



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Almuerzos familiares saludables



Piura



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.



Piura

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

DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD PIURA
M.C. Eduardo José Guerrero Amaya
Directora General

ESTRATEGIA SANITARIA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE PIURA
Lic. Alberto Danilo Carreño Roldan
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: 978-162-310-170-1
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2024-10332
1ra edición digital (octubre 2024)

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

© Instituto Nacional de Salud, 2025
Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, PerúTeléfono: (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

Almuerzos familiares saludables: Piura/ 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. EDUCACION 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)

VALIDACIÓN TÉCNICA

Equipo técnico responsable de la validación de los almuerzos familiares saludables – DIRESA Piura

1. DIRESA Piura - Lic. Alberto Danilo Carreño Roldan
2. DIRESA Piura - Lic. Gladys Antonella Castro Díaz.
3. E.S I - 4 Consuelo de Velasco - Lic. Fabiola Aracely Monchon Ascoy.
4. E.S I - 4 Castilla - Lic. Mercedes Milagro Chunga Michilot.
5. E.S I - 4 Pacaipampa - Lic. Jemmy Alida Vergara Rojas.
6. Hospital Nuestra Señora de las Mercedes de Paita. - Lic. Karina Sánchez Meza.
7. C.S Canchaque - Lic. Mirella de los Ángeles Sandoval Palacios.
8. Hospital. II Chulucanas - Lic. Julissa Tania Palacios Condolo.
9. E.S. I - 4 Víctor Raúl - Lic. Pedro Pablo Vílchez Manrique
10. Subregión Luciano Castillo Coloma - Lic. Carmen Guissella Alva Taboada.
11. Subregión Morropón Huancabamba - Lic. Norma Marivel Yarleque Vílchez.
12. E.S I-4 Tacala - Lic. Delia Eveleny Álvarez Díaz.
13. E.S 1-4 Catacaos - Lic. Rosa Doris Avalos Méndez.
14. E.S I - 4 Pacaipampa - Lic. Maysón Samir Benites Márquez.

ÍNDICE

- I Presentación
- II Metodología
- III Glosario de términos
- IV Almuerzos familiares saludables
 - 1. Merluza encebollada con frijol guisado, ensalada mixta, naranja y refresco de infusión de menta
 - 2. Trigo a la jardinera con pescado frito, ensalada criolla, sandía y refresco de maíz morado
 - 3. Tallarín en salsa de pescado, ensalada de brócoli, plátano de seda y refresco de cebada
 - 4. Toyo guisado con frijol zarandaja, ensalada criolla, mandarina y refresco de emoliente
 - 5. Apanado de pescado, ensalada de brócoli, manzana y refresco de maíz morado
 - 6. Saltado de coliflor con pota, ensalada criolla, plátano de seda y refresco de piña
 - 7. Zarandaja estofada con pescado frito, ensalada fresca, mandarina y refresco de limón
 - 8. Fricasé de pollo, ensalada de verduras cocidas, mango y refresco de manzana
 - 9. Locro de zapallo con huevo frito, ensalada de tomate con aceituna, naranja y refresco de emoliente
 - 10. Saltado de brócoli con pollo, ensalada surtida, mandarina, refresco de maracuyá
 - 11. Yuca rellena, ensalada criolla, manzana y refresco de maíz morado
 - 12. Bofe a la jardinera, ensalada de choclo y haba con queso, uva y refresco de limón
 - 13. Chanfainita primavera, ensalada de choclo y haba con queso, uva y refresco de limón
 - 14. Arroz relleno con corazón de pollo, ensalada cocida, mandarina y refresco de cocona
 - 15. Majado de yuca con corazón, ensalada de pepinillo, naranja y refresco de limón
 - 16. Ajiaco de caigua con hígado de pollo, ensalada surtida, granadilla y refresco de carambola
 - 17. Hígado de pollo a la jardinera con frijol zarandaja, ensalada mixta, mandarina y refresco de piña
 - 18. Saltado de hígado con frijol guisado, ensalada criolla, mango y refresco de naranja
 - 19. Res a la jardinera, ensalada de pepinillo, cebolla y tomate, plátano de seda y refresco de piña
 - 20. Pepián de choclo con bistec, ensalada tricolor, pera y refresco de maíz morado
 - 21. Puré de papa con albóndigas de res, ensalada de verduras cocidas, sandía y refresco de cebada con linaza
 - 22. Torreja de coliflor, ensalada mixta de verduras, manzana y refresco de mango
 - 23. Majado de plátano con huevo frito, ensalada mixta de verduras, sandía y refresco de cocona
 - 24. Saltado de verduras con soufflé de espinaca, ensalada rusa, mango y refresco de cebada
 - 25. Choclo con crema de pimiento, ensalada de verdura fresca, uva y refresco de cocona
- 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 Piura.

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

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 liposoluble (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 bajo la forma (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

Merluza encebollada con frijol guisado, ensalada mixta, naranja y refresco de infusión de menta



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
834 kcal

Proteínas
32 g

CHO disp.
88 g

Hierro
5 mg

Vit A
47 ug

Zinc
2 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Merluza encebollada con frijol guisado, ensalada mixta, naranja y refresco de infusión de menta



Ensalada mixta

Ingredientes

- 1 betarraga pequeña
- 1 papa pequeña
- ½ taza de vainita
- 8 hojas de lechuga
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, hervir, pelar y cortar la betarraga y la papa.
2. Lavar cortar y hervir la vainita.
3. Lavar la lechuga.
4. Mezclar las verduras con los tubérculos
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 naranjas medianas

Merluza encebollada con frijol guisado

Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 4 filetes (pescado merluza de 50 g c/u)
- 1 taza de fríjol de palo
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate pequeño
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 cucharada de ají amarillo
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar el fríjol de palo, remojar el día anterior a la preparación, sancochar.
2. Limpiar la merluza, filetear, sazonar con sal yodada y ajo molido, enharinar y freír en el aceite vegetal.
3. Freír en el aceite vegetal el ají amarillo y ajo molido, la cebolla y tomate picado en gajos, sazonar con sal yodada y mezclar con la merluza frita.
4. Servir la merluza encebollada con fríjol guisado y arroz graneado.

Refresco; infusión de menta

Ingredientes

- 1 paquete pequeño de menta
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida

Preparación

1. En 01 litro de agua hervida, poner en infusión la menta.
2. Agregar azúcar.
3. Enfriar y servir.

2

Trigo a la jardinera con pescado frito, ensalada criolla, sandía y refresco de maíz morado



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
816 kcal

Proteínas
34 g

CHO disp.
36 g

Hierro
10 mg

Vit A
336 ug

Zinc
1 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Trigo a la jardinera con pescado frito, ensalada criolla, sandía y refresco de maíz morado



Ensalada criolla

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 cebolla pequeña
- 4 hojas de lechuga
- 2 cucharadas 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 la lechuga
4. Mezclar las verduras
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 tajadas medianas picadas de sandía

Trigo a la jardinera con pescado frito

Ingredientes

- 1 ½ tazas de trigo pelado
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- 1/6 taza de arveja fresca
- 11 cucharadas de aceite vegetal
- 1 zanahoria pequeña
- 1/2 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Perejil al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar el trigo, remojar el día anterior a la preparación, sancochar.
2. Limpiar el pescado, filetear y sazonar con sal yodada y freír en aceite vegetal.
3. Freír en el aceite vegetal, el ajo y ají colorado molido, la cebolla y tomate picado; adicionar el trigo sancochado, la arveja fresca, la zanahoria picada en cuadraditos pequeños y sal yodada; agregar agua. Cocinar. Finalmente echar perejil picado.
4. Servir el trigo a la jardinera con pescado frito.

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

3

Tallarín en salsa de pescado, ensalada de brócoli, plátano de seda y refresco de cebada



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
792 kcal

Proteínas
40 g

CHO disp.
113 g

Hierro
9 mg

Vit A
728 ug

Zinc
2 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Tallarín en salsa de pescado, ensalada de brócoli, plátano de seda y refresco de cebada



Ensalada de brócoli

Ingredientes

- 1 tomate pequeño
- 24 ramas de brócoli
- 8 hojas de lechuga
- 1 limón
- Sal yodada

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar, cortar y hervir el brócoli.
3. Lavar la lechuga.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Tallarín en salsa de pescado

Ingredientes

- 440 g de fideo tallarín
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- 3 tomates medianos
- 2 zanahorias medianas
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Hongos, hoja de laurel al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el fideo con un chorrito de aceite, escurrir y reservar.
2. Limpiar el pescado, filetear y sazonar con sal yodada y ajo molido, freír en aceite vegetal.
3. Freír en el aceite vegetal el ajo molido y la cebolla cortada en cuadritos pequeños; adicional la zanahoria rallada y tomate licuado; agregar el filete de pescado sazonado, hongo, hoja de laurel y sal yodada; cocinar.
4. Servir el tallarín en salsa de pescado.

Refresco de cebada

Ingredientes

- ½ taza de cebada tostada
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

Preparación

1. Hervir la cebada tostada.
2. Adicionar azúcar.
3. Enfriar y servir.

4

Toyo guisado con frijol zarandaja, ensalada criolla, mandarina y refresco de emoliente



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
782 kcal

Proteínas
32 g

CHO disp.
111 g

Hierro
8 mg

Vit A
78 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Toyo guisado con frijol zarandaja, ensalada criolla, mandarina y refresco de emoliente



Ensalada criolla

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 cebolla pequeña
- 4 hojas de lechuga
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada

Preparación

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

Fruta

4 mandarinas medianas

Toyo guisado con frijol zarandaja

Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 4 filetes (pescado toyo 50 g c/u)
- 1 taza de frijol zarandaja
- 12 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 3 cucharaditas de ajo
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar el frijol zarandaja, remojar el día anterior a la preparación, sancochar.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla y tomate en cuadraditos, mezclar con el frijol zarandaja, agregar sal yodada. Cocinar.
3. Limpiar, lavar el toyo, sancochar con sal yodada, escurrir y desmenuzar.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla y el tomate picado en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; luego, mezclar con el toyo desmenuzado, bajar del fuego y adicionar el jugo de limón, la sal yodada y el culantro picado.
5. Servir el toyo con frijol zarandaja y arroz.

Refresco de emoliente

Ingredientes

- 1/2 taza de cebada tostada
- 4 cucharadas de linaza
- 20 g de cola de caballo
- 20 g de llantén
- 20 g de boldo
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

Preparación

1. Hervir los ingredientes del emoliente
2. Agregar azúcar
3. Enfriar y servir

5

Apanado de pescado, ensalada de brócoli, manzana y refresco de maíz morado



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
840 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
127 g

Hierro
6 mg

Vit A
41 ug

Zinc
2 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Apanado de pescado, ensalada de brócoli, manzana y refresco de maíz morado



Ensalada de brócoli

Ingredientes

- 2 tomates pequeños
- 12 ramas de brócoli
- 1 cebolla pequeña
- 1 limón
- Sal yodada

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar, cortar y hervir el brócoli.
3. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 manzanas medianas

Apanado de pescado

Ingredientes

- 1 ½ tazas de arroz
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- 12 cucharadas de aceite vegetal
- 2 panes secos rallados
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz graneado con ajo molido y sal yodada.
2. Limpiar y filetear el pescado, sazonar con sal yodada, empanar con pan rallado y freír en aceite vegetal.
3. Servir el apanado de pescado acompañado de 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

Saltado de coliflor con pota, ensalada criolla, plátano de seda y refresco de piña



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
770 kcal

Proteínas
29 g

CHO disp.
118 g

Hierro
3 mg

Vit A
64 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Saltado de coliflor con pota, ensalada criolla, plátano de seda y refresco de piña



Ensalada criolla

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 cebolla pequeña
- ½ ají amarillo mediano
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla
3. Lavar, despepitar y picar el ají amarillo
4. Mezclar las verduras.
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Saltado de coliflor con pota

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 400 g de pota
- 1 cabeza pequeña de coliflor
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 2 ½ cucharaditas de ajo
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Cocinar la pota con agua y sal yodada, luego cortar en tiras y reservar.
3. Lavar la coliflor, cortar, sancochar. Reservar.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla y el tomate picado. Luego, agregar la pota en tiras, la coliflor cocida y sal yodada; mezclar y dejar cocinar por algunos minutos.
5. Servir el saltado de coliflor con pota frita y arroz graneado.

Refresco de piña

Ingredientes

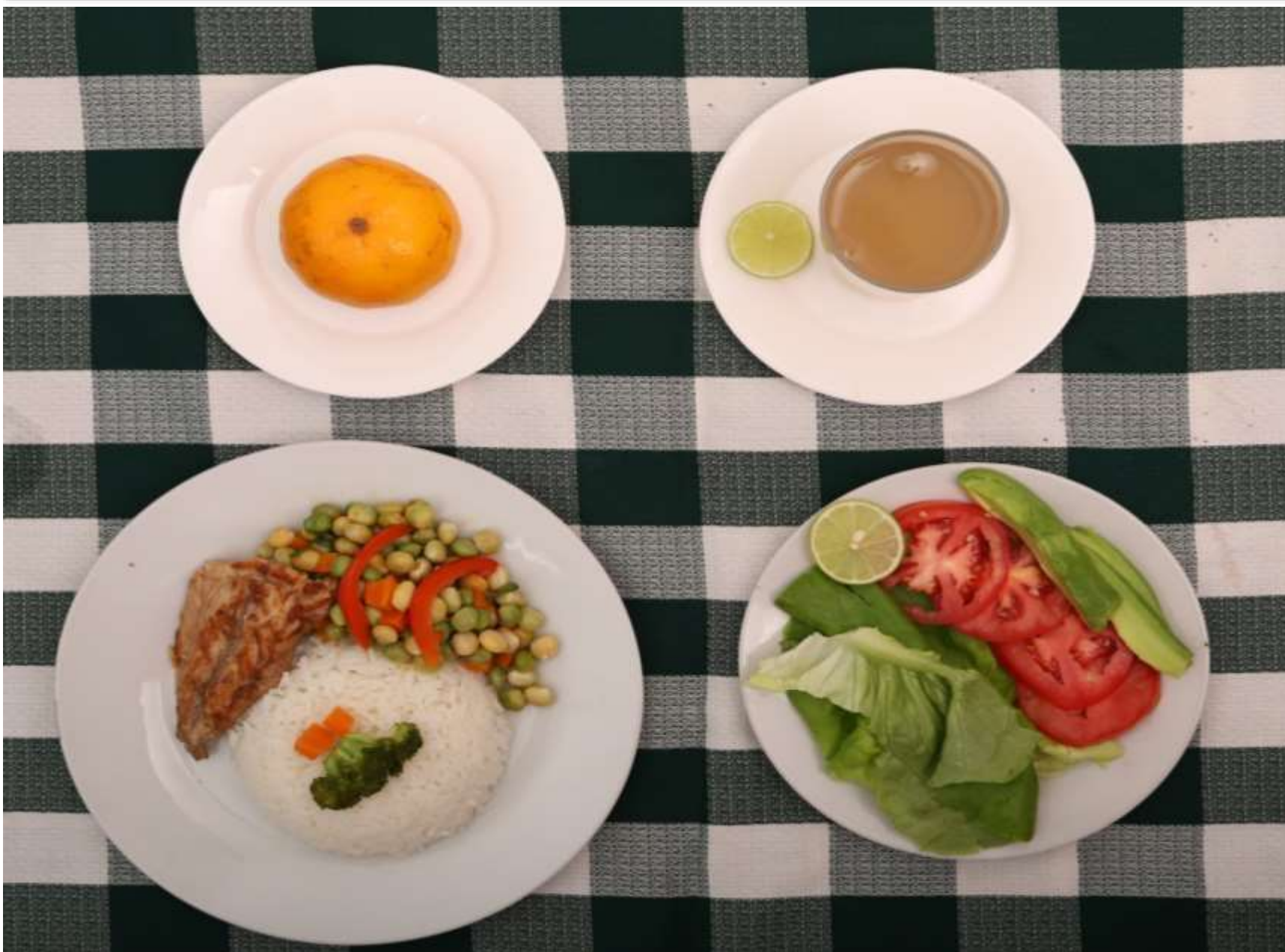
- 2 tazas picadas de piña
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

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

7

Zarandaja estofada con pescado frito, ensalada fresca, mandarina y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
811 kcal

Proteínas
35 g

CHO disp.
104 g

Hierro
6 mg

Vit A
393 ug

Zinc
3 mg

Rinde para
4 almuerzos

Zarandaja estofada con pescado frito, ensalada fresca, mandarina y refresco de limón



Ensalada fresca

Ingredientes

- 1 tomate pequeño
- 8 hojas de lechuga
- 1 palta pequeña
- 1 limón
- Sal yodada

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar la lechuga.
3. Lavar, pelar, despepitar y cortar la palta.
4. Condimentar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 mandarinas medianas

Zarandaja estofada con pescado frito

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de frijol zarandaja
- 1 cebolla mediana
- 4 filetes (pescado bonito 50 g c/u)
- 1 zanahoria mediana
- 1/6 taza de arveja fresca
- 12 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 tomate pequeño
- Hongos, laurel al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar el frijol zarandaja, remojar el día anterior a la preparación, sancochar.
2. Hacer el aderezo de la zarandaja estofada; freír en aceite vegetal el ajo y ají colorado molido, la cebolla y tomate picado en cuadraditos pequeños; agregar la arveja fresca, la zanahoria cortada en rodajas delgadas, hongo, hoja de laurel; adicionar el frijol zarandaja cocido, sal yodada y agua. Hervir.
3. Lavar y filetear el pescado, sazonar con sal yodada y freír en aceite vegetal.
4. Servir la zarandaja estofada con pescado frito y arroz.

Refresco de limón

Ingredientes

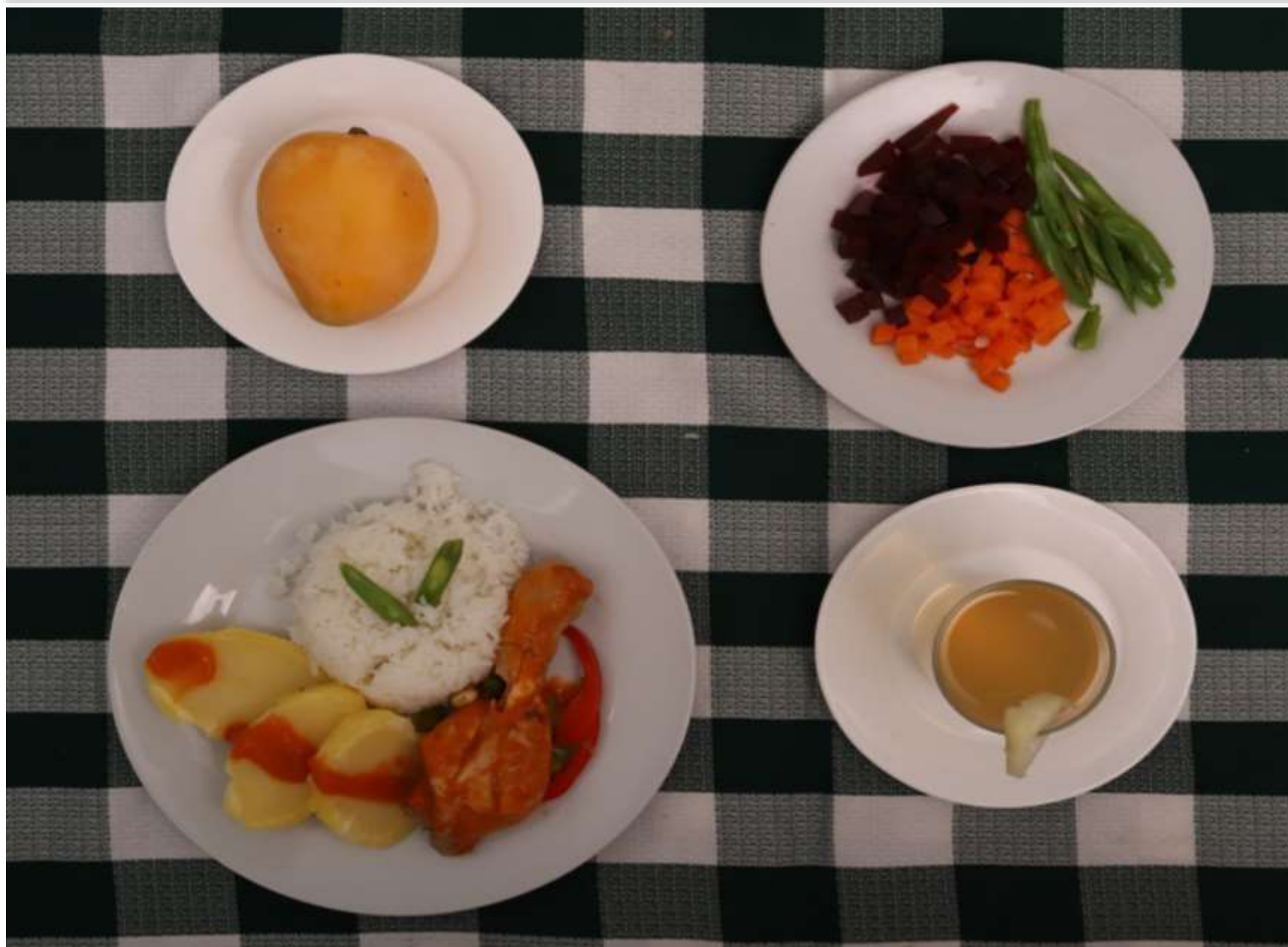
- 2 limones
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

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

8

Fricasé de pollo, ensalada de verduras cocidas, mango y refresco de manzana



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
795 kcal

Proteínas
24 g

CHO disp.
118 g

Hierro
6 mg

Vit A
302 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Fricasé de pollo, ensalada de verduras cocidas, mango y refresco de manzana

Ensalada de verduras cocidas

Ingredientes

- 1 betarraga mediana
- 1 zanahoria chica
- ¼ taza de vainita
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, hervir, pelar y cortar la betarraga y zanahoria.
2. Lavar, picar y hervir la vainita.
3. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 mangos pequeños

Fricasé de pollo

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 presas (pollo de 150 g c/u)
- 1/2 cebolla pequeña
- ½ kg papa
- 1/4 pimiento mediano
- 1/6 taza de arveja fresca
- 12 cucharadas de aceite vegetal
- 1 huevo
- 1 cucharada de ají amarillo
- 1 cucharadita de ajo
- 1 cucharada de harina de trigo
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y sancochar la papa.
2. Limpiar y cortar el pollo, sazonar con sal yodada y ajo molido.
3. Freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadros pequeños, el ajo, ají amarillo molido, adicionar el pollo, sofreír; agregar agua; cocinar. Una vez cocido el pollo, echar la arveja fresca, el pimiento en tiras y la sal yodada, espesar con harina diluida en agua fría; cocinar. Luego, añadir el huevo batido y bajar del fuego.
4. Servir el fricase de pollo acompañado de rodaja de papa sancochada y arroz graneado.

Refresco de manzana

Ingredientes

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

Preparación

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

9

Locro de zapallo con huevo frito, ensalada de tomate con aceituna, naranja y refresco de emoliente



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
795 kcal

Proteínas
24 g

CHO disp.
109 g

Hierro
6 mg

Vit A
302 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Locro de zapallo con huevo frito, ensalada de tomate con aceituna, naranja y refresco de emoliente



Ensalada de tomate con aceituna

Ingredientes

- 1 tomate pequeño
- 8 hojas de lechuga
- 8 aceitunas
- 8 ramas de brócoli
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 naranjas medianas

Locro de zapallo con huevo frito

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de arroz
- $\frac{1}{4}$ kg de papa
- $\frac{1}{2}$ kg de zapallo macre
- $\frac{1}{4}$ taza de arveja fresca
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cebollas pequeñas
- 1 tomate pequeño
- 1 cucharadita de ajo
- 4 huevos
- 2 tajadas de queso
- $\frac{1}{4}$ taza de leche evaporada
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Freír en el aceite vegetal el ajo molido, la cebolla y tomate picado en cuadraditos pequeños, incorporar la papa y zapallo picado en cuadrados grandes, la arveja fresca, agua y sal yodada; hervir. Finalmente agregar el queso y la leche evaporada.
2. Freír el huevo de gallina en aceite vegetal.
3. Servir el locro de zapallo con huevo frito y arroz graneado.

Refresco de emoliente

Ingredientes

- $\frac{1}{2}$ taza de cebada tostada
- 4 cucharadas de linaza
- 20 g de cola de caballo
- 20 g de llantén
- 20 g de boldo
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

Preparación

- Hervir los ingredientes del emoliente
- Adicionar azúcar.
- Enfriar y servir.

10

Saltado de brócoli con pollo, ensalada surtida, mandarina y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
791 kcal

Proteínas
37 g

CHO disp.
115 g

Hierro
6 mg

Vit A
531 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Saltado de brócoli con pollo, ensalada surtida, mandarina y refresco de maracuyá



Ensalada surtida

Ingredientes

- 1 zanahoria mediana
- ¼ taza de arveja fresca
- ½ pepinillo mediano
- 3 limones
- 12 hojas de lechuga
- Sal yodada con moderación.

Preparación

1. Lavar, hervir, pelar y cortar la zanahoria.
2. Pelar y hervir la arveja fresca.
3. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
4. Lavar la lechuga.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 mandarinas medianas

Saltado de brócoli con pollo

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 400 g pulpa de pollo
- 42 ramas de brócoli
- 10 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cebollas pequeñas
- 1 tomate pequeño
- ½ kg de papa
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la papa, pelar, cortar en bastones y freír en aceite vegetal.
2. Limpiar el pollo, lavar, cortar en trozos pequeños y sazonar con sal yodada.
3. Lavar el brócoli, cortar en ramitas; adicionar agua y sal yodada; sancochar.
4. En una olla, freír en aceite vegetal el pollo sazonado, echar agua; hervir. Una vez cocido el pollo agregar la cebolla y el tomate cortado en tiras largas y brócoli cortado en ramas, saltear.
5. Servir el saltado de brócoli con pollo acompañado de papa frita y arroz graneado.

Refresco de maracuyá

Ingredientes

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

Preparación

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

11

Yuca rellena, ensalada criolla, manzana y refresco de maíz morado



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
823 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
126 g

Hierro
7 mg

Vit A
47 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Yuca rellena, ensalada criolla, manzana y refresco de maíz morado



Ensalada criolla

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 cebolla pequeña
- ½ ají amarillo pequeño
- 1 limón
- Culantro al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Picar el culantro.
4. Lavar, despepitar y cortar el ají amarillo.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 manzanas medianas

Yuca Rellena

Ingredientes

- 1 tomate pequeño
- 400 g filete de pollo
- 300 g de yuca
- 1 ¼ taza de arroz
- 1 cebolla pequeña
- 10 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de harina de trigo
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 2 aceitunas de botija
- 1 huevo
- 1 tomate pequeño
- 4 hojas de lechuga
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar, pelar, trozar, sancochar y prensar la yuca; reservar.
3. Limpiar el pollo, picar en cuadraditos.
4. Freír en aceite vegetal el ajo, ají colorado molido y la cebolla picada, agregar el pollo picado, sofreír en el aderezo, echar agua. Cocinar.
5. Enharinar las manos, tomar un poco de masa de yuca, extender en la palma de la mano y colocar en el centro el aderezo con pollo, aceituna, pasas y huevo picado. Cerrar dando forma de mano ahuecada, pasar por huevo batido y harina de trigo; freír en aceite vegetal.
6. Servir la yuca rellena acompañada de arroz graneado, lechuga y tomate.

Refresco de maíz morado

Ingredientes

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

Preparación

- Hervir el maíz morado
- Adicionar azúcar y limón.
- Enfriar y servir.

12

Bofe a la jardinera, ensalada de choclo y haba con queso, uva y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
854 kcal

Proteínas
37 g

CHO disp.
128 g

Hierro
11 mg

Vit A
526 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Bofe a la jardinera, ensalada de choclo y haba con queso, uva y refresco de limón

Ensalada de choclo y haba con queso

Ingredientes

- 1/4 taza de haba fresca
- ½ choclo
- 4 tajadas de queso
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Pelar y hervir las habas frescas.
2. Hervir y desgranar el choclo.
3. Picar el queso.
4. Picar y lavar la cebolla.
5. Lavar y picar el tomate.
6. Agregar sal yodada.

Fruta

4 porciones de uva.
(10 unidades por porción)

Bofe a la jardinera

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 400 g (bofe de res)
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- ½ kg de papa blanca
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 zanahoria pequeña
- ¼ taza de arveja fresca
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- ½ cucharada de ají amarillo
- Orégano al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar el bofe, sancochar y cortar en trozos pequeños.
2. Freír en el aceite vegetal el ajo molido, la cebolla y tomate picado; adicionar la papa y la zanahoria cortada en cuadraditos, la sal yodada, el bofe y el agua; cocinar. Finalmente agregar orégano.
3. Servir el bofe a la jardinera 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.

13

Chanfainita primavera, ensalada de choclo y haba con queso, uva y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
852 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
122 g

Hierro
12 mg

Vit A
96 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Chanfainita primavera, ensalada de choclo y haba con queso, uva y refresco de limón

Ensalada de choclo y haba con queso

Ingredientes

- 1/4 taza de haba fresca
- 1/2 choclo mediano
- 4 tajadas de queso
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Pelar y hervir las habas frescas.
2. Hervir y desgranar el choclo.
3. Picar el queso.
4. Picar y lavar la cebolla.
5. Lavar y picar el tomate.
6. Agregar sal yodada

Fruta

4 porciones de uva
(10 unidades por porción)

Chanfainita primavera

Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 400 g (bofe de res)
- 1/2 taza maíz mote
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharada de ají amarillo
- 1/6 taza de arveja fresca
- 10 cucharadas de aceite vegetal
- 1/2 kg de papa blanca
- 3 cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado
- Hierba buena y orégano al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar, lavar, sancochar el bofe de res, cortar en cuadraditos pequeños, reservar.
2. Freír en aceite vegetal, la cebolla picada, el ajo, ají colorado y ají amarillo molido, el bofe y papa picada, la arveja fresca, orégano, hierba buena y sal yodada; cocinar.
3. Servir la chanfainita primavera acompañado de maíz mote sancochado y arroz graneado.

Refresco de limón

Ingredientes

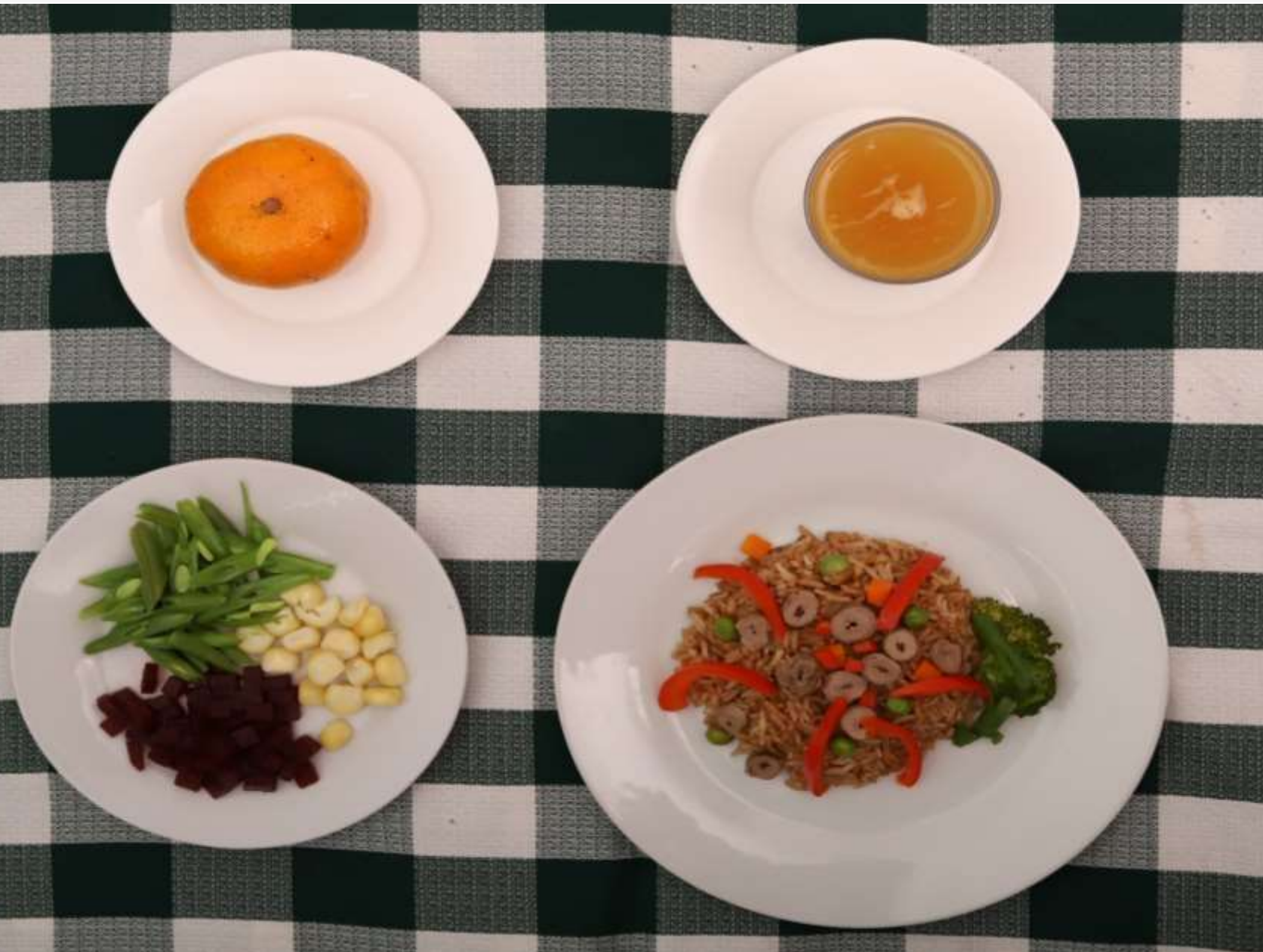
- 2 limones
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

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

14

Arroz relleno con corazón de pollo, ensalada cocida, mandarina y refresco de cocona



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
833 kcal

Proteínas
29 g

CHO disp.
125 g

Hierro
5 mg

Vit A
297 ug

Zinc
9 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Arroz relleno con corazón de pollo, ensalada cocida, mandarina y refresco de cocona

Ensalada cocida

Ingredientes

- 1 betarraga chica
- ¾ taza de vainita
- 1/3 taza de choclo
- 2 limones
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, hervir, pelar y picar la betarraga.
2. Lavar, hervir y picar la vainita.
3. Desgranar y hervir el choclo.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 mandarinas medianas

Arroz relleno con corazón de pollo

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 400 g (corazón de pollo)
- 1 cebolla pequeña
- ¼ taza de arveja fresca
- 1 zanahoria mediana
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- ½ pimiento pequeño
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 2 cabezas de cebolla china
- 2 cucharadas de pasas
- Vinagre al gusto
- 6 cucharadas de sillao
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz graneado, freír en aceite vegetal el ajo molido, añadir el arroz, el sillao y el kion; hervir y granear. Reservar.
2. Limpiar el corazón de pollo, picar y sazonar con sal yodada, ajo molido y vinagre; dejar macerar por media hora.
3. Freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos pequeños, agregar el corazón de pollo macerado, soasar; luego, adicionar la zanahoria picada, la arveja fresca, las pasas y sal yodada; una vez cocido echar el arroz graneado y mezclar.
4. Servir el arroz relleno con corazón de pollo acompañado de pimiento cortado en tiras.

Refresco de cocona

Ingredientes

- 1 cocona
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

Preparación

1. Hervir la cocona, licuar y colar
2. Adicionar azúcar.
3. Enfriar y servir.

15

Majado de yuca con corazón, ensalada de pepinillo, naranja y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
791 kcal

Proteínas
25 g

CHO disp.
119 g

Hierro
6 mg

Vit A
60 ug

Zinc
8 mg



Majado de yuca con corazón, ensalada de pepinillo, naranja y refresco de limón

Ensalada de pepinillo

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 cebolla chica
- 1/2 pepinillo mediano
- 8 hojas de lechuga
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 limón
- 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. Lavar la lechuga.
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 naranjas medianas

Majado de yuca con corazón

Ingredientes

- ¼ kg de yuca
- 10 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cebollas pequeñas
- 1 cucharada de ají colorado
- ¼ taza de chicha de jora
- 400 g (corazón de pollo)
- 12 cucharadas de maíz cancha
- 1 plátano bellaco mediano
- 3 cucharaditas de ajo
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar el corazón de pollo, picar, condimentar con ajo, ají colorado molido y sal yodada; freír en aceite vegetal; agregar agua. Hervir.
2. Lavar la yuca, pelar, trozar, sancochar y majar. Reservar.
3. Freír en aceite vegetal el ají colorado y ajo molido; adicionar la cebolla picada en cuadraditos pequeños, la chicha de jora, la yuca majada; cocinar a fuego lento.
4. Servir el majado de yuca con corazón de pollo acompañado de cancha tostada y chifles (plátano bellaco frito).

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.

16

Ajiaco de caigua con hígado de pollo, ensalada surtida, granadilla y refresco de carambola



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
781 kcal

Proteínas
31 g

CHO disp.
108 g

Hierro
12 mg

Vit A
3771 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Ajiaco de caigua con hígado de pollo, ensalada surtida, granadilla y refresco de carambola

Ensalada surtida

Ingredientes

- 1 zanahoria mediana
- ¼ taza de arvejas frescas
- ½ pepinillo mediano
- 4 hojas de lechuga
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada

Preparación

1. Lavar, hervir, pelar y cortar la zanahoria.
2. Pelar y hervir la arveja fresca.
3. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
4. Lavar la lechuga.
5. Adicionar aceite de vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 granadillas medianas

Ajiaco de caigua con hígado de pollo

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 caigua mediana
- 400 g (hígado de pollo)
- ½ kg de papa blanca
- 1/6 taza de arveja fresca
- 1 cebolla pequeña
- 3 cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado
- ½ tomate pequeño
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la papa, pelar, cortar en cuadrados, cocinar. Reservar.
2. Lavar, sacar las pepas y picar la caigua. Reservar.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla y tomate picado en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido, agregar la caigua picada, la arveja fresca y agua; cocinar. Luego, añadir la papa cocida y sal yodada.
4. Lavar el hígado de pollo, cortar y condimentar con ajo, ají colorado molido y sal yodada; sofreír en aceite vegetal; echar agua. Hervir.
5. Una vez cocido el hígado adicionar la cebolla y tomate cortado a la pluma; revolver.
6. Servir el ajiaco de caigua con hígado saltado acompañado de arroz graneado.

Refresco de carambola

Ingredientes

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

Preparación

1. Hervir la carambola, licuar y colar.
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

17

Hígado de pollo a la jardinera con frijol zarandaja, ensalada mixta, mandarina y refresco de piña



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
765 kcal

Proteínas
32 g

CHO disp.
109 g

Hierro
12 mg

Vit A
3795 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Hígado de pollo a la jardinera con frijol zarandaja, ensalada mixta, mandarina y refresco de piña

Ensalada de mixta

Ingredientes

- 1 cebolla pequeña
- 1 pimiento pequeño
- 12 ramas de brócoli
- 8 hojas de lechuga
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada

Preparación

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

Fruta

4 mandarinas medianas

Hígado de pollo a la jardinera con frijol zarandaja

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de arroz
- 4 unidades (hígado de pollo 50 g c/u)
- 1 taza de frijol zarandaja
- 9 $\frac{1}{2}$ cucharadas de aceite vegetal
- 1 zanahoria pequeña
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de ajo
- $\frac{1}{4}$ taza de arveja fresca
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar el frijol zarandaja, remojar el día anterior y sancochar.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla y tomate picado en cuadraditos pequeños, la zanahoria picada y la arveja fresca; agregar agua; cocinar; luego, adicionar el frijol zarandaja cocido y mezclar.
3. Limpiar el hígado de pollo, cortar y sazonar con el ajo molido, sal yodada y vinagre; macerar por media hora y freír en aceite vegetal.
4. Servir el hígado de pollo a la jardinera con frijol zarandaja acompañado de arroz.

Refresco de piña

Ingredientes

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

Preparación

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

18

Saltado de hígado con frijol guisado, ensalada criolla, mango y refresco de naranja



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
787 kcal

Proteínas
32 g

CHO disp.
114 g

Hierro
9 mg

Vit A
2645 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Saltado de hígado con frijol guisado, ensalada criolla, mango y refresco de naranja



Ensalada criolla

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 cebolla pequeña
- 4 hojas de lechuga
- 2 cucharadas 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 la lechuga.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 mangos pequeños

Saltado de hígado con frijol guisado

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de arroz
- 4 filetes (hígado de pollo de 50 g c/u)
- 1 taza de frijón castilla
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 9 cucharadas de aceite vegetal
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de ajo
- Vinagre, al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar el frijón castilla, remojar el día anterior y sancochar.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo molido, el orégano y la sal yodada, agregar el frijón sancochado y agua. Cocinar.
3. Limpiar el hígado de pollo, filetear y sazonar con sal yodada.
4. Freír en el aceite vegetal el hígado de pollo sazonado, añadir agua, hervir. Una vez cocido, adicionar la cebolla y tomate cortado a la juliana y sal yodada. Hervir.
5. Servir el saltado de hígado de pollo con frijón guisado 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.

19

Res a la jardinera, ensalada de pepinillo, cebolla y tomate, plátano de seda y refresco de piña



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
795 kcal

Proteínas
35 g

CHO disp.
121 g

Hierro
8 mg

Vit A
380 ug

Zinc
7 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Res a la jardinera, ensalada de pepinillo, cebolla y tomate, plátano de seda y refresco de piña



Ensalada de pepinillo, cebolla y tomate

Ingredientes

- 2 tomates medianos
- 1 pepinillo mediano
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 1 limón
- Sal yodada

Preparación

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

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Res a la jardinera

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 4 filetes (carne de res de 100 g c/u)
- 2/3 taza de arveja fresca
- 6 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cebollas pequeñas
- 2 tomates pequeños
- 1 zanahoria pequeña
- 3 cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado
- Laurel al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar la carne de res, cortar en filetes y sazonar con sal yodada.
2. Freír en el aceite vegetal el ajo y ají colorado molido, la cebolla y el tomate picado en cuadraditos pequeños; agregar la carne sazonada, sofreír; luego adicionar la arveja fresca, la zanahoria picada en cubitos pequeños, la papa en cuadrados grandes, hoja de laurel y agua. Cocinar.
3. Servir la res a la jardinera acompañado de 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; colar.
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

20

Pepián de choclo con bistec, ensalada tricolor, pera y refresco de maíz morado



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
779 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
101 g

Hierro
7 mg

Vit A
453 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Pepián de choclo con bistec, ensalada tricolor, pera y refresco de maíz morado



Ensalada tricolor

Ingredientes

- 1 ½ taza de vainita picada
- 1 ½ betarraga mediana
- 1 zanahoria mediana
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, picar y sancochar la vainita
2. Lavar, hervir, pelar y picar la betarraga y la zanahoria
3. Agregar sal yodada

Fruta

4 peras medianas

Pepián de choclo con bistec

Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 4 filetes (carne de res de 100 g c/u)
- 12 cucharadas de aceite vegetal
- 1 taza de choclo desgranado
- ½ cebolla mediana
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar y filetear la carne de res, sazonar con ajo molido, adicionar sal yodada y freír en aceite vegetal.
2. Lavar y licuar el choclo desgranado.
3. Freír en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla picada en cuadraditos, el choclo licuado; adicionar agua y sal yodada, cocinar.
4. Servir el pepián de choclo con bistec acompañado de 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.

21

Puré de papa con albóndigas de res, ensalada de verduras cocidas, sandía y refresco de cebada con linaza



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
831 kcal

Proteínas
36 g

CHO disp.
119 g

Hierro
7 mg

Vit A
395 ug

Zinc
7 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Puré de papa con albóndigas de res, ensalada de verduras cocidas, sandía y refresco de cebada

Ensalada de verduras cocidas

Ingredientes

- 1 betarraga mediana
- ½ taza de zanahoria picada
- 1/3 taza de choclo
- 12 ramas de brócoli
- 2 limones
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, hervir, pelar y cortar la betarraga y zanahoria.
2. Desgranar y hervir el choclo.
3. Lavar, cortar y hervir el brócoli.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta de estación

4 tajadas medianas y picadas de sandía

Puré de papa con albóndigas de res

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ¼ kg de papa amarilla
- ¼ kg de papa blanca
- 6 cucharadas de aceite vegetal
- 400 g carne de res molida
- 2 cebollas pequeñas
- 1 huevo
- 1/6 taza de leche evaporada
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 pan rallado
- 1 cucharada ají colorado
- 4 cucharaditas de mantequilla
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el puré de papa; lavar la papa, sancochar, pelar y prensar, luego agregar leche evaporada, mantequilla y sal yodada.
2. Preparar el aderezo de la albóndiga, freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; con la primera mitad del aderezo mezclar la carne de res molida, el huevo batido y la sal yodada, amasar, moldear un bolo pequeño;
3. Poner en una olla con media taza agua la otra mitad del aderezo, colocar la albóndiga y cocinar a fuego lento.
4. Servir el puré de papa con la albóndiga de res acompañada de arroz graneado.

Refresco de cebada

Ingredientes

- ½ taza de cebada tostada
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

Preparación

1. Hervir la cebada tostada.
2. Adicionar azúcar.
3. Enfriar y servir.

22

Torreja de coliflor, ensalada mixta de verduras, manzana y refresco de mango



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
823 kcal

Proteínas
22 g

CHO disp.
124 g

Hierro
5 mg

Vit A
461 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Torreja de coliflor, ensalada mixta de verduras, manzana y refresco de mango

Ensalada mixta de verduras

Ingredientes

- 4 hojas de lechuga
- 1 tomate pequeño
- ½ taza de zanahoria
- 1/3 taza de choclo
- 1/2 taza de vainita
- 1 limón
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la lechuga.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Hervir, pelar y cortar la zanahoria.
4. Desgranar y hervir el choclo.
5. Lavar, cortar y hervir la vainita.
6. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
7. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 manzanas medianas

Torreja de coliflor

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1/2 kg de yuca
- 300 g de coliflor
- 9 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 5 huevos
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1/3 taza de leche evaporada
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar la yuca, pelar, cortar y sancochar.
2. Lavar la coliflor, cortar y separar el tallo.
3. En un recipiente batir el huevo y mezclar con la harina de trigo, la leche evaporada, la coliflor y la sal yodada. Freír en aceite vegetal.
4. Servir la torreja de coliflor acompañada de arroz graneado y yuca.

Refresco de mango

Ingredientes

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

Preparación

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

23

Majado de plátano con huevo frito, ensalada mixta de verduras, sandía y refresco de cocona



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
808 kcal

Proteínas
25 g

CHO disp.
125 g

Hierro
7 mg

Vit A
890 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Majado de plátano con huevo frito, ensalada mixta de verduras, sandía y refresco de cocona

Ensalada mixta de verduras

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria pequeña
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 tajadas medianas, picadas de sandía

Majado de plátano con huevo frito

Ingredientes

- 4 unidades de plátano verde mediano
- 1 cebolla pequeña
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- 8 huevos de gallina
- 4 tajadas de queso fresco
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 2 cucharadas de ají amarillo
- ½ vaso de chicha de jora

Preparación

1. Cocinar el plátano verde con sal yodada hasta que esté bien suave; luego majar.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo y ají amarillo molido; agregar el tomate rallado y la chicha de jora; mover y dejar que tome punto.
3. Mezclar el plátano majado con la preparación anterior.
4. Freír el huevo de gallina.
5. Servir el majado de plátano acompañado con huevo frito.

Refresco de cocona

Ingredientes

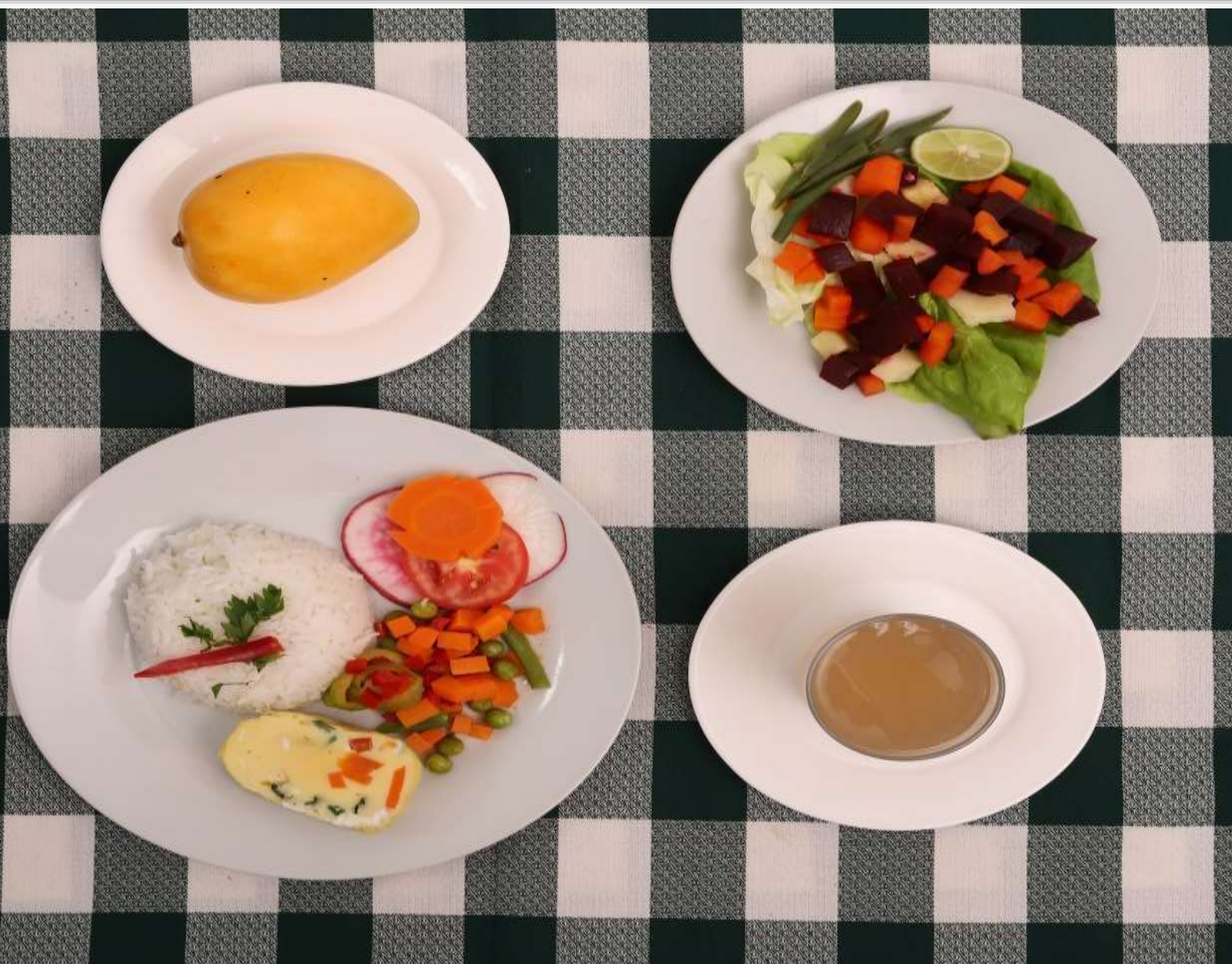
- 1 cocona
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

Preparación

1. Hervir la cocona; licuar y colar.
2. Agregar azúcar.
3. Enfriar y servir.

24

Saltado de verduras con soufflé de espinaca, ensalada rusa, mango y refresco de cebada



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
780 kcal

Proteínas
24 g

CHO disp.
116 g

Hierro
6 mg

Vit A
1177 ug

Zinc
3 mg



Saltado de verduras con soufflé de espinaca, ensalada rusa, mango y refresco de cebada

Ensalada rusa

Ingredientes

- 4 hojas de lechuga
- 1 betarraga pequeña
- 1 zanahoria mediana
- 1 papa pequeña
- 1 taza de vainita picada
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la lechuga
2. Lavar, sancochar y picar la betarraga, zanahoria y papa.
3. Lavar, picar y hervir la vainita.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta de estación

4 mangos pequeños

Saltado de verduras con soufflé de espinaca

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 2 tajadas de queso
- 2 huevos
- 1 taza de choclo desgranado
- 4 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria pequeña
- 1 cucharada de ají colorado
- 10 hojas de espinaca
- 1 tomate pequeño
- 3/4 taza de vainita picada
- 1 ½ cucharadita de ajo
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 4 cucharadas de mantequilla
- 1 pimiento
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y hervir el choclo desgranado, la arveja fresca, la vainita cortada a la juliana y la zanahoria picada en cuadritos. Reservar.
2. Freír en el aceite vegetal la cebolla picada, el ajo y ají colorado molido; adicionar las verduras; saltear.
3. Para preparar el soufflé, batir el huevo, echar la espinaca picada en tiras, la cebolla, el tomate, el pimiento picado en cuadraditos, el queso y la sal yodada; mezclar. Hornear.
4. Servir el saltado de verduras con el soufflé de espinaca acompañado de arroz graneado.

Refresco de cebada

Ingredientes

- ½ taza de cebada tostada
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

Preparación

1. Hervir la cebada tostada.
2. Adicionar azúcar.
3. Enfriar y servir

25

Choclo con crema de pimiento, ensalada de verdura fresca, uva y refresco de cocona



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
786 kcal

Proteínas
27 g

CHO disp.
102 g

Hierro
8 mg

Vit A
451 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Choclo con crema de pimiento, ensalada de verdura fresca, uva y refresco de cocona



Ensalada de verdura fresca

Ingredientes

- 2 caiguas
- 8 hojas de lechuga
- 1 pepinillo
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 porciones de uva
(10 unidades por porción)

Choclo con crema de pimiento

Ingredientes

- 1 unidad de choclo desgranado
- 4 huevos
- 4 aceitunas
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 1 taza de leche evaporada
- 2 tajadas de queso fresco
- 2 paquetes galletas soda (16 unidades)
- 1 pimiento pequeño
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar el choclo, desgranar y sancochar.
2. Lavar, despepitar y cocinar el pimiento.
3. Licuar el pimiento cocido con la leche evaporada, el queso, la galleta desmenuzada, y la sal yodada.
4. Servir la crema de pimiento sobre el choclo, acompañado de huevo, aceituna y perejil picado.

Refresco de cocona

Ingredientes

- 1 cocona
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

Preparación

1. Hervir la cocona en 01 litro de agua; licuar y colar.
2. Agregar azúcar.
3. Enfriar y 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 papa, 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: 978-612-310-170-1



9 786123 101701