



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Almuerzos familiares saludables



Junín



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.
Cesar Hugo Domínguez Curi.



Junín

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 JUNIN
M.C. Gustavo LLanovarcad Damian
Director General

ESTRATEGIA SANITARIA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE JUNIN
Lic. Silvia Rosario Villegas Lazo
Coordinadora

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

ISBN: 978-612-310-162-6
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2024-10240
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: Junin/ 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 Junín

1. ESANS DIRESA Junín - Lic. Ayala Martínez Wilder German
2. ESANS DIRESA Junín - Lic. Villegas Lazo Silvia Rosario
3. ESANS DIRESA Junín - Lic. Ventosilla Huerto Carlos Aurelio
4. ESANS Junín - Lic. Lara Romero Yuliza Veróni
5. ESANS Satipo - Lic. Maguiña Huamán Marco Egidi
6. ESANS Chupaca - Lic. Reyes Suarez Natalia
7. ESANS San Martín de Pangoa - Lic. Sharon Povis López
8. ESANS Chanchamayo - Lic. Jenny Torre Ramírez
9. ESANS Chanchamayo - Lic. Zapana Luque, John Wilson
10. ESANS Chanchamayo - Lic. Barzola Huánuco, Bryan Dasser
11. ESANS Chanchamayo - Lic. Alvarado Laura, Mary
12. ESANS Valle del Mantaro - Lic. Juan Carlos Mollo Urbano
13. ESANS Hospital de Medicina Tropical Cesar De Marini Caro - Lic. Aguilar Quispe Williams
14. Nutrición Hospital de Medicina Tropical Cesar Demarini Caro - Lic. Torre Ramírez, Jenny
15. Nutrición Hospital de Medicina Tropical Cesar Demarini Caro - Lic. Gonzales Tamani, Carla Marjor
16. Nutrición Microred de Salud Chilca - Lic. Hilario Chuquillanqui Yelena Yaneth
17. Nutrición Microred de Salud Comas - Lic. Sánchez Velásquez Luis Jes
18. Nutrición Microred de Salud Concepción - Lic. Revoredo Torres Ivone Gisela

ÍNDICE

- I Presentación
- II Metodología
- III Glosario de términos
- IV Almuerzos familiares saludables
 1. Puchero de pollo con pushpo, ensalada dulce, aguaymanto y refresco de tumbo
 2. Chuño revuelto con hígado frito, ensalada de palta, mandarina y refresco de maíz jora
 3. Locro con hamburguesa de lenteja, solterito, tuna y refresco de naranja
 4. Alwish lulo de corazón, palta rellena, papaya y refresco de maíz morado
 5. Tallarín con qapchi y pota broaster, ensalada caprese, piña y refresco de cáscara de piña
 6. Trigo guisado con pescado y oca, ensalada fresca, manzana y refresco de naranja y refresco de cáscara de piña
 7. Papa rellena con hígado, salpicón a la rusa, mandarina y refresco de limón
 8. Tallarín rojo con pescado, ensalada del huerto, manzana y refresco de maracuyá
 9. Guiso de haba con picadillo de carne, ensalada fresca, mandarina y refresco de tumbo
 10. Arroz con mariscos (pota), lechuga con ensalada criolla, piña y refresco de cáscara de piña
 11. Pollo al maní, ensalada de zanahoria y caigua, mandarina y refresco de maíz jora
 12. Escabeche de pescado con oca, ensalada de espinaca y rabanito, tuna y refresco de guinda
 13. Arveja seca con tortilla de hígado, ensalada criolla, papaya y refresco de aguaymanto
 14. Quinoa guisada con tacu tacu, ensalada fresca, mandarina y refresco de maracuyá
 15. Tallarín a la huancaína con molleja saltada, ensalada de palta, naranja y refresco de cocona
 16. Frijol guisado con carne, ensalada de palta, mandarina y refresco de manzana
 17. Patita con maní, ensalada de caigua con tomate, tuna y refresco de naranja
 18. Mondonguito a la italiana, ensalada tricolor, piña y refresco de cáscara de piña
 19. Garbanzos con acelga y coliflor rebozada, ensalada fresca, aguaymanto y refresco de tuna
 20. Pachamanca de pollo, ensalada de rabanito, naranja y refresco de maíz jora
 21. Puré de espinaca con asado de pejerrey, ensalada rusa, mandarina y refresco de maracuyá
 22. Olluco con charqui, ensalada de cebolla y tomate, tuna y refresco de limón
 23. Lenteja con trucha frita, ensalada tropical, tuna y refresco de naranja
 24. Hamburguesa de pescado con papa y arroz, ensalada de palta, tomate y lechuga, tuna y refresco de tumbo
 25. Picante de pota, ensalada de palta con caigua y rabanito, tumbo y refresco de maíz jora
- 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 Huancayo

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

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

Puchero de pollo con pushpo, ensalada dulce, aguaymanto y refresco de tumbo

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
779 kcal

Proteínas
31 g

CHO disp.
80 g

Hierro
9 mg

Vit A
1170 ug

Zinc
3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos

Puchero de pollo con pushpo, ensalada dulce, aguaymanto y refresco de tumbo



Ensalada dulce

Ingredientes

- 1 tomate pequeño
- 2 zanahorias pequeñas
- 1 naranja mediana
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar, pelar y rallar la zanahoria.
3. Adicionar jugo de naranja, sal yodada y aceite vegetal a la ensalada.

Fruta

4 porciones de aguaymanto
(Cada porción con 12 unidades)

Puchero de pollo con pushpo

Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 4 filetes (pollo de 50 g c/u)
- 1 taza de haba seca tostada con cáscara
- 2 tazas al ras de col crespita o repollo
- 1/3 de taza de arveja fresca
- 1 zanahoria pequeña
- 1/2 cebolla mediana
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación
- Orégano al gusto

Preparación

1. Remojar las habas secas tostadas desde la noche anterior a la preparación, sancochar con sal yodada y orégano ;.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido, añadir el pollo, soasar; luego agregar la zanahoria picada y agua, cocinar; finalmente echar las hojas de col y sal yodada; hervir.
3. Servir el puchero de pollo acompañado de haba tostada cocida (pushpo) y arroz.

Refresco de tumbo

Ingredientes

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

Preparación

1. Licuar el tumbo, colar.
2. Adicionar azúcar y servir.

2

Chuño revuelto con hígado frito, ensalada de palta, mandarina y fresco de maíz jora



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
806 kcal

Proteínas
34 g

CHO disp.
85 g

Hierro
8 mg

Vit A
5255 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos

Chuño revuelto con hígado frito, ensalada de palta, mandarina y refresco de maíz jora



Ensalada de palta

Ingredientes

- 2 tomates pequeños
- 1 palta mediana
- 4 hojas de lechuga
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 mandarinas medianas

Chuño revuelto con hígado frito

Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 4 filetes (hígado de res 100 g c/u)
- 1/2 cebolla mediana
- 2 unidades pequeñas de tomate
- 1 pimiento pequeño
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 5 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 unidades medianas de chuño
- 4 tajadas de queso fresco de vaca
- 2 cucharadas de vinagre
- Cominos y pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Licuar el tomate y pimiento; agregar al arroz; hervir y granear.
2. Remojar el chuño desde la noche anterior a la preparación, luego desmenuzar en trozos pequeños; hervir.
3. En una olla dorar en aceite vegetal la cebolla picada y ajo molido, cuando esté listo incorporar el chuño cocido y sal yodada; cocinar. Finalmente, adicionar el queso desmenuzado; revolver.
4. Lavar y filetear el hígado; sazonar con ajo molido, vinagre tinto, comino, pimienta y sal yodada; freír en aceite vegetal.
5. Servir el chuño rebozado acompañado de hígado frito y arroz graneado.

Refresco de maíz jora

Ingredientes

- 1/2 taza de maíz jora
- 1 cucharada de chancaca
- 1 raja de canela
- 2 clavos de olor
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

Preparación

1. Hervir el maíz jora, chancaca, canela y clavo de olor en 01 litro de agua.
2. Colar el maíz cocido y obtener el refresco.
3. Adicionar azúcar y servir.

3

Locro con hamburguesa de lenteja, solterito, tuna y refresco de naranja



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
842 kcal

Proteínas
34 g

CHO disp.
112 g

Hierro
9 mg

Vit A
260 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos



Locro con hamburguesa de lenteja, solterito, tuna y refresco de naranja

Solterito

Ingredientes

- 2 1/2 tajadas delgadas de queso
- 1/2 taza de haba fresca
- 3/4 taza de choclo
- 1 tomate pequeño
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar el queso en tajadas delgadas.
2. Pelar y hervir las habas frescas.
3. Desgranar y hervir el choclo.
4. Lavar y picar el tomate.
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con jugo de limón y sal yodada.

Fruta

4 tunas medianas

Locro con hamburguesa de lenteja

Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 400 g de zapallo macre
- 1 taza de lenteja
- 2 cucharadas de ají amarillo molido fresco
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 3 cabezas de cebolla china
- 1/2 cebolla mediana
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- 1/4 taza de leche evaporada entera
- 1 tajada de queso fresco de vaca
- 1/2 taza de haba fresca sin cascara
- 1 huevo de gallina
- Hojas de huacatay al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el aderezo del locro, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido, adicionar las habas frescas peladas, zapallo en trozos y agua; cocinar. Finalmente agregar leche evaporada, queso en cuadraditos, huacatay y sal yodada.
2. Para preparar la hamburguesa, sancochar la lenteja, escurrir y triturar para formar una masa, añadir huevo de gallina, cebolla china picada, orégano y sal yodada, formar la hamburguesa y freír en aceite vegetal.
3. Servir el locro acompañado de hamburguesa de lenteja y arroz graneado.

Refresco de naranja

Ingredientes

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

Preparación

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

4

Alwish lulo de corazón, palta rellena, papaya y refresco de maíz morado



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
855 kcal

Proteínas
39 g

CHO disp.
109 g

Hierro
9 mg

Vit A
585 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos

Alwish lulo de corazón, palta rellena, papaya y refresco de maíz morado



Palta rellena

Ingredientes

- 1 zanahoria
- $\frac{3}{4}$ de taza de vainita picada
- 1 palta
- 1 tomate
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 tajadas medianas picadas de papaya

Alwish lulo de corazón

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de arroz
- 1 taza de arveja seca
- 200 g (corazón de pollo)
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de ajo
- 9 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de ají colorado
- 1 cebolla pequeña
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. *Remojar la arveja seca la noche anterior a la preparación, sancochar.*
2. Hacer el aderezo del guiso, freír en aceite vegetal la cebolla en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido, agregar los corazones de pollo, soasar; condimentar con sal yodada; hervir.
3. Servir el guiso de alwish lulo de corazón acompañado de arveja cocida y arroz graneado.

Refresco 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.

5

Tallarín con qapchi y pota broaster, ensalada caprese, piña y refresco de cáscara de piña



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
855 kcal

Proteínas
38 g

CHO disp.
109 g

Hierro
9 mg

Vit A
585 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos



Tallarín con qapchi y pota broaster, ensalada caprese, piña y refresco de cáscara de piña

Ensalada caprese

Ingredientes

- 1 tomate
- 1 zanahoria
- 8 hojas de albahaca
- 2 tajadas medianas de queso fresco
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar el tomate.
2. Lavar, pelar, cortar y hervir la zanahoria.
3. Deshojar la albahaca
4. Cortar el queso en tajadas delgadas.
5. Mezclar las verduras y el queso.
6. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
7. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 rodajas delgadas picadas de piña

Tallarín con qapchi y pota broaster

Ingredientes

- 440 g de fideo tallarín crudo
- 400 g de pota
- ½ unidad de cebolla
- 1/3 taza de Huacatay
- 2 tajadas de queso fresco de vaca
- ¼ taza de leche evaporada entera
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de ají amarillo molido fresco
- 1 huevo de gallina
- 2 cucharadas de harina de maíz
- 1 cucharadita de mostaza
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el fideo con un chorrillo de aceite vegetal, escurrir. Reservar.
2. Lavar la pota, quitar la piel, cortar en trozos medianos y hervir por cinco minutos.
3. Preparar la pota broaster; en una olla condimentar la pota cocida con mostaza, sillao, ají amarillo, sal yodada y huevo; apanar con harina de maíz y freír en aceite vegetal.
4. Para preparar el qapchi; sofreír la cebolla y licuar con queso fresco, leche evaporada y huacatay.
5. Servir el fideo tallarín con qapchi acompañado de pota broaster.

Refresco de cáscara de piña

Ingredientes

- 2 taza de cáscara de piña
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

Preparación

1. Hervir la cascara de piña
2. Adicionar azúcar.
3. Enfriar y servir.

6

Trigo guisado con pescado y oca, ensalada fresca, manzana y refresco de naranja



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
801 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
53 g

Hierro
9 mg

Vit A
123 ug

Zinc
1 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos



Trigo guisado con pescado y oca, ensalada fresca, manzana y refresco de naranja

Ensalada fresca

Ingredientes

- 2 tomates
- 4 hojas de lechuga
- 1 palta mediana
- 1 zanahoria pequeña
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar y cortar la lechuga
3. Lavar, pelar y cortar la palta.
4. Lavar, sancochar, pelar y cortar la zanahoria
5. Aliñar la ensalada con jugo de limón y sal yodada.

Fruta

4 manzanas medianas

Trigo guisado con pescado y oca

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de trigo
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharada de ají colorado molido
- ½ kg de oca
- 9 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- ½ taza de arveja fresca
- hojas de huacatay y hierbabuena al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Remojar el trigo la noche anterior a la preparación, sancochar.
2. Preparar el guiso, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; luego adicionar el trigo cocido, la arveja fresca, sal yodada y agua; hervir. Finalmente agregar las hojas de huacatay y hierbabuena picada.
3. Limpiar el pescado, filetear, condimentar con sal yodada y freír en aceite vegetal.
4. Servir el trigo guisado acompañado de pescado frito y oca sancochada.

Refresco de naranja

Ingredientes

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

Preparación

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

7

Papa rellena con hígado, salpicón a la rusa, mandarina y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
847 kcal

Proteínas
35 g

CHO disp.
104 g

Hierro
12 mg

Vit A
3265 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos

Papa rellena con hígado, salpicón a la rusa, mandarina y refresco de limón



Salpicón a la rusa

Ingredientes

- 1/4 kg pechuga de pollo,
- 1 zanahoria,
- 2 betarragas
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, hervir y picar la pechuga de pollo.
2. Lavar, pelar, hervir y cortar la zanahoria.
3. Lavar, pelar, hervir y cortar la betarraga.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con jugo de limón y sal yodada.

Fruta

4 mandarinas medianas

Papa rellena con hígado

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1/4 kg de papa blanca
- ¼ kg de papa huayro
- 400 g de hígado de pollo
- 1 huevo de gallina
- 4 aceitunas
- 1 cebolla pequeña
- 4 cucharadas de harina de maíz
- 11 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Hojas de perejil al gusto

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar la papa, sancochar, pelar y prensar. Reservar.
3. Limpiar el hígado de pollo, picar y sazonar con sal yodada.
4. Preparar el aderezo; freír en aceite vegetal, el ajo molido, adicionar el hígado de pollo sazonado, la cebolla china picada y agua. Cocinar.
5. Enharinar las manos, tomar un poco de masa de papa, extender y colocar en el centro, dos cucharadas llenas de aderezo y aceituna; cerrar dando forma a la papa, pasar por huevo batido y freír.
6. Servir la papa rellena acompañada 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.

8

Tallarín rojo con pescado, ensalada del huerto, manzana y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
849 kcal

Proteínas
35 g

CHO disp.
125 g

Hierro
14 mg

Vit A
352 ug

Zinc
2 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos



Tallarín rojo con pescado, ensalada del huerto, manzana y refresco de maracuyá

Ensalada del huerto

Ingredientes

- 4 rabanitos
- 24 ramas de brócoli
- 1 limón
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el rabanito.
2. Cortar las ramas de brócoli y hervir.
3. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
4. Aliñar las verduras con jugo de limón y sal yodada.

Fruta

4 manzanas medianas

Tallarín rojo con pescado

Ingredientes

- 440 g de fideo tallarín crudo
- 4 filetes (pescado jurel de 100 g c/u)
- 2 unidades medianas de tomate
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 zanahoria mediana
- ¼ taza de arveja fresca
- 10 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Laurel, hongos, perejil al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el fideo tallarín, con un chorro de aceite; escurrir, reservar.
2. Limpiar, filetear el pescado, sazonar con ajo molido, pimienta y sal yodada; freír en aceite vegetal.
3. Para preparar salsa de tomate, freír en aceite vegetal el ajo molido y la cebolla picada en cuadraditos, seguidamente adicionar el tomate licuado, la zanahoria rallada, hongos, hoja de laurel y sal yodada, cocinar.
4. Servir el tallarín rojo con pescado frito y perejil picado.

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.

9

Guiso de haba con picadillo de carne, ensalada fresca, mandarina y refresco de tumbo



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
822 kcal

Proteínas
34 g

CHO disp.
85 g

Hierro
12 mg

Vit A
88 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos

Guiso de haba con picadillo de carne, ensalada fresca, mandarina y refresco de tumbo



Ensalada fresca

Ingredientes

- 1 tomate
- 1 cebolla
- 4 hojas de lechuga
- 1 limón
- 4 cucharaditas 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 y picar la lechuga.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar las verduras con jugo de limón y sal yodada.

Fruta

4 mandarinas medianas

Guiso de haba con picadillo de carne

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de arroz blanco
- 1 taza de haba seca
- 200 g (filete carne de res)
- 1 cebolla pequeña
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 9 cucharadas de aceite vegetal
- 1 tomate mediano
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada y sillao con moderación

Preparación

1. Remojar las habas secas la noche anterior a la preparación.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla y tomate picado en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido, incorporar las habas secas y agua; hervir.
3. Freír en aceite vegetal la carne picada; condimentar con sillao, comino, pimienta y sal yodada.
4. Servir el guiso de habas con picadillo de carne y arroz graneado.

Refresco de tumbo

Ingredientes

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

Preparación

1. Licuar el tumbo, colar.
2. Diluir el zumo de tumbo.
3. Adicionar azúcar y servir.

10

Arroz con mariscos (pota), ensalada criolla con lechuga, piña y refresco de cáscara de piña



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
836 kcal

Proteínas
29 g

CHO disp.
126 g

Hierro
4 mg

Vit A
543 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos



Arroz con mariscos (pota), ensalada criolla con lechuga, piña y refresco de cáscara de piña

Ensalada criolla con lechuga

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 1/2 ají amarillo
- 8 hojas de lechuga
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar y picar el ají amarillo.
3. Lavar y picar la lechuga.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con jugo de limón y sal yodada.

Fruta

4 rodajas delgadas picadas de piña

Arroz con mariscos (pota)

Ingredientes

- 400 g de pota
- 1 1/2 tazas de arroz
- 1/3 de taza de arveja fresca
- 1/2 unidad de pimiento rojo
- 1/2 choclo mediano
- 1 zanahoria mediana
- 2 unidades medianas de tomate
- 16 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de ají colorado
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Pimienta y culantro al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz graneado. Reservar.
2. Lavar la pota, quitar la piel y cortar en cuadrados; hervir por cinco minutos.
3. Preparar un caldo de cabeza de pescado.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo y ají colorado molido; adicionar la arveja fresca, choclo desgranado, zanahoria, pimiento y la pota picada; añadir caldo de cabeza, cocinar por unos minutos; agregar jugo de limón y culantro. Finalmente echar el arroz y mezclar.
5. Servir el arroz con pota.

Refresco de cáscara de piña

Ingredientes

- 2 taza de cáscara de piña
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua.

Preparación

1. Hervir la cascara de piña.
2. Adicionar azúcar.
3. Enfriar y servir.

11

Pollo con maní, ensalada de zanahoria y caigua, mandarina y refresco de maíz jora



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
790 kcal

Proteínas
29 g

CHO disp.
110 g

Hierro
85 mg

Vit A
1982 ug

Zinc
34mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos



Pollo con maní, ensalada de zanahoria y caigua, mandarina y refresco de maíz jora

Ensalada de zanahoria y caigua

Ingredientes

- 2 zanahorias
- 1 caigua
- ¼ taza de arveja fresca
- 1 limón
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, pelar, hervir y cortar la zanahoria.
2. Lavar y cortar la caigua.
3. Pelar y hervir las arvejas frescas
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con jugo de limón y sal yodada.

Fruta

4 mandarinas medianas

Pollo con maní

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (carne de pollo de 50 g c/u)
- 1 hígado de pollo
- ½ kg de papa blanca
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 4 unidades de galleta de soda
- 2 cucharadas de maní tostado
- 10 cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta, comino palillo y perejil al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz con palillo, granear.
2. Lavar el pollo y licuar el hígado de pollo.
3. Preparar el aderezo del guiso; freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, ajo y ají colorado molido; luego agregar la galleta de soda molida, el maní tostado, el pollo y el hígado de pollo licuado; cocinar.
4. Lavar la papa, sancochar y pelar.
5. Servir el pollo al maní acompañado de papa sancochada, arroz con palillo y perejil picado.

Refresco de maíz jora

Ingredientes

- ½ taza de maíz jora
- 1 cucharada de chancaca
- 1 raja de canela
- 2 clavos de olor
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua.

Preparación

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

12

Escabeche de pescado con oca, ensalada de espinaca y rabanito, tuna y refresco de guinda

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
777 kcal

Proteínas
34 g

CHO disp.
107 g

Hierro
10 mg

Vit A
735 ug

Zinc
2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos

Escabeche de pescado con oca, ensalada de espinaca y rabanito, tuna y refresco de guinda



Ensalada de espinaca y rabanito

Ingredientes

- 4 hojas de espinaca
- 4 unidades de rabanito
- 1 palta pequeña
- ½ zanahoria pequeña
- 6 tallos de brócoli
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar la espinaca.
2. Lavar y cortar en rodajas el rabanito.
3. Lavar, pelar y cortar la palta.
4. Lavar, pelar, hervir y cortar la zanahoria.
5. Lavar cortar los tallos y hervir el brócoli.
6. Aliñar la ensalada con jugo de limón y sal yodada.

Fruta

4 tunas medianas

Escabeche de pescado con oca

Ingredientes

- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 cebolla medianas
- 1 tomate mediano
- ½ pimiento
- 8 hojas de culantro
- 1/4 unidad de ají amarillo
- 12 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- ½ kg Oca
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado molido
- Pimienta, vinagre tinto al gusto.
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, sancochar, pelar y cortar el camote.
2. Limpiar el pescado, filetear, sazonar con ajo molido, pimienta y sal yodada; apanar con harina de trigo y freír en aceite vegetal.
3. Preparar el aderezo, dorar en aceite vegetal el ají amarillo y el ajo molido; agregar la cebolla, tomate cortad en gajos, el pimiento y ají amarillo en tiras; sazonar con vinagre tinto, sal yodada; saltear. Seguidamente añadir el pescado frito, dejar reposar en el aderezo y agregar culantro picado.
4. Servir el pescado saltado con oca y arroz.

Refresco de guinda

Ingredientes

- 20 unidades de guinda
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

1. Lavar y estrujar la guinda hasta que la pulpa, la pepa y la cáscara se separen; licuar, colar y obtener el zumo.
2. Diluir el zumo en 1 litro de agua hervida fría.
3. Adicionar azúcar, servir.

13

Arveja seca con tortilla de hígado, ensalada criolla, papaya y refresco de aguaymanto



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
648 kcal

Proteínas
35 g

CHO disp.
122 g

Hierro
10 mg

Vit A
1997 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos

Arveja seca con tortilla de hígado, ensalada criolla, papaya y refresco de aguaymanto



Ensalada criolla

Ingredientes

- 2 tomate
- 2 cebolla
- 8 hojitas de perejil
- 1 limón
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar en rodajas el tomate.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Picar el perejil.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con jugo de limón y sal yodada.

Fruta

4 tajadas medianas picadas de papaya

Arveja seca con tortilla de hígado

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de arveja seca
- 4 filetes (hígado de pollo de 50 g c/u)
- 1 cebolla mediana
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 2 unidades de huevo de gallina
- 4 cucharadas de harina de maíz
- 1 pimiento rojo pequeño
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Remojar la arveja seca el día anterior a la preparación.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo y ají colorado molido, incorporar la arveja seca, agua; hervir.
3. Lavar, hervir y picar el hígado de pollo. Reservar.
4. Preparar la tortilla de hígado; en un recipiente mezclar el huevo, harina de maíz, orégano, sal yodada, pimiento y el hígado picado, revolver y freír en aceite vegetal.
5. Servir la arveja acompañada de tortilla de hígado y arroz graneado.

Refresco de aguaymanto

Ingredientes

- 20 unidades de aguaymanto.
- 8 cucharaditas de azúcar.
- 1 litro de agua hervida fría.

Preparación

1. Licuar el aguaymanto, colar.
2. Adicionar azúcar y servir.

14

Quinua guisada con tacu tacu, ensalada fresca, mandarina y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
793 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
112 g

Hierro
17 mg

Vit A
386 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos

Quinoa guisada con tacu tacu, ensalada fresca, mandarina y refresco de maracuyá



Ensalada fresca

Ingredientes

- 2 tomates
- 1 palta
- 4 hojas de espinaca picada
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar el tomate.
2. Lavar, pelar y cortar la palta.
3. Lavar y picar la espinaca.
4. Adicionar sal yodada a la ensalada

Fruta

4 mandarinas medianas

Quinoa guisada con tacu tacu

Ingredientes

- $\frac{3}{4}$ taza de arroz
- $\frac{3}{4}$ taza de quinoa
- 1 taza de frijol canario
- 2 unidades de huevo de gallina
- 2 tajadas de queso fresco de vaca
- $\frac{1}{4}$ taza de leche evaporada entera
- 1 cebolla pequeña
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de ajo
- Sal yodada con moderación

En Preparación

1. Remojar el frijol la noche anterior a la preparación.
2. Preparar el arroz graneado.
3. Lavar la quinoa y poner a hervir; escurrir.
4. Hacer un aderezo; freír en aceite vegetal la cebolla picada y el ajo molido, agregar la quinoa, cocinar; luego, adicionar el queso fresco, la leche evaporada y orégano.
5. Para el tacu tacu; mezclar el arroz y frijol cocido con huevo, formar la masa compacta de tacu tacu; freír en aceite vegetal.
6. Servir de quinoa guisada con tacu tacu de frijol y arroz.

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 y servir.

15

Tallarín a la huancaína con molleja saltada, ensalada de palta, naranja y refresco de cocona



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
788 kcal

Proteínas
36 g

CHO disp.
109 g

Hierro
10 mg

Vit A
177 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos



Tallarín a la huancaína con molleja saltada, ensalada de palta, naranja y refresco de cocona

Ensalada de palta

Ingredientes

- 4 hojas de lechuga
- 1 tomate
- 1 palta
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar la lechuga.
2. Lavar y picar el tomate.
3. Lavar, pelar y cortar la palta.
4. Adicionar jugo de limón y sal yodada a la ensalada.

Fruta

4 naranjas medianas

Tallarín a la huancaína con molleja saltada

Ingredientes

- 440 g de fideo tallarín
- 400 g de molleja de pollo
- ½ taza de leche evaporada
- 2 tajadas de queso fresco
- 2 unidades de ají amarillos entero
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- 3 cucharadas de sillao
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 3 cucharadas de maíz tostado cancha
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, cortar y sancochar la molleja de pollo; luego, condimentar con sal yodada, ajo molido y sillao; freír en aceite vegetal; agregar la cebolla y tomate en tiras; revolver.
2. Lavar, quitar la pepa del ají amarillo y cortar.
3. Para preparar la salsa huancaína; freír el ají amarillo; licuar con queso fresco, leche evaporada, aceite vegetal, maíz cancha y sal yodada.
4. Servir el fideo tallarín a la huancaína con molleja saltada.

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.

16

Frijol guisado con carne, ensalada de palta, mandarina y refresco de manzana



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
859 kcal

Proteínas
29 g

CHO disp.
93 g

Hierro
7 mg

Vit A
402 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos

Frijol guisado con carne, ensalada de palta, mandarina y refresco de manzana



Ensalada de palta

Ingredientes

- 1 tomate
- 4 hojas de lechuga
- 1 palta
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar la lechuga.
2. Lavar y picar el tomate.
3. Lavar, pelar y cortar la palta.
4. Adicionar jugo de limón y sal yodada a la ensalada.

Fruta

4 mandarinas medianas

Frijol guisado con carne

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de frijol
- 4 (filetes de carne 50 g c/u)
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 2 cucharadas de ají colorado molido
- 1 zanahoria pequeña
- 6 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- Orégano al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Remojar el frijol la noche anterior a la preparación. Hervir
2. Freír en aceite vegetal la cebolla en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido, adicionar la carne picada, soasar condimentar con comino, pimienta y sal yodada, hervir; Una vez cocida la carne incorporar el frijol cocido, la zanahoria picada, sal yodada y agua; cocinar. Finalmente echar orégano.
3. Servir el frijol guisado con carne acompañado de 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.

17

Patita con maní, ensalada de caigua con tomate, tuna y refresco de naranja



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
828 kcal

Proteínas
40 g

CHO disp.
109 g

Hierro
6 mg

Vit A
291 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos



Patita con maní, ensalada de caigua con tomate, tuna y refresco de naranja

Ensalada de caigua con tomate

Ingredientes

- 1 tomate
- 2 caiguas
- 12 ramas de brócoli
- 1 zanahoria
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 tunas medianas

Patita con maní

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 400 g de pata de res
- ½ kg de papa blanca
- 2 cucharadas de ají colorado
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 4 ramas de perejil
- 3 cucharadas de maní tostado y molido
- 1 zanahoria pequeña
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- 1/3 taza de arveja fresca
- Pimienta, comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz a la primavera con palillo, zanahoria en cuadraditos y arveja fresca.
2. Lavar la pata de res, cocinar con sal yodada; luego deshuesar y cortar.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; agrega la pata de res sancochada, la papa picada en cubos, el maní tostado y molido, sal yodada y agua; cocinar.
4. Servir la patita con maní acompañado con arroz a la primavera y perejil picado.

Refresco de naranja

Ingredientes

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

Preparación

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

18

Mondonguito a la italiana, ensalada tricolor, piña y refresco de cáscara de piña

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
832 kcal

Proteínas
29 g

CHO disp.
117 g

Hierro
8 mg

Vit A
702 ug

Zinc
4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos



Mondonguito a la italiana, ensalada tricolor, piña y refresco de cáscara de piña

Ensalada tricolor

Ingredientes

- 1 tomate
- 1 zanahoria
- 4 hojas de espinaca picada
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar el tomate.
2. Lavar, pelar, hervir y picar la zanahoria.
3. Lavar y picar la espinaca.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con jugo de limón y sal yodada.

Fruta

4 rodajas delgadas picadas de piña

Mondonguito a la italiana

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de arroz
- $\frac{1}{2}$ kg de papa blanca
- 400 g de mondongo
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria pequeña
- $\frac{1}{4}$ taza de arveja fresca
- 11 cucharadas de aceite vegetal
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de ajo
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar el mondongo, cortar y hervir.
2. Lavar la papa blanca, pelar, picar en bastones y freír en aceite vegetal; reservar.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido, agregar el mondongo, soasar; luego añadir la arveja fresca, zanahoria en tiras y agua; Hervir.
4. Servir el mondonguito a la italiana acompañada con papa frita y arroz graneado.

Refresco de cascara de piña

Ingredientes

- 2 taza de cáscara de piña
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

Preparación

1. Hervir la cascara de piña, colar
2. Adicionar azúcar.
3. Enfriar y servir.

19

Garbanzos con acelga y coliflor rebozada, ensalada fresca, aguaymanto y refresco de tuna



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
824 kcal

Proteínas
28 g

CHO disp.
120 g

Hierro
15 mg

Vit A
1053 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos



Garbanzos con acelga y coliflor rebozada, ensalada fresca, aguaymanto y refresco de tuna

Ensalada fresca

Ingredientes

- 1 tomate
- 1 caigua
- 1 zanahoria
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar en rodajas el tomate.
2. Lavar y cortar la caigua
3. Lavar, pelar, hervir y picar la zanahoria.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con jugo de limón y sal yodada.

Fruta

4 porciones de aguaymanto
(Cada porción con 12 unidades)

Garbanzo con acelga y coliflor rebozada

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de arroz
- 1 taza de garbanzo
- 2 tazas de acelga picada
- 2 cucharadas de ají colorado
- 2 cucharaditas de ajo
- 1 cebolla mediana
- $\frac{1}{8}$ cabeza mediana de coliflor
- 8 $\frac{1}{2}$ cucharadas de aceite vegetal
- 4 unidades de huevo de gallina
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Remojar el garbanzo la noche anterior a la preparación.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido, añadir el garbanzo, adicionar agua; hervir. Finalmente agregar la acelga picada.
3. Lavar y sancochar la coliflor previamente cortada en ramas, pasar por huevo batido y sal yodada; freír en aceite vegetal.
4. Servir el garbanzo con acelga y coliflor arrebozado, acompañado de arroz graneado.

Refresco de tuna

Ingredientes

- 2 unidades de tuna.
- 8 cucharaditas de azúcar.
- 1 litro de agua hervida fría.

Preparación

1. Licuar la tuna, colar.
2. Adicionar azúcar
3. Servir.

20

Pachamanca de pollo, ensalada de rabanito, naranja y refresco de maíz jora

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
833 kcal

Proteínas
40 g

CHO disp.
108 g

Hierro
15 mg

Vit A
234 ug

Zinc
3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos



Pachamanca de pollo, ensalada de rabanito naranja y refresco de maíz jora

Ensalada de rabanito

Ingredientes

- 4 hojas de espinaca picada
- 4 rabanitos
- ½ pimiento pequeño
- 12 tallos de brócoli
- Cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar la espinaca.
2. Lavar y cortar el rabanito.
3. Lavar cortar y saltear el pimiento.
4. Lavar, cortar y hervir el brócoli
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con jugo de limón y sal yodada

Fruta

4 naranjas medianas

Pachamanca de pollo

Ingredientes

- ¾ taza de arroz
- 4 rodajas medianas de choclo
- 4 (filetes de pollo de 100 g c/u)
- ¼ kg de haba fresca
- ½ kg de papa blanca
- Huacatay y hierbabuena al gusto
- Pimienta, comino y orégano al gusto
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cebolla mediana
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la papa, las habas frescas y el choclo. Reservar.
2. Moler el huacatay y hierba buena. Reservar.
3. Cortar el pollo, adicionar el molido anterior y condimentar con pimienta, comino, orégano y sal yodada.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y ajo molido; añadir el pollo sazonado; agregar la papa, choclo, haba fresca y agua; hervir a fuego bajo.
5. Servir la pachamanca de pollo acompañado de papa, choclo, haba fresca y arroz graneado.

Refresco de maíz jora

Ingredientes

- ½ taza de maíz jora
- 1 cucharada de chancaca
- 1 raja de canela
- 2 clavos de olor
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

Preparación

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

21

Puré de espinaca con asado de pejerrey, ensalada rusa, mandarina y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
836 kcal

Proteínas
37 g

CHO disp.
122 g

Hierro
17 mg

Vit A
1002 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos



Puré de espinaca con asado de pejerrey, ensalada rusa, mandarina y refresco de maracuyá

Ensalada rusa

Ingredientes

- 1 zanahoria
- 2 betarragas
- 1 caigua
- 1 limón
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, hervir y picar el pollo.
2. Lavar, pelar, hervir y cortar la zanahoria.
3. Lavar, pelar, hervir y cortar la betarraga.
4. Lavar y cortar la caigua.
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con jugo de limón y sal yodada.

Fruta

4 mandarinas medianas

Puré de espinaca con asado de pejerrey

Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 4 filetes (pescado pejerrey de 100 g c/u)
- 1/2 kg de papa blanca
- 1/4 taza de leche evaporada entera
- 1 cebolla mediana
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 1 zanahoria pequeña
- 10 hojas de espinaca
- 3 unidades pequeñas de alcachofa
- 10 cucharadas de aceite vegetal
- 2 unidades pequeñas de tomate
- Laurel al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar el pejerrey, filetear, sazonar con ajo molido y sal yodada; freír en aceite vegetal. Reservar.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y ajo molido, agregar la zanahoria cortado en forma circular; cocinar. Adicionar el pejerrey frito, laurel y agua; hervir.
3. Para preparar el puré; lavar la papa, pelar y triturar; luego mezclar con la espinaca y alcachofa licuada, hervir. Finalmente echar leche evaporada y sal yodada.
4. Servir el puré de espinaca con asado de pejerrey 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 y servir.

22

Olluco con charqui, ensalada de cebolla y tomate, tuna y refresco de limón

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
798 kcal

Proteínas
41 g

CHO disp.
102 g

Hierro
8 mg

Vit A
340 ug

Zinc
2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos



Olluco con charqui, ensalada de cebolla y tomate, tuna, refresco de limón

Ensalada de cebolla y tomate

Ingredientes

- 1 cebolla
- 6 hojas de lechuga
- 1 limón
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar y picar la lechuga.
3. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
4. Aliñar la ensalada con jugo de limón y sal yodada.

Fruta

4 tunas medianas

Olluco con charqui

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de arroz
- 200 g carne seca (charqui)
- $\frac{1}{2}$ kg de olluco
- 2 unidades pequeñas de papa blanca
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate pequeño
- 6 $\frac{1}{2}$ cucharadas de aceite vegetal
- 1 zanahoria pequeña
- $\frac{1}{4}$ taza de arveja fresca
- 1 cucharada de ají colorado molido
- Perejil al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Soasar al fuego directo la carne seca (charqui) y chancar en un mortero; rehidratar con agua y deshilar.
2. Freír en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; luego, incorporar el charqui. Hervir.
3. Una vez cocido el charqui, adicionar el olluco cortado en juliana, zanahoria picada, arveja fresca pelada, sal yodada y agua; cocinar. Verificar la sazón y agregar perejil picado.
4. Servir el olluco con charqui acompañado de arroz graneado.

Refresco de limón

Ingredientes

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

Preparación

1. Exprimir los limones.
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

23

Lenteja con trucha frita, ensalada tropical, tuna y refresco de naranja



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
780 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
108 g

Hierro
8 mg

Vit A
492 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos



Lenteja con trucha frita, ensalada tropical, tuna y refresco de naranja

Ensalada tropical

Ingredientes

- 2 tomates
- 1 zanahoria
- 4 rabanitos
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 tunas medianas

Lenteja con trucha frita

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (trucha de 50 g c/u)
- 1 taza de lenteja
- 1 cebolla chica
- 13 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de ajo
- 2 cucharadas de ají colorado molido
- Orégano seco al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Remojar la lenteja la noche anterior a la preparación.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; agregar la lenteja y agua; cocinar.
3. Lavar la trucha, filetear, aderezar con ajo molido y sal yodada; freír en aceite vegetal.
4. Servir la lenteja acompañada de trucha frita y arroz graneado.

Refresco de naranja

Ingredientes

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

Preparación

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

24

Hamburguesa de pescado con papa y arroz, ensalada de palta, tomate y lechuga, tuna y refresco de tumbo

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
854 kcal

Proteínas
37 g

CHO disp.
113 g

Hierro
6 mg

Vit A
66 ug

Zinc
3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos

Hamburguesa de pescado con papa y arroz, ensalada de palta, tomate y lechuga, tuna y refresco de tumbo



Ensalada de palta, tomate y lechuga

Ingredientes

- 1 tomate
- 8 hojas de lechuga
- 1 palta
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar el tomate.
2. Lavar y picar la lechuga.
3. Lavar, pelar y cortar la palta.
4. Adicionar jugo de limón y sal yodada a la ensalada.

Fruta

4 tunas medianas

Hamburguesa de pescado con papa y arroz

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de arroz
- 400 g (pulpa de pescado)
- 1 cebolla mediana
- $\frac{1}{2}$ kg de papa blanca
- 3 cucharadas de harina de maíz
- 2 unidades de huevo de gallina
- 2 unidades de pan
- 2 cucharaditas de ajo
- 10 cucharadas de aceite vegetal
- Perejil al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la papa, sancochar.
2. Lavar el pescado, hervir en agua con sal yodada, sacar las espinas y desmenuzar.
3. Mezclar el pescado desmenuzado, la cebolla y perejil picado, el pan remojado y el huevo crudo; sazonar con sal yodada y pimienta, pasar por harina de trigo y freír en aceite vegetal.
4. Servir la hamburguesa de pescado con papa sancochada y arroz graneado.

Refresco de tumbo

Ingredientes

- 2 unidades de tumbo
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

1. Licuar el tumbo, colar.
2. Adicionar azúcar
3. Servir.

25

Picante de pota, ensalada de palta con caigua y rabanito, tumbo y refresco de maíz jora.

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
797 kcal

Proteínas
31 g

CHO disp.
116 g

Hierro
4 mg

Vit 4
444 ug

Zinc
4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos

Picante de pota, ensalada de palta con caigua y rabanito, tumbo y refresco de maíz jora



Ensalada de palta con caigua y rabanitos

Ingredientes

- 1 caigua,
- 4 unidades de rabanito
- 1 palta
- 4 hojas de lechuga
- 1 zanahoria pequeña
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar la caigua.
2. Lavar y cortar en rodajas el rabanito.
3. Lavar, pelar y cortar la palta.
4. Lavar y cortar las hojas de lechuga
5. Lavar, pelar, hervir y cortar la zanahoria
6. Adicionar jugo de limón y sal yodada.

Fruta

4 tumbo medianos

Picante de pota

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de arroz
- $\frac{1}{2}$ kg de papa blanca
- 400 g de pota
- 1 cebolla mediana
- 1 zanahoria pequeña
- $\frac{1}{4}$ taza de arveja fresca
- 6 $\frac{1}{2}$ cucharadas de aceite vegetal
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de ajo
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharadas de ají amarillo molido
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la pota, sacar la piel y cortar; pasar por agua hervida por 5 minutos.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla en cuadraditos y el ají amarillo molido; agregar la arveja fresca, la zanahoria y papa cortada en cuadraditos, la pota cortada en cubitos, la sal yodada y agua; cocinar.
3. Servir el picante de mariscos (pota) acompañado de arroz graneado.

Refresco de maíz jora

Ingredientes

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

Preparación

1. Hervir el maíz jora, chancaca, canela y clavo de olor.
2. Colar el maíz cocido y obtener el refresco.
3. Adicionar azúcar 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 pota, alimento nutritivo y saludable. Lima: INS; 2007.
8. **Organización Mundial de la salud.** Protein and aminoacid requirements in Human nutrition. WHO Technical Report Series 935. Geneva: OMS; 2002
9. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimentarios 2016
10. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Tabla peruana de composición de alimentos. Lima: 2018.
11. **Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición** Guías alimentarias para la población peruana. Lima; 2018
12. **Informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO.** Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas, Ginebra: 2003
13. **Manual de la Clínica Mayo. Séptima edición.** Dietética y nutrición.1995



ISBN: 978-612-310-162-6



9 786123 101626