



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

Huancavelica



2020



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

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

Huancavelica



2020

MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ

Pilar Elena Mazzetti Soler
Ministro de Salud

Luis Antonio Nicolás Suárez Ognio
Viceministro de Salud Pública

Víctor Freddy Bocangel Puclla
Viceministro de Prestaciones y Aseguramiento

Aldo Javier Luccetti Rodríguez
Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública
Director General

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

César Augusto Cabezas Sánchez
Jefe

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

Víctor Javier Suárez Moreno
Sub Jefe

CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Walter Vílchez Dávila
Director General

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional
Patricia Velarde Delgado
Directora Ejecutiva

Catálogo hecho por el Centro de Información y Documentación Científica del INS

La Mejor Receta Huancavelica / elaborado por Axel German Ruiz Guillén; Antonio Castillo Carrera; Rosa Victoria Salvatierra Ruiz Domínguez Curi, César Hugo et al. – Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2020. 66 p.: il., 14,5 x 20,5 cm.
1. CULINARIA 2. VALOR NUTRITIVO 3. PERÚ
I. Ruiz Guillen, Axel German
II. Castillo Carrera, Antonio
III. Salvatierra Ruiz, Rosa Victoria
IV. Domínguez Curi, César Hugo
V. Perú. Ministerio de Salud
VI. Instituto Nacional de Salud (Perú). Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

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

Lic. Doris Idone Collachagua
Lic. Wilder Germán Ayala Martínez

Encuestador de mercados

Srta. Luz Huamán Izarra

Fotógrafo

Magno Jara Ludeña

Responsable elaboración de las preparaciones

Cesar Condezo Suarez
Ministerio de Salud,
Dirección Regional de Salud Huancavelica
Estrategia Sanitaria en Alimentación y Nutrición Saludable Huancavelica.

Revisión del documento

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional
Patricia Velarde Delgado
Luis Ángel Aguilar Esenarro

ISBN: 978-612-310-130-5

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2020-07311
2da. edición (setiembre, 2020)
Tiraje: 500 ejemplares

© Ministerio de Salud, 2020 Av. Salaverry cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú
Teléfono: (511) 315-6600 Página web: www.minsa.gob.pe

© Instituto Nacional de Salud, 2020 Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú
Teléfono: (511) 748-1111 Correo electrónico: postmaster@ins.gob.pe
Página web: www.ins.gob.pe

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

ÍNDICE

I Índice

II Presentación

III Metodología

IV Preparaciones

1.- Patachi

2.- Picante de cuy

3.- Guiso huancavelicano

4.- Pachamanca a la olla

5.- Verduras rebozadas con pollo

6.- Pescado frito con arveja seca guisada

7.- Lomo saltado de alpaca

8.- Ajiaco de olluco

9.- Trigo guisado

10.- Picante de yuyo con chicharrón de alpaca

11.- Picante de sangrecita

12.- Cuchi canca con chuño pasi

13.- Puchero

14.- Olluquito con charqui

15.- Quinoa en salsa de queso

16.- Chanfainita

17.- Apanado de alpaca

18.- Chaufa de morón y quinoa

19.- Hígado frito con puré de haba seca

20.- Cau cau

21.- Chicharrón de pota con salsa a lo macho

22.- Pollo enrollado con lenteja guisada

23.- Picante de carne con cochayuyo

24.- Trucha frita

25.- Patita con maní

V Referencia bibliográfica

VI Anexos

PRESENTACIÓN

Día a día la madre se pregunta y pregunta a la familia, las vecinas, amigas y vendedoras de mercados **¿qué cocinaré hoy?**, la falta de información hace que siempre prepare los mismos platos. Sin embargo, en Huancavelica contamos con una variedad de alimentos de alto valor nutritivo y de bajo costo, los cuales no son incorporados en la alimentación diaria.

En ese contexto, el Instituto Nacional de Salud a través del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición, ha desarrollado juntamente con la Dirección Regional de Salud Huancavelica el recetario regional nutritivo, económico y saludable el cual, incluye 25 recetas con precios de alimentos recogidos en los mercados locales de Huancavelica y validadas con madres de familias de hogares de bajos recursos económicos.

En este recetario se incluyen preparaciones a base de carnes regionales como: Res, pollo, pescados, vísceras; menestras, tubérculos, cereales entre otros que brindan un buen aporte de energía, proteínas, hierro, zinc y retinol al más bajo costo.

En esta receta encontrara preparaciones especiales que contiene alimentos con alto contenido de hierro como: sangrecita, bazo, hígado, lo cual ayudara a prevenir la anemia, principalmente en niños, adolescentes y gestantes.

Es nuestro deseo que este material educativo permita orientar a la población en la selección y preparación de alimentos económicos, nutritivos y saludables, que contribuyan en mejorar el estado nutricional de la población huancavelicana, principalmente de los niños y gestantes.

METODOLOGÍA PARA ELABORACIÓN DE RECETAS REGIONALES

Para la elaboración de las recetas regionales ha tenido como marco de referencia el documento de procedimiento de diseño y validación de recetas nutricionales, aprobado mediante R.D. 016-2012 INS/CENAN, documento que establece los procedimientos a seguir en el diseño y elaboración de recetas nutricionales, tanto a nivel de gabinete como con la población objetivo.

- **Recolección de precios y procesamiento de la información.** - La tecnología educativa “La Mejor Receta” cuenta con un aplicativo informático el cual permite calcular un *ranking* de alimentos más baratos con mayor aporte de energía y nutrientes (proteínas, hierro, retinol y zinc). Para contar con la información actualizada se realiza la recolección de precios en mercados locales tres veces por semana.
- **Diseño.** - Para el diseño de las recetas se tomó en consideración aspectos técnicos como requerimientos nutricionales diarios para la familia tipo, conformada por cuatro miembros de un hogar;^{1,2,3} cada receta se formuló utilizando las combinaciones básicas de alimentos a fin de mantener un buen aporte energético (kcal), proteico (g) y una adecuada cantidad de hierro (mg), retinol (ug) y zinc (mg). Estas recetas (plato de fondo) brindan en promedio 654 calorías equivalente al 30 a 40 % del requerimiento promedio
- **Validación.** - La validación de las recetas se realizó con madres de familia de los estratos socioeconómicos de población C, D y E de Huancavelica. Los aspectos considerados en la validación fueron la preparación, sabor, cantidad, gusto, calidad nutricional, forma de redacción y presentación de la receta y costo de la receta. Inicialmente se realizó la validación de recetas a nivel de paneles de degustación y posteriormente fueron validadas en los hogares con la finalidad de verificar que puedan ser preparadas y aceptadas por las familias. El proceso de validación permitió obtener recetas con alto potencial de aceptabilidad

¹ Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Proceso de diseño y validación de recetas nutricionales. Lima: INS; 2012.

² Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Requerimiento de Energía para la población peruana. Lima: INS; 2012.

³ Instituto Nacional de Estadística Informática. ENDES. Estimaciones y proyecciones de población total y por sexo de las ciudades principales, 2000-2015. Lima: INS; 2012

1

PATACHI

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
655 kcal

Proteínas
34,0 g

Hierro
8,9 mg

Retinol
18,0 ug

Zinc
3,0 mg

PATACHI



Ingredientes

- 100 g carne de res parte pecho
- 100 g carne de cerdo
- 50 g carne de alpaca (charqui)
- ½ taza de trigo pelado
- ⅓ taza de frijol
- ⅓ taza de haba seca
- ⅓ taza de arveja seca
- 1 chuño
- 1 papa
- ⅛ taza de aceite vegetal
- 1 cucharadita de ajo
- ½ cucharadita de palillo
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 1 cucharada de hierba buena
- 1 cebolla
- Pimienta, comino, orégano y sal yodada al gusto

Preparación

1. Remoja el trigo pelado, los frijoles, las habas secas, las arvejas secas y el chuño.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos molidos y el ají amarillo molido. Adicionar el agua, el trigo pelado y chancado, los frijoles, las habas, las arvejas, el chuño y la papa. Hervir.
3. Cocinar en dos litros de agua por 45 minutos las carnes trozadas de res, cerdo y alpaca (charqui), junto con el ajo, la cebolla, la pimienta, el comino y la sal yodada. Una vez cocido agregar la preparación anterior y adicionar orégano. Dar un hervor.
4. Servir el patachi con hierba buena picada.

2

PICANTE DE CUY

**APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN**

**Energía
843 kcal**

**Proteínas
40,0 g**

**Hierro
5,8 mg**

**Retinol
28,0 ug**

**Zinc
4,6 mg**





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
Raciones

PICANTE DE CUY



Ingredientes:

- 1½ taza de arroz
- 1 cuy entero
- ½ kg de papa
- 3 cucharadas de ají colorado molido
- ¼ taza de maní tostado y molido
- 3 dientes de ajo
- 1 cebolla
- ¼ taza de harina de maíz
- ½ paquete de galleta de soda
- ⅓ taza de aceite vegetal
- 2 cucharadas de pasas
- 4 aceitunas
- 2 huevos
- 4 hojas de lechuga
- Pimienta, comino, sal yodada y perejil al gusto

Preparación

1. Lavar, cortar en cuatro partes y sancochar con sal yodada el cuy. Sazonar con pimienta y comino, pasar por harina de maíz y freír en aceite vegetal hasta que se dore.
2. Sofreír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají colorado y los ajos molidos. Añadir el maní molido y dejar que la preparación se cocine por 10 a 15 minutos.
3. Luego, incorporar las presas de cuy, las pasas y la galleta de soda molida; mantener a fuego moderado por 15 minutos más moviendo constantemente.
4. Servir el picante de cuy acompañado de arroz graneado, papas sancochadas, huevos cortados en mitades, aceitunas y una hoja de lechuga; esparcir sobre la preparación perejil picado.

3

GUIISO HUANCVELICANO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
840 kcal

Proteínas
38,0 g

Hierro
6,0 mg

Retinol
74,0 ug

Zinc
2,0 mg



GUISO HUANCVELICANO



Ingredientes:

- 1 y ½ taza de arroz
- 1 papa
- 1 chuño
- ½ taza de olluco
- ⅓ taza de haba fresca
- ⅓ taza de arveja fresca
- ⅛ kg de zapallo
- ½ kg carne
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cebolla
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 2 cucharaditas de ajo molido
- Pimienta, comino, sal yodada y orégano al gusto

Preparación:

1. Lavar, pelar y picar la papa y el olluco.
2. Remoja un día antes el chuño.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos molidos y el ají colorado molido. Agregar la carne picada, la pimienta, el comino y sal yodada; soasar. Adicionar el chuño y agua; hervir por 45 minutos
4. Una vez cocida la carne, agregar las habas frescas, las arvejas frescas, el zapallo, la papa, el olluco y el orégano. Hervir.
5. Servir el guiso huancavelicano acompañado de arroz graneado, cancha y mote.

4

PACHAMANCA A LA OLLA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
873 kcal

Proteínas
45,0 g

Hierro
8,9 mg

Retinol
67,9 ug

Zinc
3,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
Raciones

PACHAMANCA A LA OLLA



Ingredientes

- ¼ kg carne de alpaca
- ¼ kg carne de cerdo
- 2 cucharadas de ají amarillo molido, de ají colorado molido, de ají amarillo panca seca, de huacatay molido y chincho molido
- 2 cucharaditas de ajo molido
- ¼ taza de aceite vegetal
- ½ kg de haba fresca
- ¼ kg de papa
- ¼ kg de oca
- 6 choclos
- 60 g de queso
- ½ taza de leche evaporada
- 1 cucharada de pasas
- Pimienta, comino, huacatay y sal yodada al gusto

Preparación

1. Condimentar las carnes con ají colorado, ají amarillo, ají amarillo panca seco, ajos, huacatay, chincho, sal yodada, pimienta y comino; mezclar bien.
2. Preparar las humitas saladas con el choclo molido, la leche, el queso, el aceite vegetal y la sal yodada; las humitas dulces con pasa y azúcar. Poner al fondo de la olla la mazorca de maíz con agua y encima poner las humitas para cocinar en baño maría por 45 minutos.
3. En una olla grande colocar al fondo las papas, seguido de las habas, la oca, los choclos, luego las carnes de alpaca y cerdo; cubrir con ramas de marmaquilla. Cocinar bien tapado a fuego lento por tres horas.
4. Servir la pachamanca a la olla acompañado de humitas dulces, saladas y Q'apchi.

5

VERDURAS REBOZADAS CON POLLO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
852 kcal

Proteínas
42,0 g

Hierro
5,1 mg

Retinol
444,1 ug

Zinc
4,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
Raciones

VERDURAS REBOZADAS CON POLLO



Ingredientes:

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de papa blanca
- 2 huevos
- ½ kg de pollo
- ½ taza de vainitas
- 1 choclo
- ½ taza de arveja fresca
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 1 taza de brócoli
- 1 cebolla
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 1 cucharada de culantro molido
- ⅓ taza de aceite vegetal
- Pimienta, comino, sal yodada al gusto

Preparación:

1. Lavar, pelar, picar y freír en aceite vegetal las papas.
2. Lavar y sancochar las vainitas, la zanahoria, las arvejas, el brócoli y el choclo desgranado. Reservar.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, el ají colorado, el ají amarillo molido, el culantro molido; agregue la carne de pollo picado; condimente con la pimienta, el comino, la sal yodada; agregue agua y continúe con la cocción por 10 a 15 minutos.
4. Una vez lista la preparación adicione las verduras cocidas, el tomate, la cebolla picada; reboce con los huevos.
5. Servir las verduras rebozadas con arroz graneado y papas fritas.

6

PESCADO FRITO CON ARVEJA SECA GUISADA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
864 kcal

Proteínas
35,0 g

Hierro
5,0 mg

Retinol
26,4 ug

Zinc
3,5 mg



PESCADO FRITO CON ARVEJA SECA GUISADA



Ingredientes:

- 1 ½ taza de arroz
 - 1 taza de arveja partida
 - ¼ kg de pescado
 - ½ taza de aceite vegetal
 - 1 cucharada de ají colorado
 - 2 cucharaditas de ajo molido
 - ½ taza de harina de trigo
 - 4 hojas de lechuga
 - 1 tomate
 - 1 cebolla
 - 1 limón
- Sal yodada, pimienta al gusto

Preparación

1. Remojar las arvejas secas la noche anterior a la preparación.
2. Hacer un aderezo, freír en aceite vegetal la cebolla en cuadrados, el ajo y ají colorado molido; agregar las arvejas cocidas y agua. Dar un hervor.
3. Lavar y filetear el pescado, condimentar con pimienta, ajos y sal yodada, apanar con harina de trigo y freír en aceite vegetal.
4. Servir el pescado frito acompañado de arveja seca guisada, arroz graneado y ensalada de lechuga, cebolla y tomate.

7

LOMO SALTADO DE ALPACA



APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
793 kcal

Proteínas
41,0 g

Hierro
5,2 mg

Retinol
45,2 ug

Zinc
1,8 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
Raciones

LOMO SALTADO DE ALPACA



Ingredientes:

- 1 y $\frac{1}{2}$ tazas de arroz
 - $\frac{1}{2}$ kg carne de alpaca
 - 2 cebollas
 - 2 tomates
 - 1 ají amarillo
 - 2 cucharadas de perejil
 - $\frac{1}{2}$ taza de aceite vegetal
 - 2 dientes de ajo
 - $\frac{1}{2}$ kg de papa
 - 1 cucharada de vinagre tinto
 - 1 cucharada de salsa de soya
 - 1 cucharada de jugo de limón
- Pimienta, comino, sal yodada al gusto

Preparación

1. Lavar, pelar, cortar y freír las papas en aceite vegetal.
2. En una sartén poner el aceite vegetal y cuando esté bien caliente; freír la carne de alpaca picada en tiras; condimentar con la pimienta, el comino y la sal yodada; una vez cocida la carne incorporar los ajos picados, la cebolla y el tomate cortado en gajos grandes, el ají amarillo en tiras, la salsa de soya, el vinagre tinto y el jugo de limón. Verificar los sabores y adicionar el perejil picado.
3. Servir el lomo saltado de alpaca acompañado de papas fritas y arroz graneado.

8

AJIACO DE OLLUCO

APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN

Energía
755 kcal

Proteína
21,0 g

Hierro
4,2 mg

Retinol
31,0 ug

Zinc
2,5 mg



AJIACO DE OLLUCO



Ingredientes

- 1 y ½ tazas de arroz
 - ½ kg de olluco
 - 1 papa
 - ½ taza de leche evaporada
 - ½ taza de queso fresco
 - 5 unidades de huevo
 - 2 cucharadas de ají amarillo
 - 1 cebolla mediana
 - 1 rama de perejil
 - 2 cucharaditas de ajo
 - ⅓ taza de aceite vegetal
- Sal yodada y pimienta al gusto

Preparación

1. En una olla dorar en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, los ajos molidos, el ají amarillo molido y pimienta; agregue los ollucos y la papa picada; hervir por 25 a 30 minutos.
2. Una vez cocida el olluco y la papa, aplastar y agregar la leche, el queso fresco, perejil, sal yodada. Dar un hervor.
3. Servir el ajiaco de olluco acompañado de arroz graneado y huevo frito

9

Q'APCHI DE TRIGO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
805 kcal

Proteínas
45,0 g

Hierro
7,6 mg

Retinol
83,7 ug

Zinc
0,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
Raciones

Q'APCHI DE TRIGO



Ingredientes

- 1 y $\frac{3}{4}$ tazas de trigo
 - $\frac{1}{2}$ kg de carne
 - $\frac{1}{4}$ taza de aceite vegetal
 - 2 cebollas
 - 2 cucharaditas de ajos
 - 1 cucharadita de palillo
 - 1 pan chapla
 - $\frac{1}{2}$ taza de leche evaporada
 - $\frac{1}{2}$ taza de queso • 1 tomate
 - 1 cucharada de ají colorado
 - 1 cucharada de ají amarillo
 - 1 cucharada de vinagre tinto
 - 1 cucharada de jugo de limón
 - 1 cucharada de salsa de soya
 - 2 cucharadas de perejil
- Sal yodada, pimienta, comino y orégano

Preparación

1. Remojar, lavar y sancochar el trigo (reservar).
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, el ají amarillo molido, palillo, pimienta y comino; adicionar al aderezo el trigo sancochado, el queso, el pan chapla remojado en leche y sal yodada; dar un hervor y agregar orégano.
3. En una sartén freír en aceite vegetal la carne en filetes; condimentar con ají colorado molido, tomate picado, ajo molido, pimienta, comino y sal yodada; una vez cocida la carne incorporar la salsa de soya, el vinagre tinto y el jugo de limón. Verificar los sabores y adicionar el perejil picado.
4. Servir el q' apchi de trigo acompañado de carne guisada.

10

PICANTE DE YUYO CON CHICHARRON DE ALPACA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
816 kcal

Proteínas
43,0 g

Hierro
9,5 mg

Retinol
1367,7 ug

Zinc
0,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
Raciones

PICANTE DE YUYO CON CHICHARRON DE ALPACA



Ingredientes

- 4 atados de hojas de yuyo
 - ¼ kg de papa
 - 1 cebollas
 - ½ taza de aceite vegetal
 - 2 cucharaditas de ajo
 - 2 cucharadas de ají amarillo
 - ½ kg de carne de alpaca
 - 1 taza de maíz cancha
 - 1 taza de habas secas (phuspo)
 - 1 rama de hierba buena
- Sal yodada, pimienta, rocoto (uchucuta) al gusto

Preparación

1. Lavar, trozar condimentar con pimienta comino, ajos y sal yodada la carne de alpaca. Freír en aceite vegetal.
2. Lavar bien, hoja por hoja y picar el yuyo, hervir, luego escurrir
3. Sancochar las papas, pelar y picar en cuadraditos.
4. En una olla calentar el aceite vegetal y dorar la cebolla picada, agregar el ajo y el ají amarillo molido; adicionar yuyo, papas sancochadas picadas, agua y sal yodada; hervir.
5. Acompañar el picante de yuyo con chicharrón de alpaca, porción de maíz cancha, habas secas (phuspo) y rocoto molido (uchucuta).

11

PICANTE DE SANGRECITA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
636 kcal

Proteínas
27,0 g

Hierro
23,6 mg

Retinol
11,8 ug

Zinc
3,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
Raciones

PICANTE DE SANGRECITA



Ingredientes:

- 1 taza de arroz
- ½ taza de maíz cancha
- ½ kg de papa
- ½ kg de (sangre, morcilla ó relleno)
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de ajo molido
- 1 cucharada de ají amarillo
- 1 cucharada de ají mirasol
- 2 cucharadas hierba buena picada
- 2 cucharadas de culantro picado
- ½ taza de cebollita china picada
- 1 unidad de ají amarillo

Sal yodada, pimienta y comino al gusto

Preparación

1. Lavar, sancochar y pelar la papa.
2. Freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos pequeños, ajo molido, ají amarillo molido, ají mirasol molido; agregar la (sangre, morcilla ó relleno), pimienta, comino y sal yodada. Cocinar por 5 minutos.
3. Echar la sangre, morcilla ó relleno en una fuente, picar menudo y agrega culantro, hierbabuena, cebolla china y ají amarillo picado en cuadritos.
- 4, Servir una porción de picante de sangrecita acompañado de arroz, papa y maíz cancha.

12

CUCHI CANCA CON CHUÑO PASI

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
875 kcal

Proteínas
34,0 g

Hierro
6,4 mg

Retinol
42,3 ug

Zinc
2,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
Raciones

CUCHI CANCA CON CHUÑO PASI



Ingredientes

- ¼ kg de chuño
 - 4 panes chapla
 - 2 huevos
 - ½ taza de queso
 - ½ taza de leche evaporada
 - ½ kg de lechón
 - ½ taza de vinagre tinto
 - 2 cucharadas de ají colorado
 - 1 cucharadita de ajo molido
 - ¼ de taza de cerveza negra
 - ¼ de taza de aceite vegetal
 - 1 tomate
 - 1 cebolla
 - 1 limón
- Culantro, pimienta, comino, rocoto y sal yodada al gusto

Preparación

1. Remojar el chuño un día antes de la preparación
2. Partir y cocinar el chuño con sal yodada; Una vez cocido rebozar con leche, queso y huevo.
3. Lavar el lechón, poner en un recipiente y sazonar con sal yodada, vinagre tinto, cerveza negra, ají colorado, ajos, pimienta, comino. Llevar al horno a temperatura moderada por 2 hora a 180° C.
4. Servir el cuchi canca acompañado de chuño rebozado, pan chapla y ensalada criolla.

13

PUCHERO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
868 kcal

Proteínas
40,0 g

Hierro
9,5 mg

Retinol
715,0 ug

Zinc
6,1 mg



PUCHERO

Ingredientes:

- ½ taza de arroz
- 100 g carne de res
- 200 g carne de carnero
- 200 g carne de cerdo
- 1 chuño
- 1 papa
- 1 trozo de Yuca
- 1 camote
- 1 choclo
- ⅓ taza de garbanzos
- ⅓ taza de habas seca
- ⅓ taza de pallares
- 1 zanahoria
- ¼ de col
- 4 duraznos
- 4 manzanas

Sal yodada, apio, poro, nabo
al gusto

Preparación

1. Hervir en una olla grande las carnes acompañadas de apio, poro, nabo, ajo, cebolla entera, pimienta, comino y sal yodada.
2. Una vez cocida la carne incluir la papa, el chuño, la yuca, el camote, la zanahoria, los choclos, el arroz en hojas bien amarradas de col, en otras los pallares, garbanzos, haba seca y en una tercera las manzanas y duraznos. Tapar bien la olla y hervir.
3. Al servir primero se presenta el caldo en un plato y en otro el arroz, las carnes de res, carnero, cerdo, el chuño, la papa, la yuca, el camote, el choclo, los garbanzos, los pallares, las habas, la zanahoria, la col, el durazno y la manzana.



14

OLLUQUITO CON CHARQUI

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
710 kcal

Proteínas
25,0 g

Hierro
4,5 mg

Retinol
15,2 ug

Zinc
1,6 mg



OLLUQUITO CON CHARQUI



Ingredientes:

- 1 y ½ taza de arroz
 - 1/2 kg de olluco
 - 2 chuños
 - 1 papa
 - 100 g de carne seca (charqui)
 - 1 cebolla
 - ¼ taza de aceite vegetal
 - 2 cucharaditas de ajo molido
 - 1 cucharada de ají colorado
- Pimienta, comino, perejil y sal yodada al gusto

Preparación

1. Remojar el chuño el día anterior a la preparación
2. Soasar al fuego y chancar la carne seca (charqui) en un mortero. Lavar con agua hervida y deshilar.
3. Dorar en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos pequeños, los ajos molidos y el ají colorado molido; luego incorporar el charqui y condimentar con pimienta y comino. Hervir.
4. Una vez cocido el charqui, adicionar los olluquitos cortados en juliana, el chuño partido y la papa en cuadraditos; cocinar. Verificar la sazón y agregar perejil picado.
5. Servir el olluquito con charqui acompañado de arroz graneado.

15

QUINUA EN SALSA DE QUESO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
852 kcal

Proteínas
26,0 g

Hierro
6,6 mg

Retinol
27,3

Zinc
3,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
Raciones

QUINUA EN SALSAS DE QUESO



Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ taza de quinua
 - 1 taza de arroz
 - $\frac{1}{2}$ taza de leche evaporada
 - $\frac{1}{2}$ taza de queso fresco
 - 4 unidades de huevo
 - $\frac{1}{2}$ kg de papa blanca
 - 3 cucharadas de ají amarillo
 - 1 cebolla
 - 1 cucharadita de ajo
 - $\frac{1}{3}$ taza de aceite vegetal
- Sal yodada al gusto

Preparación

1. Prepare el arroz graneado
2. Lavar y sancochar la quinua.
3. Picar y dorar en aceite vegetal, la cebolla en cuadraditos, los ajos y el ají amarillo molido; adicionar la quinua sancochada, la leche, el queso y sal yodada. Dar un hervor.
4. Freír en aceite vegetal las papas y los huevos.
5. Servir la quinua en salsa de queso, acompañado de arroz graneado, papas y huevo frito.

16

CHANFAINITA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
798 kcal

Proteínas
33,0 g

Hierro
11,2 mg

Vitamina A
79,8 ug

Zinc
3,7 mg



CHANFAINITA



Ingredientes:

- 1 y ½ taza de arroz
 - ½ kg de bofe
 - ½ kg papa
 - ½ taza de mote
 - 1 cebolla
 - 2 cucharadas de ají colorado
 - ¼ taza de aceite vegetal
 - 2 cucharaditas de ajo
- Hierba buena, perejil, orégano, pimienta, comino y sal yodada al gusto

Preparación

1. Sancochar el bofe con la hierba buena y sal yodada. Una vez cocido picar en cuadraditos.
2. Freír en aceite vegetal, la cebolla cortada en cuadraditos pequeños, el ajo molido, el ají colorado molido; agregar el bofe picado, la pimienta y el comino; soasar en el aderezo. Seguidamente adicione las papas cortadas en cuadraditos, caldo, orégano y sal yodada. Cocinar.
3. Servir la chanfainita acompañada con arroz graneado, mote y perejil picado.

17

APANADO DE CARNE DE ALPACA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
804 kcal

Proteínas
42,0 g

Hierro
6,4 mg

Retinol
21,5 ug

Zinc
2,0 mg



APANADO DE CARNE DE ALPACA



Ingredientes:

- 1 y ½ taza de arroz.
- ½ kg de carne de alpaca
- ½ kg de papa
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 1 paquete de galleta de soda.
- ⅓ taza de aceite vegetal.
- 8 hojas de lechuga
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 limón.

Comino, pimienta y sal yodada a gusto

Preparación:

1. Lavar y moler la carne de alpaca.
2. Condimentar la carne con ajo molido, sal yodada, comino y pimienta.
3. Amasar la carne, estirar, aplanar, pasar por galleta de soda molida y freír en aceite vegetal.
4. Lavar y sancochar las papas
5. Servir el apanado de alpaca acompañado de arroz graneado, papas y ensalada de lechuga, tomate, cebolla y limón.

18

CHAUFA DE MORON Y QUINUA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
664 kcal

Proteínas
29,0 g

Hierro
11,0 mg

Retinol
31,3 ug

Zinc
5,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
Raciones

CHAUFA DE MORÓN Y QUINUA



Ingredientes

- ½ taza de quinua
 - 1 taza de morón
 - 1/2 kg de pollo
 - 2 huevos
 - 1 cucharada de maicena
 - ½ taza de cebolla china
 - 1 pimiento
 - 1 trozo de kión
 - ⅓ taza de aceite vegetal
 - 1 cucharadita de ajo molido
- Salsa de soya (sillao) y Sal yodada al gusto

Preparación

1. Lavar y sancochar con sal el morón y la quinua.
2. Batir los huevos, adicionar una cucharada de maicena y sal yodada, freír en aceite vegetal y picar. Reservar.
3. Limpiar y picar la carne de pollo.
4. Freír en aceite vegetal el pollo picado, sazonar con ajo, kion, sillao y sal yodada; seguidamente echar el morón y la quinua cocida, el pimiento, la cebolla china y la tortilla de huevo picada.
5. Mover constantemente y servir.

19

HÍGADO FRITO CON PURÉ DE HABA SECA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
864 kcal

Proteínas
38,0 g

Hierro
10,3 mg

Retinol
5085,6 ug

Zinc
6,2 mg



HÍGADO FRITO CON PURÉ DE HABA SECA



Ingredientes:

- 1 y $\frac{1}{2}$ taza de arroz
 - $\frac{1}{4}$ kg de hígado
 - $\frac{1}{4}$ kg de haba seca
 - $\frac{1}{3}$ taza de aceite vegetal
 - $\frac{1}{2}$ taza de leche evaporada
 - 1 cucharada de ají colorado
 - 2 cucharaditas de ajo molido
 - 2 cucharadas de salsa de soya
 - 2 cucharadas de vinagre tinto
 - 4 hojas de lechuga
 - 1 tomate
 - 1 cebolla
 - 1 limón
- Pimienta, comino, orégano y sal yodada al gusto

Preparación

1. Dejar remojar las habas secas la noche anterior a la preparación.
2. Hacer un aderezo, freír en aceite vegetal cebolla en cuadrados, ajo molido, ají colorado molido; agregar las habas y agua. Hervir.
3. Cuando las habas están suaves, triturar y batir; finalmente adicionar leche evaporada y orégano.
4. Lavar y cortar el hígado en filetes, condimentar con pimienta, comino, ajos, vinagre, salsa de soya, sal yodada. Freír en aceite vegetal.
5. Servir el hígado frito acompañado de puré de habas, arroz graneado y ensalada de cebolla, tomate y lechuga.

20

CAU CAU

**APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN**

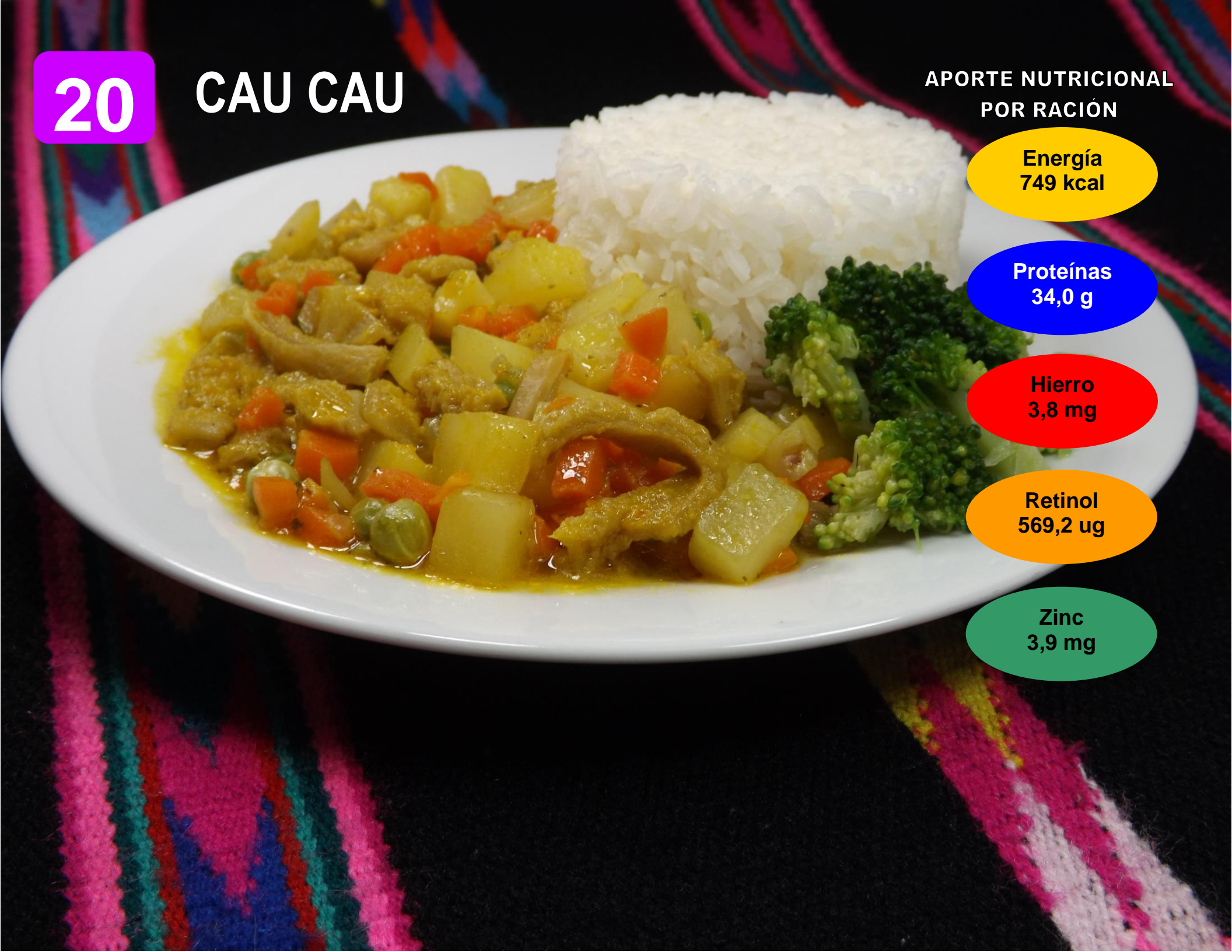
**Energía
749 kcal**

**Proteínas
34,0 g**

**Hierro
3,8 mg**

**Retinol
569,2 ug**

**Zinc
3,9 mg**



CAU CAU



Ingredientes

- 1 y $\frac{1}{2}$ taza de arroz
 - $\frac{1}{2}$ kg mondongo
 - $\frac{1}{2}$ kg de papa blanca
 - 1 cebolla
 - 2 cucharadas de ají amarillo
 - $\frac{1}{4}$ zanahoria
 - $\frac{1}{4}$ taza de arveja fresca
 - 2 cucharaditas de ajo
 - $\frac{1}{4}$ taza de aceite vegetal
 - 2 tazas de brócoli
- Hierba buena, perejil, palillo, pimienta y sal yodada la gusto

Preparación

1. Limpiar, lavar, sancochar el mondongo con ajo molido y sal yodada. Una vez cocido picar en cuadrados.
2. Freír en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, el ají amarillo molido, el palillo, pimienta y comino; adicionar el mondongo picado; soasar. Seguidamente incluir la zanahoria cortada en cuadraditos, las arvejas frescas, la papa picada en cuadraditos; dejar cocer. Cuando esté cocido adicionar la hierba buena y el perejil picado.
3. Servir el cau cau acompañado de arroz graneado y ensalada de brócoli.

21

CHICHARRON DE POTA CON SALSA A LO MACHO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
854 kcal

Proteínas
32,0 g

Hierro
2,8 mg

Retinol
24,5 ug

Zinc
4,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

CHICHARRON DE POTA CON SALSA A LO MACHO

Rinde 4
Raciones



Ingredientes:

- 1 y ½ taza de arroz
 - 1/2 kg de yuca
 - 1 choclo
 - ½ kg de pota
 - 1/4 kg de cancha
 - 1 taza de caldo de pescado
 - 1 cebolla
 - 1 tomate
 - 1 cucharada de ají colorado molido
 - 2 cucharaditas de ajo
 - 1 y ½ cucharada de harina de chuño
 - ½ taza de aceite vegetal
 - 1 limón
 - 2 cucharadas de pan rayado
 - 2 cucharadas harina de trigo
 - 1 huevo
 - 4 hojas de lechuga
- Pimienta, rocoto, ají limo, culantro, kion y sal yodada al gusto

Preparación

1. Lavar, limpiar, cortar en trozos largos y hervir con sal yodada la pota por dos minutos.
2. Cortar la pota en trozos pequeños, apanar con harina de maíz, pasar por huevo batido, pan rallado y freír en aceite vegetal.
3. Cortar en bastones y sancochar la yuca.
4. Sancochar el choclo desgranado.
5. Hervir la cabeza y espinazo de pescado.
6. Dorar en aceite vegetal la cebolla picada, ajo molido, ají colorado molido, tomate picado, kion; condimente con pimienta y sal yodada. Adicione el caldo de pescado, dar un hervor y espese la preparación con harina de chuño; rectifique la sazón con limón, rocoto, ají limo y culantro picado.
7. Sirva el chicharrón de pota, adornado con lechuga y cubierta por la salsa a lo macho; acompañar con arroz, yuca, choclo desgranado y maíz cancha.

22

POLLO ENROLLADO CON LENTEJA GUISADA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
838 kcal

Proteínas
42,0 g

Hierro
7,9 mg

Retinol
8,9 ug

Zinc
5,9 mg



POLLO ENROLLADO CON LENTEJA GUISADA



Ingredientes:

- 1 y ½ taza de arroz
 - ¼ kg de pollo (pechuga)
 - 1 taza de lenteja
 - 1 cebolla
 - 2 cucharaditas de ajo molido
 - 1 cucharada de ají colorado
 - ½ taza de aceite vegetal
 - 80 g de jamón
 - 80 g de queso
 - 1 huevo
 - 2 cucharadas de harina de trigo
 - 2 cucharadas de pan rayado
 - 4 rabanitos
 - 1 limón
- Pimienta, comino, hoja de laurel,
Sal yodada al gusto

Preparación

1. En una olla, dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadritos, ajo molido, ají colorado molido, pimienta, comino. Agregar las lentejas, remover y cubrir con agua, adicionar hoja de laurel y cocinar suavemente por 30 minutos. Agregar orégano y dejar reposar.
2. Lavar, filetear y condimentar la pechuga de pollo con pimienta, comino y sal yodada. Rellene el filete de pollo con jamón y queso; envuelva y sujeté con mondadientes.
3. Pasar el pollo enrollado por huevo batido, harina de trigo y pan rallado; freír en aceite vegetal.
4. Servir las lentejas acompañada con arroz, pollo enrollado con queso, jamón y ensalada de rabanito.

23

PICANTE DE CARNE CON COCHAYUYO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
723 kcal

Proteínas
40,0 g

Hierro
4,7 mg

Retinol
543,8 ug

Zinc
1,8 mg



PICANTE DE CARNE CON COCHAYUYO



Ingredientes:

- 1 y $\frac{1}{2}$ taza de arroz
 - $\frac{1}{2}$ kg de carne
 - $\frac{1}{2}$ kg de papa
 - 2 cucharaditas de ajo molido
 - 2 cucharadas de ají colorado molido
 - 40 gr de cochayuyo deshidratado.
 - $\frac{1}{4}$ taza de aceite vegetal
- Pimienta comino y sal yodada a gusto

Preparación

1. Dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos pequeños, ají colorado molido y ajo molido, en seguida eche la carne picada de alpaca y condimente con pimienta, comino, sal yodada; revuelva con el aderezo; agregue agua y deje hervir por 45 minutos.
2. Una vez cocida la carne, agregar la papa picada en cuadraditos y el cochayuyo. Dejar hervir por 10 minutos.
3. Sirva el Picante de carne con cochayuyo acompañado de arroz graneado.

24

TRUCHA FRITA

**APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN**

**Energía
722 kcal**

**Proteínas
36,0 g**

**Hierro
6,2 mg**

**Retinol
12,8 ug**

**Zinc
0,3 mg**





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
Raciones

TRUCHA FRITA



Ingredientes:

- 1 taza de mote
- ½ taza de cancha
- 1 taza de haba seca (phuspo).
- ¼ kg de papa
- ⅛ kg de chuño
- ½ kg de trucha
- 2 cucharaditas de ajo molido
- ⅓ taza de aceite vegetal.
- 8 hojas de lechuga
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 limón.

Pimienta y sal yodada al gusto

Preparación

1. Remojar el chuño un día antes de la preparación y cocinar con sal yodada,
2. Lavar y filetear la trucha.
3. Condimentar la trucha con ajo molido, sal yodada, pimienta y freír en aceite vegetal.
4. Servir la trucha frita acompañada papa, chuño, mote, cancha, haba seca (puspo) y ensalada de lechuga, tomate, cebolla y limón.

25

PATITA CON MANÍ

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
818 kcal

Proteínas
45,0 g

Hierro
6,0 mg

Retinol
42,0 ug

Zinc
3,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
Raciones

PATITA CON MANÍ

Ingredientes:

- 1 ½ taza de arroz
 - ½ kg pata de res
 - ½ kg papa blanca
 - 2 cucharadas de ají colorado
 - 1 cucharada de ají amarillo
 - 2 cucharaditas de ajo molido
 - 1 cebolla
 - 5 unidades de galleta de soda
 - ¼ taza maní tostado y molido
 - ¼ taza de aceite vegetal
- Perejil, pimienta, comino y sal yodada al gusto

Preparación

1. Sancochar la pata de res; una vez cocido picar en cuadraditos.
2. Freír en aceite vegetal, la cebolla cortada en cuadraditos pequeños, el ajo molido, el ají colorado molido, ají amarillo molido; agregar la pata picada, la pimienta, el comino y sal yodada; soasar en el aderezo. Seguidamente adicione el maní, las papas cortadas en cuadraditos. Cocinar.
3. Servir la patita con maní acompañado con arroz graneado y perejil picado



REFERENCIA BIBLIOGRAFICA

1. Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Procedimiento para el diseño de recetas. Documento de trabajo. Lima; 2012
2. Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Requerimiento de energía para la población peruana. Documento de trabajo. Lima; 2012
3. Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Tabla Peruana de composición de Alimentos. Lima: INS; 2009.
4. Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Recetario la Pota, Alimento Nutritivo y Saludable. Lima: INS; 2007.
5. Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Tabla de dosificación de alimentos para Servicios de Alimentación Colectiva. Lima; 2005.
6. Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Tablas Auxiliares para la Formulación y Evaluación de Regímenes Alimenticios. 4ta. ed. Lima: INS; 1988.
7. Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Recetario de Pescado Alimento Nacional y Saludable. Lima: INS; 1997.
8. Organización Mundial de la salud. Protein and aminoacid requeriments in Human nutrition. WHO Technical Report Series 935. Geneva: OMS; 2002
9. Food and Agriculture Organization. Human Requeriments. Report of a joint FAO/WHO/UNU expert consultation. Roma: FAO;2002
10. Food and Agriculture Organization, World Health Organization. Human and Vitamin and Mineral Requeriments. Report of a joint FAO/WHO/UNU expert consultation. Roma: Thailand: FAO/WHO;2002.

Anexo



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

AGRUPACIÓN DE ALIMENTOS

Muchas personas se preguntan **¿Qué debemos hacer para tener una alimentación variada, nutritiva y saludable?** Para que la alimentación tenga estas características, debemos conocer;

- ¿Cuántos grupos de alimentos existen?
- ¿Qué alimentos pertenecen a cada grupo?
- ¿Cuál es el contenido nutricional de cada grupo de alimentos?
- ¿Qué función realizan los nutrientes en el organismo?
- ¿Qué enfermedades se producen por una mala alimentación

En tal sentido, el presente documento técnico tiene como finalidad, informar al público en general y en forma metodológica como están agrupados los alimentos de acuerdo con su contenido nutricional (*)

Así mismo, debemos recordar que muchas enfermedades como la desnutrición, anemia, obesidad, diabetes mellitus, enfermedades cardiovasculares, entre otras se deben a una mala alimentación



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

GRUPO	ALIMENTOS QUE INTEGRAN	CONTENIDO NUTRICIONAL
GRUPO I	Cereales, tubérculos y menestras:	Carbohidratos complejos (energía) y fibra
GRUPO II	Verduras	Vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra, <i>aporta menos energía que el resto de grupos</i>
GRUPO III	Frutas	Vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra
GRUPO IV	Lácteos y derivados	Calcio de alta biodisponibilidad y proteínas de alto valor biológico
GRUPO V	Carnes, vísceras, pescados y huevos	Hierro, Zinc y Vit B12 de alta biodisponibilidad y proteínas de alto valor biológico
GRUPO VI	Azúcares y derivados	Carbohidratos simples
GRUPO VII	Grasas	Energía y ácidos grasos esenciales

(“). Gráfica alimentaria para la población peruana 2019, Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

CEREALES, TUBÉRCULOS Y MENESTRAS

Contenido nutricional: Carbohidratos complejos (energía) y fibra

**GRUPO
I**

**CEREALES
TUBÉRCULOS
Y
MENESTRAS**





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

VERDURAS

**Contenido nutricional: Vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra,
aporta menos energía que los otros grupos**

**GRUPO
II**

VERDURAS





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

FRUTAS

Contenido nutricional: Vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra

**GRUPO
III**

FRUTAS





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

LÁCTEOS Y DERIVADOS

Contenido nutricional: Calcio de alta biodisponibilidad y proteínas de alto valor biológico

GRUPO IV

**LÁCTEOS Y
DERIVADOS**





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

CARNES, VISCERAS, PESCADOS Y HUEVOS.

Contenido nutricional: Hierro, Zinc y vit B12 de alta biodisponibilidad y proteínas de alto valor biológico

**GRUPO
V**

**CARNES
VISCERAS
PESCADOS
Y
HUEVOS**





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

GRUPO VI: AZÚCARES Y DERIVADOS

Contenido nutricional: Carbohidratos simples (energía)

**GRUPO VI:
AZÚCARES
Y
DERIVADOS,**





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

GRASAS

Contenido nutricional: Energía y ácidos grasos esenciales.

**GRUPO
VII:
GRASAS**



Impreso por:
D´Gráficos Servicios Gráficos y Publicaciones
R.U.C. 20553287066
Calle Ceres N° 222 Urb. Villacampa.
Rimac, Lima – Perú
Noviembre, 2020



Instituto Nacional de Salud
Jirón Cápac Yupanqui 1400, Lima 11, Perú
Teléfonos: (051 1) 748-0000 - (051 1) 748-1 1 1 1
Correo electrónico: postmaster@ins.gob.pe
Página web: www.ins.go