



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto Nacional
de Salud



Recetario nutritivo para niñas y niños

De 6 a 23 meses

Investigar para proteger la salud





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto Nacional
de Salud

Recetario nutritivo para niñas y niños

De 6 a 23 meses

Elaborado por:
Rosa Victoria Salvatierra Ruiz
Luz Melchorita Cárdenas Achata

Investigar para proteger la salud



MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ

Midori Musme Cristina de Habich Rospigiosi
Ministra

María Paulina Esther Giusti Hundskopf
Viceministra de Prestaciones y Aseguramiento en Salud

José Carlos Del Carmen Sara
Viceministro de Salud Pública

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

César Cabezas Sánchez
Jefe Institucional

Marco Antonio Bartolo Marchena
Subjefe

CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Oscar Samuel Aquino Vivanco
Director general

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional
Víctor Iván Gómez Sánchez Prieto
Director ejecutivo

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

Recetario nutritivo para niñas y niños de 6 a 23 meses / elaborado por Rosa Victoria Salvatierra Ruiz ; Luz Melchorita Cárdenas Achata. -- Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2014.
78 p. : il., tab., 14,8 x 21 cm.

1. Nutrición del Lactante 2. Culinaria 3. Valor nutritivo 4. Perú

I. Salvatierra Ruiz, Rosa Victoria
II. Cárdenas Achata, Luz Melchorita
III. Perú. Ministerio de Salud
IV. Instituto Nacional de Salud (Perú). Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.

Agradecimiento

Lic. Amparo Lizette Victorio Yachachín
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
Disa V Lima Ciudad

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
Disa II 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.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2014-09378
1ra. edición (junio, 2014)
Tiraje: 1000 ejemplares

Editado por:

© Instituto Nacional de Salud, 2014
Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú
Teléfono: (511) 748-0000
Correo electrónico: postmaster@ins.gob.pe
Página Web: www.ins.gob.pe

© Ministerio de Salud, 2014
Av. Salaverry cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú
Teléfono: (511) 315-6600
Página web: www.minsa.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.

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.

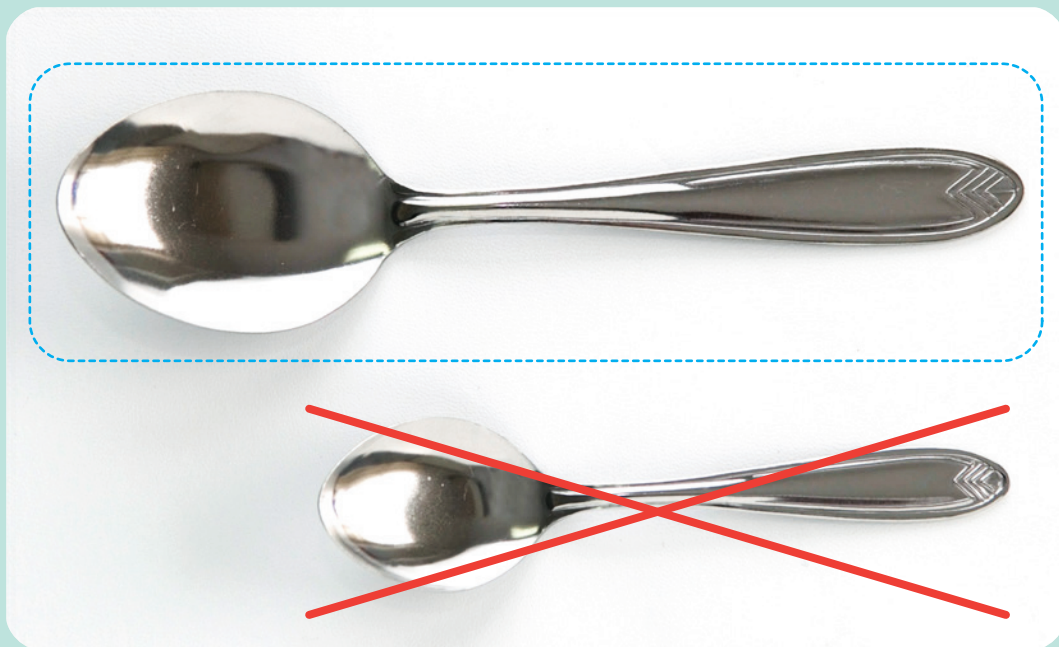
Cabe indicar que dichas recetas fueron elaboradas tomando en cuenta un diagnóstico previo recogido en hogares y en mercados locales, a fin de conocer la disponibilidad, el acceso, así como los atributos positivos y negativos que las madres asignan a los alimentos que incorporan en la alimentación infantil.

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

221 kcal

Proteína

7,7 g

Hierro

0,7 mg

Retinol

32,7 ug

Zinc

0,8 mg

01. PURECITO VERDE

Recetas para niños de 6 a 8 meses



Ingredientes

- 1 puñado de habas frescas sin cáscara sancochadas.
- 1 Unidad pequeña de papa amarilla sancochada.
- 2 onzas de leche evaporada.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- $\frac{3}{4}$ taza con caldo.

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 es una fuente rica en proteínas, ayuda al crecimiento del niño”

02 ZAPALLITO FELIZ



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

153 kcal

Proteína

3,3 g

Hierro

0,6 mg

Retinol

114,9 ug

Zinc

0,5 mg

02. ZAPALLITO FELIZ

Recetas para niños de 6 a 8 meses



Ingredientes

- 1 trozo chico de zapallo.
- 1 unidad de papa amarilla.
- 1 onza de leche evaporada.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 1 onza de caldo.

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

189 kcal

Proteína

11,9 g

Hierro

5,0 mg

Retinol

3457,6 ug

Zinc

2,0 mg

03. PURECITO MORENO

Recetas para niños de 6 a 8 meses



Ingredientes

- 1 unidad chica de papa amarilla.
- 1 unidad de hígado de pollo.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 2 onzas de caldo.

Preparación

1. Sancochar la papa amarilla y el hígado de pollo y guardar el caldo.
2. Aplastar con ayuda de un tenedor la papa amarilla sancochada, el hígado, agregar el aceite y el caldo.
3. Mezclar bien hasta obtener una consistencia espesa.

“El hígado es rico en hierro que te ayudará a prevenir la anemia en tu niño”

04

MAZAMORRA PRIMAVERAL



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

188 kcal

Proteína

5,2 g

Hierro

0,3 mg

Retinol

45,2 ug

Zinc

0,8 mg

04. MAZAMORRA PRIMAVERAL

Recetas para niños de 6 a 8 meses



Ingredientes

- 1 unidad de camote amarillo chico sancochado.
- 2 onzas de leche evaporada.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 3 onzas de agua.

Preparación

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

“La leche es una fuente rica en proteínas, muy importante para el crecimiento de tu niño”

05 FLAN DE ZAPALLO

**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

123 kcal

Proteína

2,2 g

Hierro

0,5 mg

Retinol

135,0 ug

Zinc

0,3 mg

05. FLAN DE ZAPALLO

Recetas para niños de 6 a 8 meses



Ingredientes

- 1 tajada delgada de zapallo.
- 1 ½ cucharadas de maicena.
- 5 cucharadas de leche evaporada.
- ¼ cucharadita de azúcar rubia.
- ½ cucharadita de aceite vegetal.
- 1/8 de taza de agua.
- 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 la leche y el azúcar.
4. Dar vueltas hasta que tenga una consistencia espesa, agregar el aceite y servir.

“Consumir diariamente verduras de color verde, amarillo o naranja, porque son fuentes de vitamina A”

06 SUAVECITO DE HÍGADO



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

93 kcal

Proteína

4,4 g

Hierro

1,5 mg

Retinol

1065,0 ug

Zinc

0,7 mg

06. SUAVECITO DE HÍGADO

Recetas para niños de 6 a 8 meses



Ingredientes

- 1 rodaja delgada de zanahoria.
- 2 cucharadas de hígado de pollo sancochado.
- ¼ unidad mediana de papa amarilla sancochada.
- ½ cucharadita de aceite vegetal
- 3 cucharadas de leche evaporada.
- 2 cucharadas de caldo.

Preparación

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

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

07

MAZAMORRA DE ZANAHORIA



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

75 kcal

Proteína

1,7 g

Hierro

0,0 mg

Retinol

126,0 ug

Zinc

0,2 mg

07. MAZAMORRA DE ZANAHORIA

Recetas para niños de 6 a 8 meses



Ingredientes

- 1 tajada gruesa de zanahoria.
- 1 cucharadita de maicena.
- ½ cucharadita de aceite vegetal
- 5 cucharadas de leche evaporada.
- 8 cucharadas de agua.
- Canela y clavo de olor.

Preparación

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

90 kcal

Proteína

2,6 g

Hierro

0,3 mg

Retinol

16,0 ug

Zinc

0,5 mg

08. MAZAMORRA PERUANITA

Recetas para niños de 6 a 8 meses



Ingredientes

- 1 cucharada colmada de harina de 7 semillas.
- 6 cucharadas de leche evaporada.
- ½ cucharadita de aceite vegetal.
- 10 cucharadas de agua .
- Canela y clavo de olor.

Preparación

1. Hervir el agua con la canela y el clavo de olor.
2. Agregar la harina de siete semillas en la leche.
3. Dar vueltas hasta que tome una consistencia espesa.
4. 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

77 kcal

Proteína

4,8 g

Hierro

1,7 mg

Retinol

1602,0 ug

Zinc

0,6 mg

09. PURECITO DE ARVEJA CON HÍGADO

Recetas para niños de 6 a 8 meses



Ingredientes

- 1 unidad de hígado de pollo.
- $\frac{3}{4}$ de cucharada de harina de arveja.
- 1 rodaja delgada de zanahoria.
- 2 cucharadas de leche evaporada.
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite vegetal.
- 5 cucharadas de caldo.

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 micronutrientes en polvo o en jarabe”

10 PURÉ BRILLANTE

**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

95 kcal

Proteína

2,6 g

Hierro

0,8 mg

Retinol

376,0 ug

Zinc

0,5 mg

10. PURÉ BRILLANTE

Recetas para niños de 6 a 8 meses



Ingredientes

- $\frac{1}{4}$ de unidad pequeña de papa amarilla.
- $\frac{1}{8}$ de unidad mediana de zanahoria.
- $\frac{1}{2}$ unidad de yema de huevo.
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite vegetal.
- 6 cucharadas de caldo.
- 2 cucharadas de leche evaporada.
- Una pizca de sal yodada.

Preparación

1. Sancochar la papa amarilla y pelar. Sancochar la zanahoria sin cáscara. 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 del huevo.
4. Agregar 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 6 a 8 meses



Recetas para niños

De 9 a 11 meses

11

HÍGADO PRIMAVERAL



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

241 kcal

Proteína

11,3 g

Hierro

5,1 mg

Retinol

3698,5 ug

Zinc

1,9 mg

11. HÍGADO PRIMAVERAL

Recetas para niños de 9 a 11 meses



Ingredientes

- 1 unidad de hígado de pollo.
- 1 unidad chica de papa amarilla.
- ¼ unidad de zanahoria.
- ¼ unidad de cebolla de cabeza.
- 2 cucharaditas de aceite vegetal.
- Una pizca de sal yodada.
- Una rama de hierbabuena.
- ½ taza de agua.

Preparación

1. Hacer un aderezo con el aceite, la cebolla, y una pizca de sal.
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 final 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

274 kcal

Proteína

14,3 g

Hierro

5,4 mg

Retinol

3213,5 ug

Zinc

2,0 mg

12. AJIACO A LA JARDINERA

Recetas para niños de 9 a 11 meses



Ingredientes

- 1 puñado de habas frescas y sin cáscara.
- 1 unidad de papa amarilla chica.
- 1 trozo pequeño de queso fresco.
- 1 cucharada de leche evaporada.
- ¼ unidad de cebolla de cabeza.
- 1 cucharada de aceite vegetal.
- Una pizca de sal yodada.
- ½ taza de agua.

Preparación

1. Hacer un aderezo con el aceite, los ajos, la cebolla y una pizca de sal.
2. Agregar la papa amarilla picada en cuadraditos, las habas previamente peladas. Agregar el agua y dejar que cocine. Luego agregue el hígado.
3. Verificar que ya está cocido, y agregar la leche y el queso en cuadraditos.
4. Servir con arroz graneado (opcional).

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

13

ZAPALLITO CON CHISPAS



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

211 kcal

Proteína

11,5 g

Hierro

2,1 mg

Retinol

677,0 ug

Zinc

1,3 mg

13. ZAPALLITO CON CHISPAS

Recetas para niños de 9 a 11 meses



Ingredientes

- 1 puñado de habas frescas y sin cáscara.
- ½ unidad de papa amarilla chica.
- 1 cucharada de leche evaporada.
- 1 trozo chico de zapallo.
- ¼ unidad de cebolla de cabeza.
- 2 cucharaditas de aceite vegetal.
- Una pizca de sal yodada .
- ½ taza de agua.

Preparación

1. Hacer un aderezo con el aceite, los ajos, la cebolla y una pizca de sal.
2. Agregar las habas previamente peladas. Luego agregar el agua y dejar que hierva por 10 minutos.
3. Agregar la papa amarilla y el zapallo picados en cuadraditos, y dejar que cocine.
4. Verificar que ya está cocido, agregar la leche evaporada y mezclar.
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

252 kcal

Proteína

13,3 g

Hierro

6,7 mg

Retinol

3590,1 ug

Zinc

2,2 mg

14. FIDEOS A LA MORENADA

Recetas para niños de 9 a 11 meses



Ingredientes

- ½ porción de fideos cabello de ángel u otro a elección.
- ½ unidad de tomate chico.
- ¼ unidad de cebolla de cabeza.
- 1 cucharada de aceite vegetal.
- 1 unidad de hígado de pollo.
- ¼ unidad chica de zanahoria.
- Una pizca de sal yodada.
- ½ taza de agua.

Preparación

1. Tostar los fideos.
2. Hacer un aderezo con el aceite, la cebolla, y el tomate picado en cuadraditos y agregar una pizca de sal yodada.
3. Añadir el agua al aderezo.
4. Agregar los fideos y el hígado picados en cuadraditos, dejar que cocine unos 10 minutos. Servir.

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

15 **ESPESITO DE HÍGADO**



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

189 kcal

Proteína

11,5 g

Hierro

5,0 mg

Retinol

3390,8 ug

Zinc

2,0 mg

15. ESPESITO DE HÍGADO

Recetas para niños de 9 a 11 meses



Ingredientes

- 2 cucharadas de arroz.
- 1 unidad de hígado de pollo.
- ½ unidad de papa amarilla.
- 1 hoja de espinaca.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- Una pizca de sal yodada.
- ½ taza de agua.

Preparación

1. Hacer hervir el agua.
2. Agregar al agua hirviendo el arroz, la papa picada en cuadraditos, y una pizca de sal.
3. Cuando el arroz esté sancochado, agregar el hígado en trocitos y la espinaca picada. Dejar que cocine unos minutos.
4. Cuando todo este cocido, añadir el aceite.
5. Servir.

“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

157 kcal

Proteína

10,4 g

Hierro

16,1 mg

Retinol

493,0 ug

Zinc

0,3 mg

16. TALLARINCITOS ROJOS

Recetas para niños de 9 a 11 meses



Ingredientes

- ½ porción de fideos cabello de ángel (u otra elección).
- 2 cucharadas de sangrecita de pollo.
- ¼ de unidad de zanahoria .
- ½ unidad de tomate pequeño.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 1 hoja de laurel.
- 2 cucharadas de caldo.
- Una pizca de sal yodada.

Preparación

1. Sancochar los fideos con una pizca de sal yodada.
2. Sancochar la sangrecita picada en cuadraditos con una pizca de sal. Guardar el caldo.
3. En una olla freír la zanahoria rallada, el tomate rallado y el aceite. Agregar el caldo, la hoja de laurel y la sangrecita. Hervir hasta cocinar los alimentos.
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

188 kcal

Proteína

9,4 g

Hierro

0,4 mg

Retinol

715,5 ug

Zinc

1,3 mg

17. AJÍ DE PESCADO

Recetas para niños de 9 a 11 meses



Ingredientes

- $\frac{1}{4}$ de filete de pescado.
- 1 rodaja de cebolla.
- $\frac{1}{2}$ unidad de zanahoria.
- $\frac{1}{4}$ de pan francés.
- 4 cucharadas de leche evaporada.
- $\frac{1}{2}$ unidad de papa sancochada.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 2 cucharadas de caldo.
- Una pizca del sal yodada.

Preparación

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

“No olvides dar a tu niño un sobre de micronutrientes diariamente”

18 RAYITOS DE SOL



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

173 kcal

Proteína

5,5 g

Hierro

2,6 mg

Retinol

183,9 ug

Zinc

1,1 mg

18. RAYITOS DE SOL

Recetas para niños de 9 a 11 meses



Ingredientes

- Una porción de fideos cabello de ángel u otro de elección (40 g).
- 2 cucharadas de zapallo sancochado.
- 1 yema de huevo sancochado.
- 2 cucharadas de leche evaporada.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 2 cucharadas de caldo.
- Una pizca de sal yodada.

Preparación

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

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

19 SUDADITO DE PESCADO



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

144 kcal

Proteína

11,4 g

Hierro

0,7 mg

Retinol

5,0 ug

Zinc

0,3 mg

19. SUDADITO DE PESCADO

Recetas para niños de 9 a 11 meses



Ingredientes

- 1/8 de unidad pequeña de cebolla.
- ¼ de unidad pequeña de tomate.
- ½ filete de pescado.
- ½ cucharadita de aceite vegetal.
- 1/8 de taza de agua.
- Una pizca de sal yodada.
- 2 cucharadas de arroz graneado.

Preparación

1. Freír en aceite la cebolla picada y el tomate pelado y picado en cuadraditos.
2. Agregar el pescado, el agua y una pizca de sal yodada.
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

201 kcal

Proteína

7,4 g

Hierro

9,4 mg

Retinol

151 ug

Zinc

0,5 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 pimiento picado.
- ¼ taza de caldo.
- 1 hoja de hierbabuena.
- 1 pizca de sal yodada.

Preparación

1. Sancochar la sangrecita picada en cuadraditos con una pizca de sal y 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 pimiento 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

211 kcal

Proteína

11,5 g

Hierro

2,1 mg

Retinol

2,1 ug

Zinc

2,1 mg

21. MIX DE VERDURAS

Recetas para niños de 12 a 23 meses



Ingredientes

- ¼ unidad de choclo.
- Un puñado de arveja fresca.
- ¼ unidad chica de zanahoria.
- Un trozo chico de pechuga de pollo.
- 2 cucharadas de pan molido (rallado).
- ¼ cebolla de cabeza chica.
- Ajos.
- Una pizca de sal yodada.
- 2 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 taza de agua.
- Pasas (opcional).
- 4 cucharadas de arroz.

Preparación

1. Hacer un aderezo con el aceite, el ajo, la cebolla picada en cuadraditos y una pizca de sal.
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 graneado.

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

22

SOLTERITO DE LENTEJITAS



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

405 kcal

Proteína

30,2 g

Hierro

4,0 mg

Retinol

19,9 ug

Zinc

3,1 mg

22. SOLTERITO DE LENTEJITAS

Recetas para niños de 12 a 23 meses



Ingredientes

- 2 cucharadas de lentejitas.
- 1 trozo chico de brócoli.
- ½ unidad de jugo de limón.
- 1 trozo chico de pechuga de pollo.
- 1 trozo pequeño de queso.
- ½ unidad de papa.
- 2 cucharaditas de aceite vegetal.
- Una pizca de sal yodada.
- 4 cucharadas de arroz graneado.

Preparación

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

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

22

SOLTERITO DE LENTEJITAS



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía

405 kcal

Proteína

30,2 g

Hierro

4,0 mg

Retinol

19,9 ug

Zinc

3,1 mg

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

397 kcal

Proteína

22,8 g

Hierro

9,8 mg

Retinol

5972,5 ug

Zinc

3,9 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.

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 de 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

239 kcal

Proteína

10,4 g

Hierro

3,8 mg

Retinol

2952,0 ug

Zinc

1,8 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
por ración**

Energía

267 kcal

Proteína

25,0 g

Hierro

2,3 mg

Retinol

25,0 ug

Zinc

2,1 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.
- 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

267 kcal

Proteína

25,0 g

Hierro

7,3 mg

Retinol

190,0 ug

Zinc

1,4 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).
- 1/3 unidad de huevo de gallina.
- 1 cucharada de agua.
- 1 cucharada de harina de trigo.
- 1 cucharada de bazo.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 2 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 una 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

166 kcal

Proteína

9,8 g

Hierro

4,0 mg

Retinol

2619,7 ug

Zinc

1,4 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

496 kcal

Proteína

28,4 g

Hierro

31,8 mg

Retinol

8 ug

Zinc

1,8 mg

30. CHAUF A DE SANGRECITA

Recetas para niños de 12 a 23 meses



Ingredientes

- 2 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”



**Suplementación
con micronutrientes**

¿Qué son los micronutrientes?

- Son un conjunto de nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo de los niños, viene en forma de polvo y debe mezclarse con alimentos como puré, papilla, segundo.

¿Cuáles son los micronutrientes en polvo?



¿Para qué sirven los micronutrientes?

- Previene la anemia por deficiencia de hierro y otras enfermedades derivadas del bajo consumo de vitaminas y minerales.
- Sirven también para mejorar el apetito, así como el crecimiento y desarrollo de los niños.

RECUERDA

Además, del micronutriente es necesario que le des a tu niño alimentos ricos en hierro como las vísceras y menudencias (hígado, bofe, bazo, corazón, etc.); la sangrecita, las carnes rojas, el pescado y los alimentos fortificados con hierro (harina de trigo, papillas fortificadas u otros destinados a poblaciones de riesgo).



¿Cómo se debe almacenar los micronutrientes?

- *Los sobres se deben mantener siempre bien cerrados y protegidos de la luz solar, en lugares no accesibles a los niños para evitar su ingestión accidental o intoxicaciones.*

¿Para quiénes son?

- *Para los niños de 6 a 35 meses de edad.*

¿Cómo son los micronutrientes?

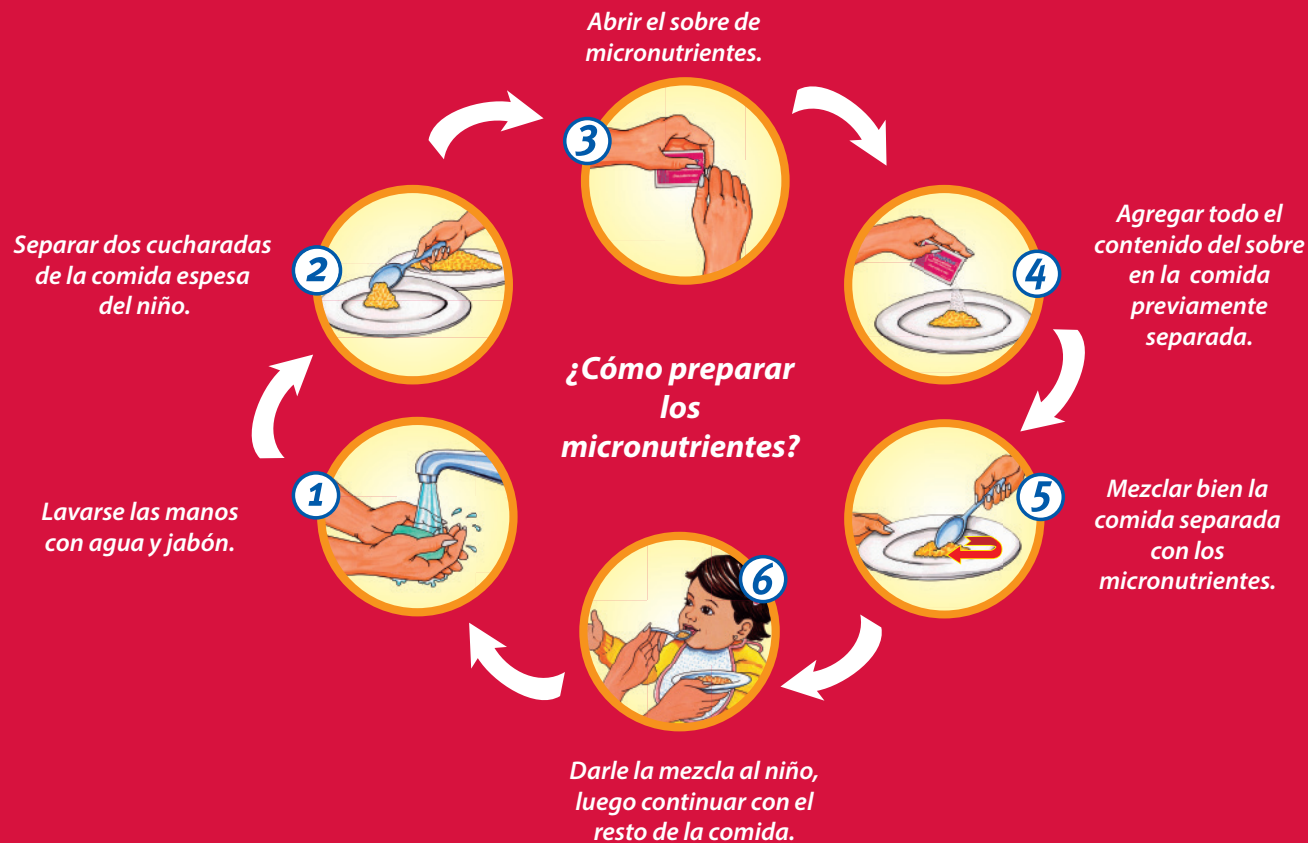
- *No tienen olor ni sabor desagradables, por lo tanto no resultan desagradable al gusto.*
- *No producen diarrea, ni tiñen los dientes.*
- *Es una reacción normal el oscurecimiento de las deposiciones (heces) del niño.*



RECUERDA

Los micronutrientes siempre deben mezclarse con alimentos sólidos o semisólidos (purés, papillas, segundos).

¿Cómo darle micronutrientes a tu bebé?



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



Lima 2014

**Instituto Nacional de Salud
Jirón Cápac Yupanqui 1400, Lima 11, Perú
Teléfono: 748-0000 / 748-1111
Página web: www.ins.gob.pe**

