - ¼ kg de papa amarilla
 - ¼ kg de papa blanca
 - 2 dientes de ajo
 - 2 cucharadas de ají colorado
 - 2 cebollas
 - 1/3 taza de aceite vegetal
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Prepare el arroz graneado.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, los ajos, el ají dulce y el ají colorado molido, sazonar con pimienta, comino y sal yodada; adicionar las presas de pollo y sofreír; agregue las papas amarillas y blancas peladas. Cocinar.
3. Servir el locro de papas con pollo acompañado de arroz graneado.

25

LENGUA GUISADA CON LOCRO DE ZAPALLO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
763 kcal

Proteína
34.1 g

Hierro
5,1 mg

Retinol
201,8 ug

Zinc
4,8 mg



LENGUA GUISADA CON LOCRO DE ZAPALLO



Ingredientes

- ½ kg lengua de res
 - 1 y ½ taza de arroz
 - 2 dientes de ajo
 - 1 cebolla
 - ½ kg de zapallo
 - ¼ kg de papa blanca
 - ¼ taza de arveja fresca
 - 2 choclos
 - 1 cucharada de ají colorado
 - 100 g de queso
 - ¼ de taza de leche evaporada
 - ¼ taza de aceite vegetal
- Orégano y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Cocinar la lengua de la res con las hojas de hierba buena, luego picar en cuadritos.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, los ajos y el ají colorado molido; sazonar con pimienta y sal yodada al gusto, adicionar la lengua y sofreír.
3. Hervir el zapallo, las papas, las arvejas y los choclos. Una vez cocido, añadir la leche evaporada, el queso, sal yodada y orégano; cocinar por unos minutos.
4. Servir la lengua guisada con locro de zapallo y 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 papa, 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 Segear s.a.c.
R.U.C. 20549248102
Calle Paulet 119 – San Martín de Porres - Lima
Telf: 7938114 - 951790848
Junio, 2017

ISBN: 978-612-310-113-8



Lima, 2017



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