



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Almuerzos familiares saludables



Huánuco



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Almuerzos familiares saludables

Elaborado por:

Axel Germán Ruiz Guillén.

Rosa Victoria Salvatierra Ruiz.

César Hugo Domínguez Curi.



Huánuco

MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ
CESAR HENRY VASQUEZ SANCHEZ.
Ministro de Salud

ERIC RICARDO PEÑA SÁNCHEZ
Viceministro de Salud Pública

CIRO ABEL MESTAS VALERO
Viceministro de Prestaciones y Aseguramiento en Salud

CRISTIAN DIAZ VELEZ
Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública
Director General

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD
VÍCTOR JAVIER SUAREZ MORENO
Presidente Ejecutivo

DARWIN EMILIO HIDALGO SALAS
Gerente General

CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN, NUTRICIÓN Y VIDA SALUDABLE
WALTER VILCHEZ DÁVILA
Director General

PATRICIA VELARDE DELGADO
Sub Dirección de Investigación y Tecnologías en Alimentación y Vida Saludable
Directora Ejecutiva

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

Almuerzos familiares saludables: Huánuco/ Elaborado por Axel Germán Ruiz Guillen, Rosa Victoria Salvatierra Ruiz, César Hugo Domínguez Curi.-- Lima, Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud; 2023. [62 p.]
1. EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL 2. CULINARIA 3. VALOR NUTRITIVO 4. PERÚ
I. Ruiz Guillen, Axel German
II. Salvatierra Ruiz, Rosa Victoria
III. Domínguez Curi, César Hugo
IV. Perú. Ministerio de Salud
V. Instituto Nacional de Salud (PERU), Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable. Subdirección de Investigación y Tecnologías en Alimentación y Vida Saludable – (Lima)

DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD HUANUCO
M.C. ROLLIN AURELIO CRUZ MALPARTIDA
Director Regional de Salud

ESTRATEGIA SANITARIA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE HUANUCO
Lic. Jimmy William Arrieta Alvites
Coordinador

Revisión del documento
Área de Desarrollo de Normas y Tecnologías en Alimentación Nutrición y Vida Saludable
Lic. Ada Gisella Mauricio Córdova
Lic. Carmen Toyama Valladares Escobedo
Lic. Antonio Castillo Carrera

ISBN: 978-612-310-160-2
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2024-10237
1ra edición digital (octubre 2024)

© Ministerio de Salud, 2025
Av. Salaverry cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú Teléfono: (511) 315 - 6600
Página web: www.minsa.gob.pe

© Instituto Nacional de Salud, 2025
Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú Teléfono: (511) 748-1111
Correo electrónico:
postmaster@ins.gob.pe
Página Web: www.ins.gob.pe

Se terminó de reproducir en octubre de 2024

La versión electrónica de este documento se encuentra disponible en forma gratuita en www.ins.gob.pe
Se autoriza su reproducción total o parcial, siempre y cuando se cite la fuente

ÍNDICE

- I Presentación
- II Metodología
- III Glosario de términos
- IV Almuerzos familiares saludables
 1. Fideo con guiso de lengua, ensalada de frijol, mandarina y refresco de piña
 2. Trucha huanuqueña, ensalada de yuca, uva y refresco de maracuyá
 3. Tortilla de verduras con pollo, ensalada de pepinillo, mango y refresco de naranja
 4. Picante de cuy con ensalada de tomate, plátano de seda y refresco de mango
 5. Chanfainita con ensalada mixta, uva y refresco de maíz morado
 6. Locro huanuqueño con pollo, ensalada verde, uva y refresco de piña
 7. Puré de haba con pejerrey, ensalada de coliflor, mango y refresco de naranja
 8. Guiso de quishiu (caigua silvestre), ensalada de choclo, papaya y refresco de Sandía
 9. Caigua rellena con sangrecita, ensalada de rabanito, naranja y refresco de maracuyá
 10. Frijol con hígado de pollo encebollado, ensalada de caigua, manzana y refresco de naranja
 11. Pollo guisado con frijol, ensalada de verduras, pera y refresco de limón
 12. Arrimado de col con pescado, ensalada colorida, plátano de seda y refresco de manzana
 13. Arroz con pollo y verduras salteadas, ensalada mixta, mandarina y refresco de papaya
 14. Guiso de hígado de pollo con verduras, palta rellena, naranja y refresco de maracuyá
 15. Tallarín en salsa roja con albóndiga de pescado ensalada de coliflor, papaya y refresco de maracuyá
 16. Estofado de hígado de pollo con puré de arveja seca, ensalada de pepinillo, mango y refresco de naranja
 17. Carne de res con trigo, ensalada de rabanito, mango y refresco de naranja
 18. Escabeche de pescado con frijol, ensalada de haba fresca, papaya y refresco de sandía
 19. Aji de moray con cushuro y huevo, ensalada de caigua y aceituna, mandarina y refresco de manzana
 20. Frijol a lo pobre, ensalada verde, uva y refresco naranja
 21. Asado de riñón con puré de garbanzo, ensalada de caigua, uva y refresco de piña
 22. Ensalada de pallar con pescado broaster, palta rellena, naranja y refresco de maracuyá
 23. Arveja fresca con hígado de pollo, ensalada de coliflor, plátano de seda y refresco de mango
 24. Saltado de brócoli con relleno, ensalada colorida, naranja y refresco de maíz jora
 25. Ajiaco de olluco con huevo, ensalada mediterránea, plátano de seda y refresco de piña
- V Bibliografía

I PRESENTACIÓN

En el Perú, la anemia y la desnutrición crónica en niños y niñas menores de 5 años constituyen los principales problemas de salud pública que afectan a la población infantil. Así mismo, existe preocupación en las personas adultas respecto a los factores de riesgo para la salud como: El sobrepeso, la obesidad, la falta de actividad física, el deficiente consumo de frutas y verduras, el excesivo consumo de carbohidratos simples y grasa saturada condicionantes de las enfermedades no transmisibles como: La diabetes mellitus tipo II, hipertensión arterial, enfermedades cardiovasculares, accidentes cerebro vasculares (ACV), artritis, gota y resistencia a la insulina, entre otras.

Día a día la madre se pregunta ¿Qué prepararé hoy en el almuerzo? ¿Por qué debo preparar el almuerzo en casa y comer en familia? El almuerzo que preparo ¿Aportará la cantidad de energía, proteínas, vitaminas y minerales que necesita mi familia? ¿Evitará que mis hijos se enfermen seguido y estén flaquitos? entre otras interrogantes.

Es por ello, que al considerarnos parte de tu familia y con la experiencia institucional en el desarrollo de materiales educativos en alimentación y nutrición, nos permitimos presentar a las madres de familia, promotores de salud, personal de salud y público en general, el recetario denominado “Almuerzos familiares saludables regionales”. Dichos almuerzos han sido elaborados en base a los requerimientos nutricionales de una familia peruana tipo conformada por cuatro (4) miembros, ubicados en el área urbana y pertenecen a los estratos socioeconómicos medio, medio bajo y bajo.

Cada uno de los almuerzos están constituidos por cuatro (4) preparaciones: Ensalada de verduras, plato principal del almuerzo, fruta y refresco. Asimismo, se debe indicar que, para la elaboración del almuerzo familiar saludable, se tomó en consideración las tres combinaciones básicas de alimentos y el número de porciones intercambiables por grupos de alimentos según edad y sexo. Del mismo modo, conforme a la metodología establecida, los almuerzos familiares saludables fueron validados con expertos y en hogares indicados de la ciudad de Huánuco.

Es nuestro deseo que este instrumento educativo contribuya a mejorar el estado nutricional de la población perteneciente a la DIRESA Huánuco.

II METODOLOGÍA PARA ELABORACIÓN DE LOS ALMUERZOS FAMILIARES SALUDABLES

Los almuerzos familiares saludables han sido elaborados en el marco del documento: Procedimiento para el diseño y validación de recetas nutricionales, aprobado mediante R.D. 016-2012 INS/CENAN ⁽¹⁾, donde se establece la metodología para el diseño, elaboración y validación de recetas nutricionales.

2.1 Diseño de recetas

2.1.1 Características de la familia tipo

Para los cálculos dietéticos se consideró a una familia tipo conformada por (4) cuatro miembros: Padre y madre de 18 a 29 años, hija de 10 años e hijo de 5 años, residentes en el área urbana y corresponden a los estratos de población medio, medio bajo y bajo (3)

2.1.2 Aspecto nutricional considerado

Población con desequilibrio calórico, proteico, carbohidratos disponibles, grasas y déficit de hierro, zinc y vitamina A.

2.1.3 Cálculo de los requerimientos nutricionales de una familia tipo

Familia	Edad	Talla	Peso			Energía	Proteínas		Vit. A	Fe	Zn
	(años)	Mediana (m)	Mediana (kg)	TMB	NAF		(g)		(ug)	(mg)	(mg)
							10%	15%			
Madre	18-29	1,54	52	1257	1,55	2003	50.1	75.1	700	29.4	4.9
Padre	18-29	1,66	60.6	1605	1,55	2620	65.5	98.3	900	13.7	7
Hija	10	1,42	34			1689	42.2	63.3	600	8.9	7.2
Hijo	5	1,13	19.5			1456	36.4	54.6	400	6.3	4.8
Requerimiento familiar/día						7768	194.2	291.3	2600	58.3	23.9
Requerimiento persona/día						1942	48.6	72.8	650	14.6	6.0

El grupo familiar integrado por (4) cuatro miembros requieren en promedio 7768 Kcal/día y por persona 1942 Kcal/día.

2.1.4 Adecuación de las recetas a los requerimientos de la familia tipo.

a) Las recetas elaboradas por la Tecnología educativa “La Mejor Receta” aportan en promedio para el grupo familiar compuesto por (4) cuatro miembros 7,768 kcal/día y para (1) un miembro 1,942 kcal/día.

b) Consideraciones técnicas para la elaboración de recetas:

- Rango de distribución calórica de las comidas/día

TIEMPOS DE COMIDA	RANGO DE DISTRIBUCIÓN CALÓRICA DE LAS COMIDAS
Desayuno	20 – 25 %
Refrigerio mañana	10 %
Almuerzo saludable	40 – 45 %
Refrigerio tarde	10 %
Cena	20 – 30 %

El rango de distribución del almuerzo saludable considera entre el (40 – 45) % del requerimiento calórico diario.

- Distribución calórica del almuerzo saludable para (1) un miembro de familia.

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA DEL ALMUERZO SALUDABLE			
Requerimiento nutricional /día/persona	Mínimo	Máximo	Promedio
1942 (Kcal)	777 Kcal	874 Kcal	825 Kcal

El almuerzo saludable para un miembro de familia aporta 825 kcal y corresponde al (42.5) %

- **Rango de distribución calórica del almuerzo saludable por componentes para (1) un miembro de familia**

COMPONENTES DEL ALMUERZO SALUDABLE		RANGO DE DISTRIBUCIÓN CALORICA			PORCIÓN CALÓRICA
		Mínimo	Máximo	Promedio	
N°	Aporte calórico total del almuerzo	40 %	45%	42.5 %	%
01	Plato principal (kcal)	621	700	660	80
02	Ensalada de verduras (kcal)	25	25	25	3
	Aceite vegetal (kcal)	36	55	45	7
03	Fruta (kcal)	55	55	55	5
04	Refresco natural con azúcar (kcal)	40	40	40	5
	Aporte calórico del almuerzo (kcal)	777	874	825	100

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 carbohidratos disponibles (g), hierro (mg), vitamina A (ug) y zinc (mg). En el almuerzo, estas recetas brindan 825 calorías (kcal) correspondiendo al 42.5 % del requerimiento calórico, el plato principal del almuerzo proporciona 660 calorías (kcal), las verduras 25 calorías (kcal), el aceite vegetal 45 calorías (kcal), las frutas 55 calorías (kcal) y los azúcares 40 calorías (Kcal) los cuales corresponden al 80 %, 3%, 7%, 5% y 5% respectivamente.

- **Distribución calórica del plato principal del almuerzo, según macronutrientes**

MACRONUTRIENTES	RANGO DE DISTRIBUCIÓN CALÓRICA DEL PLATO PRINCIPAL DEL ALMUERZO
Proteínas	10 - 15 %
Grasas	15 - 30 %
Carbohidratos	50 - 60 %

Fuente: OMS/FAO 2003. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas: informe de una Consulta Mixta Expertos OMS/FAO (12)

2.2 Actividades para obtener el recetario de almuerzos familiares saludables editado

- 2.2.1** El recetario debe contener todas sus partes: Caratula, anteportada, contraportada, índice, presentación, metodología para la elaboración de las recetas, glosario de términos, relación de preparaciones, referencia bibliográfica y contra carátula.
- 2.2.2** Incluir en el recetario la cenefa institucional (MINSA-INS-CENAN) y el código de barras bidimensionales (QR).
- 2.2.3** Considerar en el diseño y diagramación del recetario los contrastes de colores, tamaños y fotografía de las preparaciones del almuerzo saludable.
- 2.2.4** Indicar en cada recetario que los almuerzos familiares saludables han sido formulados para (4) cuatro miembros de familia. Señalar el nombre de las (4) cuatro preparaciones. Ensalada de verduras, plato principal del almuerzo, fruta, refresco (agua segura o bebida de fruta natural)
- 2.2.5** Considerar en la formulación el plato principal del almuerzo las tres combinaciones básicas de alimentos.
- 2.2.6** Hacer uso de los ingredientes; incluido en las tablas de dosificación de alimentos por preparaciones.
- 2.2.7** Hacer uso de la cantidad de los alimentos por preparaciones; establecido en la Guía de intercambio de alimentos.
- 2.2.8** Cada uno de los alimentos que se incluyen debe expresar el peso bruto (g), (kg) o medida casera (grande, mediano, pequeño, taza, cucharadita, cucharada, tajada, atado, etc.)
- 2.2.9** Obtener el valor nutritivo de los almuerzos familiares saludables para (1) uno y (4) cuatro miembros de familia.
- 2.2.10** Indicar en cada receta el aporte nutricional del almuerzo por ración: Energía (kcal), proteínas (g), carbohidratos disponibles (g), hierro (mg), vitamina A (ug), zinc (mg)
- 2.2.11** Redactar en infinitivo los pasos para la elaboración de cada una de las preparaciones.
- 2.2.12** Revisar la redacción ortográfica de todas las partes del recetario.
- 2.2.13** Contratar los servicios de una especialista con equipo completo de cocina para la elaboración y servido (presentación) de las recetas para ser fotografiadas.
- 2.2.14** Contratar los servicios de un especialista con cámara fotográfica profesional y Kit completo de iluminación para realizar la toma fotográfica en formato JPEG de cada una de las preparaciones a ser incluidos en el recetario.

III GLOSARIO DE TÉRMINOS

- 3.1 Alimento:** Producto sólido o líquido, constituido por nutrientes, destinado al consumo humano en forma natural o elaborada, cuyas características de higiene lo hacen aptos y agradables para el consumo humano.
- 3.2 Alimentación:** Es un conjunto de actos voluntarios llevados a cabo ante una necesidad fisiológica y consiente que aprendemos a lo largo de nuestra vida, abarca elegir los alimentos, cocinarlos y consumirlos. Los diversos modos de realizar estas acciones, tiene relación con el ambiente, la oferta local y la cultura, estas determinan en gran parte los hábitos alimentarios y los estilos de vida de las personas. (11)
- 3.3 Alimentación saludable:** Es aquella alimentación variada, con alimentos preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo que aporta energía y todos los nutrientes que cada persona necesita para mantenerse saludable, permitiéndole tener una mejor calidad de vida en todas las edades. Una alimentación saludable también debe ser inocua.
- 3.4 Carbohidratos disponibles:** Están conformados por los monosacáridos (glucosa, fructosa, galactosa), los disacáridos (Sacarosa, lactosa, maltosa) ambos de absorción rápida y los polisacáridos (almidones) de absorción lenta. Estos carbohidratos al ser digeridos y metabolizados aumentan la glicemia e insulinemia.
- 3.5 Energía:** Es el combustible que utiliza nuestro cuerpo para cumplir sus funciones y realizar las actividades diarias.
- 3.6 Grasas:** Las grasas aportan más del doble de energía que los carbohidratos y proteínas. 1 gramo de grasa aporta 9 Kcal. Las calorías adicionales provenientes de (carbohidratos, proteínas y grasas) no utilizadas por el organismo, es almacenada en el tejido adiposo en forma de triglicéridos y cuando el organismo necesita energía libera triglicéridos. Las grasas participan en la absorción, transporte y metabolismo de las vitaminas liposolubles (A, D, E, K). Las grasas de acuerdo con su estructura química se clasifican en saturadas, insaturadas y trans. Las grasas saturadas se encuentran en carnes, embutidos, leche, queso, yogurt, yema de huevo, aceite de palma, coco y cacao; por su alto contenido en colesterol (LDL) tienen la capacidad de depositarse en las paredes de las arterias, aumentando los riesgos de sufrir enfermedades cardíacas. Las grasas insaturadas provienen de los alimentos de origen vegetal, proporcionan los ácidos grasos esenciales (AGEs) que el organismo no puede sintetizarlos y deben ser suministrados con los alimentos. Entre ellos tenemos a los ácidos grasos Omega-3 (ácido linolénico) y Omega-6 (ácido linoleico), ellos son muy importantes porque mantienen la estructura y función de la membrana celular, producción de hormonas esteroideas, función del sistema nervioso y regulan la disminución del colesterol (LDL) y aumento del colesterol (HDL) evitando los riesgos de enfermedades cardiovasculares.

Las grasas trans son ácidos grasos insaturados que se forman cuando los aceites vegetales se procesan y se transforman en sólidos mediante el proceso de hidrogenación. El problema de las grasas trans es que hacen disminuir el colesterol bueno (HDL) y elevar el malo (LDL) aumentando el riesgo de aterosclerosis. ⁽¹³⁾

- 3.7 Hierro:** Es un elemento esencial para el crecimiento y desarrollo del organismo; forma parte de la estructura de la hemoglobina, una proteína de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno de los pulmones a las células del organismo. La anemia ferropénica se produce por la disminución de glóbulos rojos en sangre; las manifestaciones clínicas son: palidez, cansancio, fatiga, falta de apetito, bajo crecimiento, desarrollo, bajo rendimiento escolar y mayor presencia de infecciones. El hierro hemo está presente en los alimentos de origen animal y el hierro no hemo en los alimentos de origen vegetal; el hierro de los alimentos de origen animal es absorbido por el organismo entre el 10 a 25 % y los alimentos de origen vegetal sólo el 2 a 5 %.
- 3.8 Los macronutrientes contenidos en los alimentos aportan:** 1 gramo de grasa 9 Kcal, 1 gramo de proteínas 4 Kcal y 1 gramo de hidratos de carbono 4 Kcal.
- 3.9 Nutrientes:** Son sustancias químicas contenidas en los alimentos (Carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales) los cuales; sirven para que el organismo cumpla funciones fisiológicas de crecimiento, mantenimiento y reparación de la salud; no pueden formarse o sintetizarse en el organismo y debe ser aportada a través de los alimentos.
- 3.10 Porción intercambiable:** Una porción en medida casera y peso (g) es intercambiable por cualquier alimento del mismo grupo y tiene un contenido similar de calorías (Kcal), carbohidratos (g), grasas (g) y proteínas (g) ⁽⁴⁾
- 3.11 Proteína:** Sustancia compuesta por una cadena de aminoácidos unidos por enlaces peptídicos. Las proteínas de alto valor biológico contienen todos los aminoácidos esenciales en proporciones adecuadas para que el organismo pueda formar las proteínas que necesita. Entre las proteínas de mayor calidad nutricional se encuentran el huevo, cuyo valor biológico referencial es 100, seguido por el suero de leche 90 y la carne, pescado entre 75 - 80. Las proteínas de bajo valor biológico son aquellas que contienen aminoácidos limitantes, motivo por el cual se deben complementar para mejorar la calidad nutricional. Ej. La mezcla de cereal con menestra.
- 3.12 Kilocaloría** Es la energía proveniente de los alimentos expresada en Kilocalorías (Kcal.)
- 3.13 Vitamina A:** Es una vitamina esencial para el crecimiento y desarrollo celular, mantenimiento de la función de la retina, reproducción, crecimiento óseo, formación y mantenimiento de los dientes, inmunidad, eritropoyesis y función pulmonar.
- 3.14 Zinc:** Nutriente indispensable para la defensa del cuerpo humano (sistema inmunológico). Participa en la división y el crecimiento de las células. Así mismo, en la cicatrización de heridas y en el metabolismo de los carbohidratos.

IV ALMUERZOS FAMILIARES SALUDABLES

1

Fideo con guiso de lengua, ensalada de frijol, mandarina y refresco de piña



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
865 kcal

Proteínas
37 g

CHO disp.
122 g

Hierro
12 mg

Vit A
150 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos

Fideo con guiso de lengua, ensalada de frijol, mandarina y refresco de piña



Ensalada de frijol

Ingredientes

- 1/2 taza de frijol castilla
- 1/2 pimiento rojo
- 1 cebolla pequeña
- 8 hojas de lechuga
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Remojar y sancochar el frijol.
2. Lavar y picar el pimiento.
3. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
4. Lavar y cortar la lechuga.
5. Adicionar aceite vegetal.
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 mandarinas pequeñas

Fideo con guiso de lengua

Ingredientes

- 440 g de fideo codito
- 4 filetes (lengua de 100 g c/u)
- 1 tomate pequeño
- 2 cucharaditas de ajo
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 2 huevos de gallina
- hoja de laurel, romero y orégano al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar la lengua, cocinar con hoja de laurel, orégano, agua y sal yodada; una vez cocida picar en cuadraditos; reservar.
2. Dorar en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla picada, el tomate licuado y romero; luego, incorporar la lengua picada, soasar; cocinar.
3. Sancochar el fideo codito, escurrir y mezclar con el guiso.
4. Servir el fideo codito con guiso de lengua acompañada de huevo duro.

Refresco de piña

Ingredientes

- 2 tazas picadas de piña
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

1. Licuar la piña
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

2

Trucha huanuqueña, ensalada de yuca, uva y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
834 kcal

Proteínas
32 g

CHO disp.
72 g

Hierro
9 mg

Vit A
151 ug

Zinc
1 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos



Trucha huanuqueña, ensalada de yuca, uva y refresco de maracuyá

Ensalada de yuca

Ingredientes

- 1 trozo de yuca
- 1 cebolla
- ½ unidad de ají amarillo
- 1 rama de culantro
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Pelar, partir y sancochar la yuca.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Lavar y cortar el ají.
4. Lavar y picar el culantro
5. Agregar aceite vegetal.
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 porciones de uva
(10 unidades por porción)

Trucha huanuqueña

Ingredientes

- 4 filetes (trucha de 100 g c/u)
- 3 tazas de mote sancochado
- ½ kg de papa
- 1/3 taza de frijol verde
- 2 cucharadas de perejil
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 limón
- Hierbabuena al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar y filetear la trucha, aderezar con sal yodada, reposar; luego, freír en aceite vegetal.
2. Lavar la papa, sancochar y pelar.
3. Para preparar el saltado de verduras; cocinar el frijol verde; mezclar con el perejil picado, jugo de limón y sal yodada.
4. Servir la trucha huanuqueña con saltado de frijol, mote y papa.

Refresco de maracuyá

Ingredientes

- 1 maracuyá
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

1. Licuar el maracuyá y colar
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

3

Tortilla de verduras con pollo, ensalada de pepinillo, mango y refresco de naranja



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
865 kcal

Proteínas
37 g

CHO disp.
123 g

Hierro
6 mg

Vit A
254 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos



Tortilla de verduras con pollo, ensalada de pepinillo, mango y refresco de naranja

Ensalada de pepinillo

Ingredientes

- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 rama de culantro
- 1/2 pepinillo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Lavar y picar las hojitas de culantro.
4. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
5. Adicionar aceite vegetal.
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 mangos medianos

Tortilla de verduras con pollo

Ingredientes

- 400 g filete de pollo
- 1/2 cebolla pequeña
- 1 cucharadita de ajo
- 8 ramas de brócoli
- 8 ramas de coliflor
- 1/2 zanahoria pequeña
- 1/4 taza de vainita picada
- 2 huevos de gallina
- 2 1/2 cucharadas de harina de trigo
- 1 1/2 tazas de arroz
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada, orégano

Preparación

1. Lavar y picar las verduras (coliflor, brócoli, cebolla, tomate, vainita, zanahoria y ajo)
2. Hervir el pollo y desmenuzar.
3. En un recipiente colocar el huevo, la harina de trigo, el orégano en polvo, la sal yodada y agua; mezclar bien hasta formar una masa suelta; luego, agregar las verduras picadas y el pollo desmenuzado. Formar la tortilla y freír a fuego bajo.
4. Servir la tortilla de verduras con pollo y arroz graneado.

Refresco de naranja

Ingredientes

- 2 naranjas de jugo
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

1. Exprimir la naranja
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

4

Picante de cuy con ensalada de tomate, plátano de seda y refresco de mango



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
869kcal

Proteínas
34 g

CHO disp.
123 g

Hierro
6 mg

Vit A
347 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos

Picante de cuy con ensalada de tomate, plátano de seda y refresco de mango



Ensalada de tomate

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 2 rabanitos medianos
- 1 zanahoria mediana
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar y cortar el rabanito.
3. Lavar, hervir, pelar y cortar la zanahoria.
4. Adicionar aceite vegetal.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Picante de cuy

Ingredientes

- 4 presas (cuy con hueso de 150 g c/u)
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharada de ají colorado
- 2 cucharadas de maní tostado y molido
- 3 cucharadas de cebolla china
- 1 1/4 tazas de arroz
- ½ kg de papa blanca
- 8 unidades de galleta de soda
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar y trozar el cuy.
2. Condimentar el cuy con sal yodada y pimienta; dorar en aceite vegetal, reservar.
3. En una olla freír en aceite vegetal el ajo, ají colorado molido y la cebolla picada, agregar el cuy; cocinar.
4. Licuar las vísceras de cuy fritas, la galleta de soda, el maní molido; añadir al aderezo del cuy; cocinar a fuego lento revolviendo constantemente. Finalmente adicionar la cebolla china picada.
5. Servir el picante de cuy acompañado de arroz graneado y papa sancochada.

Refresco de mango

Ingredientes

- 2 tazas picadas de mango
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

1. Licuar el mango.
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

5

Chanfainita con ensalada mixta, uva y refresco de maíz morado



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
830 kcal

Proteínas
29 g

CHO disp.
85 g

Hierro
12 mg

Vit A
86 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos

Chanfainita con ensalada mixta, uva y refresco de maíz morado



Ensalada de mixta

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 2 caiguas medianas
- 1 zanahoria mediana
- 1 palta pequeña
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar y cortar la caigua.
3. Lavar, pelar, hervir y cortar la zanahoria.
4. Lavar, pelar y cortar la palta.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada

Fruta

4 porciones de uva
(10 unidades por porción)

Chanfainita

Ingredientes

- 400 g de bofe
- ½ kg papa
- 1 1/4 taza de mote pelado
- 1 cebolla pequeña
- 1 1/2 cucharadas de ají colorado
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- ½ taza de arroz
- 2 cucharaditas de ajo
- Pimienta y comino al gusto
- Hierba buena, perejil, orégano al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el mote previamente remojado desde el día anterior.
2. Lavar, sancochar y picar en cuadraditos el bofe. Reservar el caldo de bofe
3. Lavar, pelar y picar en cuadraditos la papa.
4. En una olla con aceite vegetal dorar la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; adicionar el bofe picado, sofreír y sazonar con comino, pimienta y sal yodada; agregar la papa picada y caldo de bofe; hervir. Finalmente echar el orégano, hierbabuena y perejil picado.
5. Servir la chanfainita acompañada de mote, arroz graneado.

Refresco de maíz morado

Ingredientes:

- 2 unidades de maíz morado
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 limón
- 1 litro de agua

Preparación:

1. Hervir el maíz morado.
2. Adicionar azúcar y limón.
3. Enfriar y servir

6

Locro huanuqueño con pollo ensalada verde, uva y refresco de piña



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
821 kcal

Proteínas
39 g

CHO disp.
113 g

Hierro
6 mg

Vit A
224 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos



Locro huanuqueño con pollo, ensalada verde, uva y refresco de piña

Ensalada verde

Ingredientes

- ½ pepinillo mediano
- 1 palta pequeña
- 1 ½ taza de espinaca picada
- 20 ramas de coliflor
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
2. Lavar, pelar y cortar la palta.
3. Lavar y cortar la espinaca.
4. Cortar, lavar y hervir la rama de coliflor.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 porciones de uva
(10 unidades por porción)

Locro huanuqueño con pollo

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (pollo de 100 g c/u)
- ¼ kg de papa amarilla
- ¼ kg de zapallo
- ½ taza de haba fresca
- ½ choclo mediano
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 2 tajadas de queso
- ¼ taza de leche evaporada
- Huacatay al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, pelar y picar el zapallo y papa amarilla.
2. Pelar las habas frescas; partir el choclo en rodajas. Reservar.
3. En una olla dorar en aceite vegetal el ajo molido y cebolla picada; adicionar el zapallo, la papa amarilla y sal yodada, cocinar; finalmente sacar del fuego y echar el queso, leche evaporada y huacatay picado.
4. Filetear el pollo, sazonar con pimienta, comino y sal yodada, luego freír en aceite vegetal.
5. Servir el locro huanuqueño con pollo frito y arroz graneado.

Refresco de piña

Ingredientes

- 2 tazas picadas de piña
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

1. Licuar la piña
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

7

Puré de haba con pejerrey, ensalada de coliflor, mango y refresco de naranja



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
841 kcal

Proteínas
35 g

CHO disp.
118 g

Hierro
8 mg

Vit A
124 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos



Puré de haba con pejerrey, ensalada de coliflor, mango y refresco de naranja

Ensalada de coliflor

Ingredientes

- 8 aceitunas
- 2 tomates
- 16 ramas de coliflor
- 16 ramas de brócoli
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar y despepitar la aceituna.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Cortar, lavar y hervir la rama de coliflor.
4. Cortar, lavar y hervir la rama de brócoli.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 mangos pequeños

Puré de haba con pejerrey

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (pejerrey de 50 g c/u)
- 1 taza de haba seca sin cáscara
- ¼ taza de leche evaporada
- 1 cucharada de mantequilla
- 2 cucharaditas de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 rama de apio
- 1 hoja de laurel
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Remojar el haba seca un día antes de la preparación.
2. Freír en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla y tomate picado en cuadraditos; adicionar sal yodada, apio picado y hoja de laurel; agregar las habas cocidas, triturar o aplastar. Finalmente echar la mantequilla y leche evaporada, obtener el puré. Reservar.
3. Limpiar el pejerrey condimentar con sal yodada y pimienta; luego, freír en aceite vegetal.
4. Servir el puré de haba acompañado de pejerrey y arroz graneado.

Refresco de naranja

Ingredientes

- 2 naranjas de jugo
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

1. Exprimir la naranja
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

8

Guiso de quishiu (caigua silvestre), ensalada de choclo, papaya y refresco de sandía



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
834 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
125 g

Hierro
7 mg

Vit A
434 ug

Zinc
2 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos

Guiso de quishiu (caigua silvestre), ensalada de choclo, papaya y refresco de sandía



Ensalada de choclo

Ingredientes

- 1 choclo mediano
- 1 zanahoria mediana
- 1 ½ cebolla pequeña
- ½ taza de vainita picada
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, desgranar y hervir el choclo.
2. Lavar, hervir, pelar y cortar la zanahoria.
3. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
4. Lavar, picar y hervir la vainita.
5. Adicionar aceite vegetal.
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 tajadas delgadas picadas de papaya

Guiso de quishiu (caigua silvestre)

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 400 g carne molida
- ½ kg de quishiu (caigua silvestre)
- ½ kg de papa
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharaditas de ajo
- 1 1/2 cucharadas de ají colorado
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- Orégano seco al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y abrir cada quishiu (caigua silvestre) para quitarle las semillas; reservar.
2. Dorar en aceite vegetal el ajo y ají colorado molido, la cebolla picada; agregar la carne molida y orégano; soasar, adicionar agua. Cocinar.
3. Cuando la carne esté cocida, añadir el quishiu (caigua silvestre) y cocinar a fuego bajo por poco tiempo para que suelte su jugo, retirar del fuego.
4. Servir el guiso de quishiu (caigua silvestre) acompañado de arroz blanco y papa sancochada en rodajas.

Refresco de sandía

Ingredientes

- 2 tazas licuadas de sandia
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

1. Licuar la sandía.
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

9

Caigua rellena con sangrecita, ensalada de rabanito, naranja y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
862 cal

Proteínas
31 g

CHO disp.
133 g

Hierro
33 mg

Vit A
322 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos



Caigua rellena con sangrecita, ensalada de rabanito, naranja y refresco de maracuyá

Ensalada de rabanito

Ingredientes

- 1 papa blanca mediana
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate pequeño
- 8 hojas de culantro
- 2 rabanitos medianos
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar y sancochar la papa.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Lavar y picar el tomate.
4. Lavar y picar las hojitas de culantro.
5. Lavar y cortar el rabanito.
6. Adicionar aceite vegetal.
7. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 naranjas medianas

Caigua rellena con sangrecita

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 400 g de sangre de pollo
- 4 caiguas
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 1 huevo de gallina
- 1 zanahoria pequeña
- 1/4 taza de vainita picada
- 4 aceitunas
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de harina de trigo
- 1 cucharadita de mantequilla
- 1/4 taza de leche evaporada
- Orégano y perejil al gusto
- Sal yodada con moderación,

Preparación

1. Lavar, cortar la parte superior de la caigua (tapa) y retirar la semilla.
2. Para el relleno, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido; agregar la sangre cocida y picada, sofreír en el aderezo; luego, echar la vainita y zanahoria picada, sal yodada y orégano.
3. Rellenar la caigua con la preparación anterior; adicionar la aceituna, huevo duro y perejil picado. Poner las caiguas en una olla con poca agua y hervir.
4. Para la salsa blanca; en un recipiente calentar la mantequilla, añadir la harina de trigo, sal yodada, leche evaporada; mover y retirar del fuego.
5. Servir la caigua rellena cubierta de salsa blanca y acompañada de arroz graneado.

Refresco de maracuyá

Ingredientes

- 1 maracuyá
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

1. Licuar el maracuyá y colar
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

10

Frijol con hígado de pollo encebollado, ensalada de caigua, manzana y refresco de naranja



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
780 kcal

Proteínas
30 g

CHO disp.
111 g

Hierro
162mg

Vit A
1797 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos

Frijol con hígado de pollo encebollado, ensalada de caigua, manzana y refresco de naranja



Ensalada de caigua

Ingredientes

- 3 unidades medianas de caigua
- ½ pepinillo mediano
- 2 unidades de ají amarillo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar la caigua.
2. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
3. Lavar y picar el ají amarillo.
4. Adicionar aceite vegetal.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 manzanas medianas

Frijol con hígado de pollo encebollado

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de frijol canario
- 4 filetes (hígado de pollo de 50 g c/u)
- 1 1/2 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 2 cucharada de ají amarillo molido
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta y orégano al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Remojar el frijol la noche anterior a la preparación, sancochar.
2. Dorar en aceite vegetal el ajo molido y la cebolla picada; luego, agregar el frijol cocido, sal yodada y orégano; cocinar.
3. Lavar, filetear, condimentar el hígado de pollo con sal yodada y pimienta; freír en aceite vegetal.
4. Para el encebollado; en una sartén dorar en aceite vegetal el ajo y ají amarillo molido, la cebolla y tomate en gajos, adicionar el hígado frito; mezclar y reposar.
5. Servir el frijol con hígado de pollo encebollado acompañado de arroz graneado.

Refresco de naranja

Ingredientes

- 2 naranjas de jugo
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

1. Exprimir la naranja
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

11

Pollo guisado con frijol, ensalada de verduras, pera y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
779 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
116 g

Hierro
8 mg

Vit A
134 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos



Pollo guisado con frijol ensalada de verduras, pera y refresco de limón

Ensalada de verduras

Ingredientes

- 20 ramas de coliflor
- 1 ½ taza de espinaca picada
- ¾ taza de vainita picada
- 1 palta pequeña
- 1 maracuyá (jugo)
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar, lavar y hervir la rama de coliflor.
2. Lavar y cortar la espinaca.
3. Lavar, cortar y hervir la vainita.
4. Lavar, pelar y cortar la palta.
5. Aliñar la ensalada con jugo de maracuyá y sal yodada

Fruta

8 peras pequeñas

Pollo guisado con frijol

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de frijol
- 4 filetes (pollo de 50 g c/u)
- 2 cucharaditas de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate pequeño
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Orégano y culantro al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Remojar el frijol la noche anterior, cocinar.
2. Freír en aceite vegetal el ajo molido y la cebolla picada, agregar el frijol cocido y aromatizar con culantro.
3. Dorar en aceite vegetal el ajo y el ají amarillo molido, la cebolla y tomate picado, luego adicionar el pollo, soasar, añadir agua y cocinar.
4. Servir el pollo guisado con frijol acompañado de arroz graneado.

Refresco de limón

Ingredientes

- 2 limones
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

1. Exprimir el limón.
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

12

Arrimado de col con pescado, ensalada colorida, plátano de seda y refresco de manzana



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
847 kcal

Proteínas
37 g

CHO disp.
127 g

Hierro
5 mg

Vit A
402 ug

Zinc
2 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos

Arrimado de col con pescado, ensalada colorida, plátano de seda y refresco de manzana



Ensalada colorida

Ingredientes

- 1 ½ taza de vainita picada
- 1 zanahoria mediana
- 1 tomate mediano
- 1 palta pequeña
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, picar y hervir la vainita.
2. Lavar, hervir, pelar y cortar la zanahoria.
3. Lavar y cortar el tomate.
4. Lavar, pelar y cortar la palta.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Arrimado de col con pescado

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- 2 tazas de col picada
- 2 cucharaditas de ajo
- ½ kg de papa
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la col y picar en tiras, reservar.
2. Dorar en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo y ají amarillo molido; luego agregar la col picada, mezclar; cocinar unos minutos para que no se reduzca la col.
3. Sancochar la papa, partir en rodajas.
4. Lavar el pescado, filetear, condimentar con ajo molidos y sal yodada, apanar con harina de trigo; freír en aceite vegetal.
5. Servir el arrimado de col acompañado de papa en rodajas, pescado frito y arroz graneado.

Refresco de manzana

Ingredientes

- 2 manzanas de agua
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

Preparación

1. Hervir las manzanas
2. Adicionar azúcar
3. Enfriar y servir.

13

Arroz con pollo y verduras salteadas, ensalada mixta, mandarina y refresco de papaya



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
801 kcal

Proteínas
32 g

CHO disp.
124 g

Hierro
14 mg

Vit A
3832 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos

Arroz con pollo y verduras salteadas, ensalada mixta, mandarina y refresco de papaya



Ensalada de mixta

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 zanahoria mediana
- 1 caigua mediana
- 1 palta pequeña
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar, pelar, hervir y picar la zanahoria.
3. Lavar y cortar la caigua.
4. Lavar, pelar y cortar la palta.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 mandarinas medianas

Arroz con pollo y verduras salteadas

Ingredientes

- 1 y ½ tazas de arroz
- 4 presas (pollo con hueso de 150 g c/u)
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cebolla
- 8 unidades de vainita
- ¼ taza choclo desgranado
- 1 pimienta
- 4 cucharadas de sillao
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta y kion al gusto
- Sal yodada con moderación.

Preparación

1. Licuar el culantro. Reservar
2. Limpiar y cortar en presas el pollo; sazonar con sal yodada, sillao y pimienta; freír en aceite vegetal. Reservar.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido. añadir el pollo sazonado, soasar; echar agua. Cocinar. Una vez cocido el pollo, incorporar el arroz, el culantro molido, la arveja fresca pelada, el choclo desgranado, la vainita picada, el pimienta cortado en tiras, sal yodada y agua; hervir. Bajar el fuego y seguir cocinando hasta que el arroz esté cocido.
4. Servir el arroz con pollo y verduras salteadas.

Refresco de papaya

Ingredientes

- 2 tazas picadas de papaya
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

1. Licuar la papaya.
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

14

Guiso de hígado de pollo con verduras, palta rellena, naranja y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
801 kcal

Proteínas
32 g

CHO disp.
117 g

Hierro
14 mg

Vit A
3832 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos

Guiso de hígado de pollo con verduras, palta rellena, naranja y refresco de maracuyá



Palta rellena

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 taza de vainita picada
- 1 zanahoria mediana
- 1 palta pequeña
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar, cortar y hervir la vainita.
3. Lavar, pelar, hervir y picar la zanahoria.
4. Lavar, pelar y cortar la palta.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 naranjas medianas

Guiso de hígado de pollo con verduras

Ingredientes

- 1 y $\frac{1}{4}$ tazas de arroz
- $\frac{1}{4}$ kg de papa
- 4 filetes (hígado de pollo de 100 g c/u)
- $\frac{1}{2}$ unidad de coliflor
- $\frac{1}{2}$ unidad de brócoli
- 6 hojas de espinaca
- 1 zanahoria
- $\frac{1}{2}$ taza de arveja fresca
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de ajo
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- Orégano, kion, apio, laurel al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Pelar la arveja fresca; lavar, cortar la coliflor y brócoli en ramas; la zanahoria y espinaca en larguitos.
2. En una olla, dorar en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla y tomate picado. Luego, incorporar el hígado de pollo, la papa picada, hoja de laurel, kion, orégano, apio y sal yodada. Cocinar. Finalmente, agregar las verduras y dar un hervor.
3. Servir el guiso de hígado de pollo con verduras acompañado de arroz graneado.

Refresco de maracuyá

Ingredientes

- 1 maracuyá
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

1. Licuar el maracuyá y colar
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

15

Tallarines en salsa roja con albóndiga de pescado ensalada de coliflor, papaya y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
794 kcal

Proteínas
40 g

CHO disp.
109 g

Hierro
10 mg

Vit A
420 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos

Tallarín en salsa roja con albóndiga de pescado ensalada de coliflor, papaya y refresco de maracuyá



Ensalada de coliflor

Ingredientes

- 1 tomate
- 16 ramas de coliflor
- 16 ramas de brócoli
- ½ pepinillo mediano
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Cortar, lavar y hervir las ramas de coliflor.
3. Cortar, lavar y hervir las ramas de brócoli.
4. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
5. Adicionar aceite vegetal.
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 tajadas delgadas picadas de papaya

Tallarín en salsa roja con albóndiga de pescado

Ingredientes

- 440 g de fideos tallarín
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 1 cebolla
- 6 tomates
- 1 zanahoria
- 3 cucharadas de culantro picado
- 1 huevo
- 1 rama de cebolla china
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- Hongo y hoja de laurel al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el fideo con un chorrito de aceite vegetal.
2. Limpiar, picar y poner el pescado en un recipiente, agregar la cebolla, tomate, cebolla china, culantro picado, el huevo crudo, el orégano en polvo, ajo molido y la sal yodada. Mezclar y formar bolitas. Pasar las albóndigas por harina de trigo y freír en aceite vegetal; reservar.
3. Para preparar la salsa de tomate, freír en aceite vegetal el ajo molido y la cebolla picada a cuadritos; adicionar las albóndigas de pescado, seguidamente añadir el tomate licuado, la zanahoria rallada, hongo, hoja de laurel y sal yodada; cocinar.
4. Servir el tallarín en salsa de tomate con albóndiga de pescado.

Refresco de maracuyá

Ingredientes

- 1 maracuyá
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

1. Licuar el maracuyá y colar
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

16

Estofado de hígado de pollo con puré de arveja seca, ensalada de pepinillo, mango y refresco de naranja



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
817 kcal

Proteínas
30 g

CHO disp.
122 g

Hierro
9 mg

Vit A
2498 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos

Estofado de hígado de pollo con puré de arveja seca, ensalada de pepinillo, mango y refresco de naranja



Ensalada de pepinillo

Ingredientes

- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1/2 pepinillo mediano
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
4. Adicionar aceite vegetal.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 mangos pequeños

Estofado de hígado de pollo con puré de arveja seca

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de arveja seca
- 4 filetes (hígado de pollo de 50 g c/u)
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 2 zanahorias
- ¼ taza de leche evaporada
- 1 cucharada de mantequilla
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de ají colorado
- Apio, hongos y hoja de laurel
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar la arveja seca previamente remojado el día anterior.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido; agregar la arveja cocida, leche evaporada y mantequilla, mover hasta obtener la consistencia de puré.
3. Para preparar el estofado, freír en aceite vegetal el ajo molido y la cebolla picada en cuadraditos, adicionar el pollo, seguidamente el tomate licuado, la zanahoria en cortes redondos, la arveja fresca, hongos, hoja de laurel, apio y sal yodada; cocinar.
4. Servir el estofado de hígado de pollo con puré de arveja y arroz graneado.

Refresco de naranja

Ingredientes

- 2 naranjas de jugo
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

1. Exprimir la naranja
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

17

Carne de res con trigo, ensalada de rabanito, mango y refresco de naranja



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
837 kcal

Proteínas
35 g

CHO disp.
50 g

Hierro
11 mg

Vit A
132 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos

Carne de res con trigo, ensalada de rabanito, mango y refresco de naranja



Ensalada de rabanito

Ingredientes

- 1 papa blanca mediana
- 1 cebolla mediana
- 8 hojas de culantro
- 2 rabanitos medianos
- 1 zanahoria mediana
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar y sancochar la papa.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Lavar y picar las hojitas de culantro.
4. Lavar y cortar el rabanito.
5. Adicionar aceite vegetal.
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 mangos pequeños

Carne de res con trigo

Ingredientes

- 1 taza de mote
- 1 taza de trigo
- 4 filetes (carne res de 100 g c/u)
- 2 cucharaditas de ajo
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- orégano, hoja de laurel, perejil al gusto
- Sal yodada con moderación,

Preparación

1. Lavar y sancochar el trigo.
2. Freír en aceite vegetal la carne picada en tiras; agregar el ajo molido, la cebolla y tomate cortado en tiras, condimentar con sal yodada, orégano y hoja de laurel, hervir. Adicionar el trigo sancochado, mezclar; cocinar.
3. Servir la carne de res con trigo y mote sancochado.

Refresco de naranja

Ingredientes

- 2 naranjas de jugo
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

1. Exprimir la naranja
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

18

Escabeche de pescado con frijol, ensalada de haba fresca, papaya y refresco de sandía



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
795 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
116 g

Hierro
8 mg

Vit A
545 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos

Escabeche de pescado con frijol, ensalada de haba fresca, papaya y refresco de sandía



Ensalada de haba fresca

Ingredientes

- ½ taza de haba fresca
- 1 taza de apio
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharada de mostaza
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Pelar y sancochar las habas frescas.
2. Lavar y picar el apio.
3. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
4. Mezcla y adicionar la mostaza.
5. Adicionar aceite vegetal.
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada

Fruta

4 tajadas delgadas picadas de papaya

Escabeche de pescado con frijol

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de frijol castilla
- 4 filetes (pescado de 50 g c/u)
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria pequeña
- ¼ taza de arveja fresca
- 3 cucharaditas de vinagre tinto
- ½ ají amarillo (escabeche)
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 2 cucharaditas de ajo
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Orégano al gusto

Preparación

1. Remojar el frijol la noche anterior a la preparación; cocinar y reservar.
2. Preparar el aderezo del frijol; freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají colorado y ajo molido; agregar el frijol sancochado, sal yodada y orégano.
3. Condimentar el pescado con ajo molido, pimienta y sal yodada, freír en aceite vegetal.
4. Sancochar la zanahoria al dente y las arvejas frescas. Reservar.
5. Freír en aceite vegetal el ajo y ají amarillo molido, añadir la cebolla en gajos, el ají amarillo picado en tiras, la zanahoria al dente las arvejas frescas cocidas, el pescado frito, el vinagre y la sal yodada; reposar.
6. Servir el escabeche de pescado con frijol guisado y arroz graneado.

Refresco de sandía

Ingredientes

- 2 tazas licuadas de sandía
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

1. Licuar la sandía.
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

19

Ají de moray con cushuro y huevo, ensalada de caigua y aceituna, mandarina y refresco de manzana



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
777 kcal

Proteínas
40 g

CHO disp.
93 g

Hierro
15mg

Vit A
203 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos



AjÍ de moray con cushuro y huevo, ensalada de caigua y aceituna, mandarina y refresco de manzana

Ensalada de caigua y aceituna

Ingredientes

- 3 unidades medianas de caigua
- ½ pepinillo mediano
- 8 aceitunas
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar la caigua.
2. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
3. Cortar y despepitar la aceituna.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 mandarinas medianas

AjÍ de moray con cushuro y huevo

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de cushuro
- 1 papa moray mediana
- 2 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de ajÍ amarillo molido
- 1/3 taza de leche evaporada
- 2 tajadas de queso
- 4 huevos de gallina
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- Cebolla china al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Remojar la papa moray desde la noche anterior a la preparación, luego picar en trozos pequeños, echar agua hasta cubrir la papa moray; cocinar. Reservar.
2. En una olla dorar en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo y el ajÍ amarillo molido, cuando esté listo incorporar la papa moray cocida y picada, el cushuro y la sal yodada; cocinar. Finalmente, agregar la leche evaporada y el queso picado; revolver.
3. Freír en aceite vegetal el huevo de gallina.
4. Servir el ajÍ de moray con cushuro acompañado de huevo frito y arroz graneado.

Refresco de manzana

Ingredientes

- 2 manzanas de agua
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

Preparación

1. Hervir la manzana.
2. Adicionar azúcar.
3. Enfriar y servir.

20

Frijol a lo pobre, ensalada verde, uva y refresco de naranja



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
759 kcal

Proteínas
35 g

CHO disp.
109 g

Hierro
13 mg

Vit A
203 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos

Frijol a lo pobre, ensalada verde, uva y refresco de naranja



Ensalada verde

Ingredientes

- ½ pepinillo mediano
- 1 palta pequeña
- 1 ½ taza de espinaca picada
- 20 ramas de coliflor
- 4 hojas de lechuga
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
2. Lavar, pelar y cortar la palta.
3. Lavar y cortar la espinaca.
4. Cortar, lavar y hervir las ramas de coliflor.
5. Lavar y cortar las hojas de lechuga
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 porciones de uva
(10 unidades por porción)

Frijoles a lo pobre

Ingredientes

- 1 taza de frijol
- 4 filetes (carne res de 50 g c/u)
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharaditas de ajo
- 4 huevos de gallina
- 1 plátano bellaco
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación, pimienta

Preparación

1. Remojar el frijol la noche anterior a la preparación; cocinar y reservar.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo y ají colorado molido: luego, agregar el frijol cocido, condimentar con pimienta, comino, orégano y sal yodada; hervir. Reservar.
3. Freír en aceite vegetal la carne, huevo y plátano bellaco.
4. Servir el frijol guisado acompañado con carne, huevo y plátano bellaco frito.

Refresco de naranja

Ingredientes

- 2 naranjas de jugo
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

1. Exprimir la naranja
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

21

Asado de riñón con puré de garbanzo, ensalada de caigua, uva y refresco de piña



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
781 kcal

Proteínas
27 g

CHO disp.
121 g

Hierro
9 mg

Vit A
467 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos



Asado de riñón con puré de garbanzo, ensalada de caigua, uva y refresco de piña

Ensalada de caigua

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 2 caiguas medianas
- 1 zanahoria media
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar y cortar la caigua.
3. Lavar, pelar, hervir y cortar la zanahoria.
4. Aliñar la ensalada con limón y
5. sal yodada.

Fruta

4 porciones de uvas
(10 unidades por porción)

Asado de riñón con puré de garbanzo

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de garbanzo
- 4 filetes (riñón de cordero de 50 g c/u)
- 2 cucharaditas de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 2 cucharadas de ají colorado
- ¼ taza de leche evaporada
- 1 cucharada de mantequilla
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta, comino, laurel, orégano al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Remojar el garbanzo la noche anterior a la preparación; cocinar y reservar.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido; agregar el garbanzo cocido, leche evaporada y mantequilla, mover hasta obtener la consistencia de puré.
3. Limpiar el riñón, filetear y dejar reposar en agua con sal yodada y vinagre; enjuagar.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla y tomate picado, el ají colorado y ajo molido; adicionar el riñón, soasar; condimentar con pimienta, comino, orégano, hoja de laurel y sal yodada; cocinar.
5. Servir el asado de riñón con puré de garbanzo y arroz graneado.

Refresco de piña

Ingredientes

- 2 tazas picadas de piña
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

1. Licuar la piña
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

22

Ensalada de pallar con pescado broaster, palta rellena, naranja y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
769 kcal

Proteínas
43 g

CHO disp.
102 g

Hierro
11 mg

Vit A
577 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de pallar con pescado broaster, palta rellena, naranja y refresco de maracuyá

Palta rellena

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 taza de vainita picada
- 1 zanahoria mediana
- 1 palta pequeña
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar, cortar y hervir la vainita.
3. Lavar, pelar, hervir y picar la zanahoria.
4. Lavar, pelar y cortar la palta.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 naranjas medianas

Ensalada de pallar con pescado broaster

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de pallar
- 4 filetes (pescado jurel de 50 g c/u)
- 1 tomate pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de perejil picado
- ½ pimienta
- ¼ unidad de col
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 huevo de gallina
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 Limón
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación.

Preparación

1. Remojar el pallar un día anterior a la preparación, cocinar. Reservar.
2. Limpiar y filetear el pescado; sazonar con sal yodada, pimienta y jugo de limón. Reposar.
3. Para preparar el pescado broaster; en un recipiente mezclar la harina de trigo con huevo, sal yodada y agua; batir hasta formar una masa ligera, sumergir el filete de pescado y freír en aceite vegetal.
4. Lavar y picar la cebolla, tomate, pimienta y perejil.
5. Mezclar el pallar cocido con las verduras, agregar la sal yodada y jugo de limón.
6. Servir la ensalada de pallar acompañado de pescado broaster y arroz.

Refresco de maracuyá

Ingredientes

- 1 maracuyá
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

1. Licuar el maracuyá y colar
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

23

Arveja fresca con hígado de pollo, ensalada de coliflor, plátano de seda y refresco de mango



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
820 kcal

Proteínas
30 g

CHO disp.
123 g

Hierro
11 mg

Vit A
2337 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos

Arveja fresca con hígado de pollo, ensalada de coliflor, plátano de seda y refresco de mango



Ensalada de coliflor

Ingredientes

- 28 ramas de coliflor
- 1 taza de lechuga picada
- 1 taza de espinaca picada
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar, lavar y hervir la coliflor.
2. Lavar y cortar la lechuga.
3. Lavar y cortar la espinaca.
4. Adicionar aceite vegetal
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Arveja fresca con hígado de pollo

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 2 1/2 tazas de arveja fresca
- 4 filetes (hígado de pollo de 50 g c/u)
- 1 papa mediana
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 zanahoria pequeña
- 2 cucharadas de ají colorado
- 2 cucharaditas de ajo
- 11 cucharadas de aceite vegetal
- Orégano, apio y hoja de laurel al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar la arveja fresca. Reservar.
2. Picar la papa, la zanahoria y el hígado de pollo en cuadraditos.
3. En una olla, freír en aceite vegetal el ajo y ají colorado molido, la cebolla y tomate picado, luego agregar el hígado de pollo, papa, zanahoria, la arveja fresca cocida y sal yodada; aromatizar con orégano, rama de apio y hoja de laurel; cocinar.
4. Servir la arveja fresca con hígado de pollo acompañado de arroz graneado.

Refresco de mango

Ingredientes

- 2 tazas picadas de mango
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

1. Licuar el mango.
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

24

Saltado de brócoli con relleno, ensalada colorida, naranja y refresco de maíz jora



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
801 kcal

Proteínas
29 g

CHO disp.
118 g

Hierro
22 mg

Vit A
465 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos



Saltado de brócoli con relleno, ensalada colorida, naranja y refresco de maíz jora

Ensalada colorida

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 2 unidades de caigua mediana
- 1 zanahoria mediana
- 1 palta pequeña
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar y cortar la caigua.
3. Lavar, pelar, hervir y cortar la zanahoria.
4. Lavar, pelar y cortar la palta.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 naranjas medianas

Saltado de brócoli con relleno

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de arroz
- $\frac{1}{2}$ kg de papa
- 400 g de relleno
- 2 cucharaditas de ajo
- 1 cebolla mediana
- 56 ramas de brócoli
- 1 choclo mediano desgranado
- 8 $\frac{1}{2}$ cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, sancochar, pelar y cortar la papa en bastones delgados. Reservar.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla cortada en tiras y el ajo molido, agregar la papa, el choclo desgranado y el brócoli picado; cocinar.
3. Freír en aceite vegetal el relleno.
4. Servir el saltado de brócoli acompañado de relleno frito y arroz graneado.

Refresco de maíz jora

Ingredientes

- $\frac{1}{2}$ taza de maíz jora
- 1 cucharada de chancaca
- 1 raja de canela
- 2 clavos de olor
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

Preparación

1. Hervir el maíz jora, chancaca, canela y clavo de olor.
2. Colar el maíz cocido y obtener el refresco
3. Adicionar azúcar, servir.

25

Ajiaco de olluco con huevo, ensalada mediterránea, plátano de seda y refresco de piña



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
866 kcal

Proteínas
23 g

CHO disp.
110 g

Hierro
6 mg

Vit A
343 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos

Ajiaco de olluco con huevo, ensalada mediterránea, plátano de seda y refresco de piña



Ensalada de mediterránea

Ingredientes

- 8 aceitunas
- 1 tomate mediano
- 1 palta pequeña
- 20 ramas de brócoli
- ½ pepinillo mediano
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar y despepitar la aceituna.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Lavar, pelar y cortar la palta.
4. Cortar, lavar y hervir las ramas de brócoli.
5. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Ajiaco de olluco con huevo

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ kg de olluco
- 1 papa amarilla pequeña
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharaditas de ajo
- 2 tajadas de queso
- 1/3 taza de leche evaporada
- 1 cucharada de ají amarillo
- 4 huevos de gallina
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Orégano al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar el olluco y la papa, sancochar; cuando esté cocido triturar o aplastar con un tenedor hasta obtener la consistencia de puré. Reservar.
2. Dorar en aceite vegetal el ajo, ají amarillo molido y la cebolla picada; cuando esté listo mezclar con el olluco aplastado, dejar cocinar y agregar el queso fresco, leche evaporada y orégano.
3. Sancochar el huevo.
4. Servir el ajiaco de olluco acompañado de huevo duro y arroz graneado.

Refresco de piña

Ingredientes

- 2 tazas picadas de piña
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

1. Licuar la piña.
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

V BIBLIOGRAFÍA

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 Informática. ENDES.** Estimaciones y proyecciones de población total y por sexo de las ciudades principales, 2000-2015. Lima: INS; 2012
4. **Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Guía de intercambio de alimentos. 2014
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.** Recetario de pescado alimento nacional y saludable. Lima: INS; 1997.
7. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Recetario la pota, alimento nutritivo y saludable. Lima: INS; 2007.
8. **Organización Mundial de la salud.** Protein and aminoacid requirements in Human nutrition. WHO Technical Report Series 935. Geneva: OMS; 2002
9. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimentarios 2016
10. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Tabla peruana de composición de alimentos. Lima: 2018.
11. **Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición** Guías alimentarias para la población peruana. Lima; 2018
12. **Informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO.** Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas, Ginebra: 2003
13. **Manual de la Clínica Mayo. Séptima edición.** Dietética y nutrición.1995



ISBN: 978-612-310-160-2



9 786123 101602