



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

# ***Almuerzos familiares saludables***



# ***Ica***



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

# *Almuerzos familiares saludables*

Elaborado por:  
Axel Germán Ruiz Guillén.  
Rosa Victoria Salvatierra Ruiz.  
César Hugo Domínguez Curi.



*/ca*

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

ERIC RICARDO PEÑA SÁNCHEZ  
Viceministro de Salud Pública

CIRO ABEL MESTAS VALERO  
Viceministro de Prestaciones y Aseguramiento en Salud

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

**INSTITUTO NACIONAL DE SALUD**  
VÍCTOR JAVIER SUAREZ MORENO  
Presidente Ejecutivo

DARWIN EMILIO HIDALGO SALAS  
Gerente General

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

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

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

Almuerzos familiares saludables: Ica/ Elaborado por Axel Germán Ruiz Guillen, Rosa Victoria Salvatierra Ruiz, César Hugo Domínguez Curi. --Lima, Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud; 2023. [62 p.]

1. EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL 2. CULINARIA 3. VALOR NUTRITIVO 4. PERÚ
- I. Ruiz Guillen, Axel German
- II. Salvatierra Ruiz, Rosa Victoria
- III. Domínguez Curi, César Hugo
- IV. Perú. Ministerio de Salud
- V. Instituto Nacional de Salud (PERU), Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable. Subdirección de Investigación y Tecnologías en Alimentación y Vida Saludable – (Lima)

**DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD ICA**  
M.C. Víctor Montalvo Vásquez  
Director General

**ESTRATEGIA SANITARIA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE**  
Lic. Blanca Mora Benites  
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: 978-612-310-161-9  
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2024-10238  
1ra edición digital (octubre 2024)

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

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

Se autoriza su reproducción total o parcial, siempre y cuando se cite la fuente

## VALIDACIÓN TÉCNICA

Equipo técnico responsables de la validación de los almuerzos familiares saludables – DIRESA Ica

1. DIRESA Ica - Lic. Blanca Mora Benites
2. RED de salud Ica - C.S. La Tinguíña - Lic. Flor de María Susan Gonzales Huamán.
3. RED de Salud Ica - C.S. Santiago - Lic. Elizabeth Andrea Yancan Landeo.
4. RED de Salud Ica - C.S. San Juan Bautista - Lic. Gladys María Campos Barboza.
5. RED de Salud Chincha - C.S. Sunampe - Lic. Andrea Liliana Lumbre Soles.
6. RED de salud Chincha - C.S. Grocio Prado - Lic. Silvia Liliana Moreyra Camus.
7. RED de salud Chincha - C.S. Pueblo Nuevo - Lic. Pablo Renzo Fretel Vargas.
8. RED de Salud Pisco - Hospital. San Juan de Dios - Lic. Aracelli Charca Alarcón.
9. RED de Salud Pisco - Hospital. San Juan de Dios - Lic. Rosario del Pilar Reyes Capcha.
10. RED de Salud Pisco - Hospital. San Juan de Dios - Lic. Alex Daniel Cabredo Carrillo.
11. RED de Salud Palpa - Hospital de apoyo Palpa - Lic. Silvia Mireya García Romo.
12. RED de Salud Palpa - C.S. Río grande - Lic. Jorge Antonio Lizárraga Quispe.
13. RED de Salud Nasca - C.S. Marcona - Lic. Sara María Mendoza Asa.

## ÍNDICE

- I Presentación
- II Metodología
- III Glosario de términos
- IV Almuerzos familiares saludables
  1. Arveja guisada con hígado saltado, ensalada de pepinillo, granadilla y refresco de maíz morado
  2. Picante de trigo con pejerrey rebozado, ensalada de brócoli, manzana y refresco de piña
  3. Frijol guisado con piqueo de bazo, ensalada de coliflor, mandarina y refresco de cebada
  4. Riñón saltado, ensalada mixta, durazno y refresco de naranja
  5. Fideo tallarín con corazón de pollo, ensalada de coliflor, mandarina y refresco de maracuyá
  6. Guiso de pollo con vainita, ensalada de brócoli, pera y refresco de carambola
  7. Tallarín al pesto con brócoli rebozado, ensalada de zanahoria, granadilla y refresco manzana
  8. Puré de arveja seca con pejerrey arrebozado, ensalada de pepinillo, mango y refresco de cocona
  9. Arroz con hígado de pollo, ensalada criolla, naranja y refresco de cebada
  10. Picante de pallar verde, ensalada cocida de verduras, uva y refresco de piña
  11. Patita con maní, ensalada tricolor, plátano y refresco de limón
  12. Hígado de pollo saltado, ensalada de verdura cocida, uva y refresco de piña
  13. Pota a la italiana, solterito, mandarina y refresco de maíz morado
  14. Croqueta de pejerrey con puré de pallar, ensalada criolla, mango y refresco de carambola
  15. Olluco con corazón de pollo, ensalada de cebolla y tomate, tuna y refresco de maracuyá
  16. Chanfainita con mote, ensalada de verdura cocida, tuna y refresco de limón
  17. Garbanzo guisado con albóndiga, ensalada mixta, melón y refresco de maracuyá
  18. Caigua rellena con carne, ensalada de rabanito, mango y refresco de maíz jora.
  19. Hígado de pollo con mote y cancha, ensalada de zanahoria, tuna y refresco de maracuyá
  20. Locro de zapallo iqueño ensalada de brócoli, melón y refresco de limón
  21. Piqueo de molleja con pallar, ensalada criolla, pera y refresco de canela
  22. Arroz chaufa con espárrago, ensalada de pepinillo, mango y refresco de menta
  23. Pescado al vapor, ensalada rusa, plátano y refresco de maíz jora
  24. Causa de garbanzo, ensalada rusa, mandarina y refresco de maracuyá
  25. Pescado en salsa de ajo, ensalada criolla, tuna y refresco de limón
- 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 Ica.

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

## 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 <sup>(1)</sup>, 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						<b>7768</b>	<b>194.2</b>	<b>291.3</b>	<b>2600</b>	<b>58.3</b>	<b>23.9</b>
Requerimiento persona/día						<b>1942</b>	<b>48.6</b>	<b>72.8</b>	<b>650</b>	<b>14.6</b>	<b>6.0</b>

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	
<b>N°</b>	<b>Aporte calórico total del almuerzo</b>	<b>40 %</b>	<b>45%</b>	<b>42.5 %</b>	<b>%</b>
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
	<b>Aporte calórico del almuerzo (kcal)</b>	<b>777</b>	<b>874</b>	<b>825</b>	<b>100</b>

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. <sup>(13)</sup>

**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) <sup>(4)</sup>

**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

# Arveja guisada con hígado saltado, ensalada de pepinillo, granadilla y refresco de maíz morado

## APORTE NUTRICIONAL

Energía  
805 kcal

Proteínas  
34 g

CHO disp.  
110 g

Hierro  
8 mg

Vit A  
2704 ug

Zinc  
5 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos

# Arveja guisada con hígado saltado, ensalada de pepinillo, granadilla y refresco de maíz morado



## Ensalada de pepino

### Ingredientes

- 1 tomate pequeño
- 1 pepinillo pequeño
- ¼ unidad de lechuga
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
3. Lavar y picar la lechuga.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
6. Servir.

## Fruta

4 granadillas medianas

## Arveja guisada con hígado saltado

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de arveja seca
- 4 filetes (hígado de res de 50 g c/u)
- 2 cebollas pequeñas
- 2 tomates pequeños
- 1 ají amarillo
- 3 cucharaditas de ajo
- 12 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta, comino y culantro al gusto
- Sal yodada con moderación,

### Preparación

1. Sancochar la arveja seca previamente remojada el día anterior.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y ajo molido; incorporar la arveja cocida; sazonar con pimienta y sal yodada. Cocinar.
3. Limpiar y filetear el hígado de res, sazonar con ají colorado, ajo molido, pimienta, comino y sal yodada.
4. En una olla, freír en aceite vegetal el hígado de res sazonado, adicionar agua; hervir. Una vez cocido el hígado, agregar el tomate y cebolla cortada en gajos, saltear; finalmente echar el vinagre tinto, salsa de soya (sillao), jugo de limón y perejil picado.
5. Servir la arveja guisada acompañada de hígado saltado y arroz graneado.

## Refresco de maíz morado

### Ingredientes

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

### Preparación

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

2

## Picante de trigo con pejerrey rebozado, ensalada de brócoli, manzana y refresco de piña



### APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
832 kcal

Proteínas  
38 g

CHO disp.  
34 g

Hierro  
9 mg

Vit A  
163 ug

Zinc  
1 mg



# Picante de trigo con pejerrey rebozado, ensalada de brócoli, manzana y refresco de piña

## Ensalada de brócoli

### Ingredientes

- 26 ramas de brócoli
- 2 tazas picadas de lechuga
- 1/2 unidad pequeña de tomate
- 1 unidad pequeña de cebolla
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 unidad de limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar cortar y hervir el brócoli.
2. Lavar y picar las hojas de lechuga.
3. Lavar y cortar el tomate.
4. Pelar y cortar la cebolla.
5. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
7. Servir.

## Fruta

4 manzanas medianas

## Picante de trigo con pejerrey

### Ingredientes

- 1 ½ tazas de trigo pelado
- 4 filetes (pejerrey de 100 g c/u)
- 1 cebolla pequeña
- 11 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de harina de maíz
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- ½ taza de leche evaporada
- 2 tajadas de queso fresco
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y sancochar el trigo pelado.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y ajo molido; condimentar con palillo y la sal yodada; agregar el trigo pelado; cocinar. Finalmente adicionar queso picado y leche evaporada.
3. Freír el pejerrey previamente condimentado con pimienta, sal yodada y rebozado con huevo batido.
4. Servir el picante de trigo acompañado de pejerrey rebozado.

## Refresco de piña

### Ingredientes

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

### Preparación

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

3

# Frijol guisado con piqueo de bazo, ensalada de coliflor, mandarina y refresco de cebada



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
783 kcal

Proteínas  
33 g

CHO disp.  
112 g

Hierro  
22 mg

Vit A  
110 ug

Zinc  
4 mg

Rinde para  
4 almuerzos



# Frijol guisado con piqueo de bazo, ensalada de coliflor, mandarina y refresco de cebada

## Ensalada de coliflor

### Ingredientes

- 19 ramas de coliflor
- ¼ unidad maíz (choclo)
- 1 unidad de limón
- 11 unidades de vainita
- ¾ de taza betarraga picada
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar cortar y dar un hervor a la coliflor.
2. Desgranar y hervir el choclo.
3. Lavar y cortar y exprimir el limón.
4. Lavar, cortar y hervir la vainita.
5. Lavar, hervir, pelar y picar la betarraga.
6. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
7. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
8. Servir.

## Fruta

4 mandarinas medianas

## Frijol guisado con piqueo de bazo

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de frijol
- 4 filetes (bazo de res 50 g c/u)
- 3 cucharaditas de ajo
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Sancochar el frijol previamente remojado la noche anterior a la preparación.
2. Hacer un aderezo, freír en aceite vegetal el ajo molido, cebolla y tomate picado en cuadraditos, incorporar el frijol cocido, sazonar con pimienta, comino y sal yodada.
3. Sancochar el bazo, luego picar en tiras delgadas.
4. Freír el ajo molido en aceite vegetal; añadir el bazo y sazonar con pimienta, comino y sal yodada, sofreír; adicionar la cebolla y el tomate picado en gajos. Cocinar.
5. Servir el frijol guisado acompañado de piqueo de bazo y arroz graneado.

## Refresco de cebada

### Ingredientes

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

### Preparación

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

4

# Riñón saltado, ensalada mixta, durazno y refresco de naranja



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
804 kcal

Proteínas  
28 g

CHO disp.  
121 g

Hierro  
11 mg

Vit A  
514 ug

Zinc  
4 mg



# Riñón saltado, ensalada mixta, durazno y refresco de naranja

## Ensalada mixta

### Ingredientes

- 1 unidad grande de cebolla
- 1 unidad grande de tomate
- ½ unidad de ají amarillo fresco
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón

### Preparación

1. Pelar, cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Lavar y picar el ají amarillo.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Lavar, cortar y exprimir el limón.
6. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
7. Servir

## Fruta

4 duraznos medianos

## Riñón saltado

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (riñón de res 100 g c/u)
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de salsa de soya
- ¼ taza de vinagre
- 8 ramas de brócoli
- Comino, pimienta y perejil al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar la papa, pelar, picar en bastones y freír en aceite vegetal.
2. Lavar el riñón, cortar en tiras delgadas y dejar reposar con sal yodada y vinagre, enjuagar con abundante agua; seguidamente, sazonar con salsa de soya, ajo molido, comino, pimienta y sal yodada.
3. Freír en aceite vegetal el riñón condimentado; agregar agua; hervir. Una vez cocido el riñón, incorporar la cebolla, el tomate picado en gajos y el brócoli en ramas. Saltear y echar perejil picado.
4. Servir el riñón saltado acompañado de papa 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.

5

# Fideo tallarín con corazón de pollo, ensalada de coliflor, mandarina y refresco de maracuyá



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
817 kcal

Proteínas  
32 g

CHO disp.  
122 g

Hierro  
12 mg

Vit A  
826 ug

Zinc  
9 mg



# Tallarín con corazón de pollo, ensalada de coliflor, mandarina y refresco de maracuyá

## Ensalada de coliflor

### Ingredientes

- 11 ramas de coliflor
- 1/3 de choclo
- 1 Limón
- 22 unidades de vainita
- 1 unidad mediana de betarraga
- 4 cucharaditas de aceite vegetal

### Preparación

1. Lavar cortar y dar un hervor la coliflor.
2. Desgranar y hervir el choclo.
3. Lavar y cortar y exprimir el limón.
4. Lavar, cortar y hervir la vainita.
5. Lavar, hervir, pelar y picar la betarraga.
6. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
7. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
8. Servir.

## Fruta

4 mandarinas medianas

## Tallarín con corazón de pollo

### Ingredientes

- 400 g de corazón de pollo
- 440 g de fideo tallarín
- ¼ kg de camote amarillo
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharada de ají colorado
- 2 zanahorias medianas
- 3 tomates medianos
- 12 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de ajo
- Pimienta y comino, hongos, laurel y azúcar al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Sancochar el fideo tallarín con un chorrito de aceite y sal yodada, escurrir y reservar.
2. Para preparar la salsa del tallarín; freír en aceite vegetal el ajo y ají colorado molido, la cebolla picada a cuadraditos, agregar el corazón de pollo fileteado, sazonar con pimienta, comino y sal yodada, sofreír; seguidamente adicionar el tomate licuado, la zanahoria rallada, hongos, laurel y sal yodada; bajar el fuego y seguir cocinando hasta que el corazón de pollo esté cocido.
3. Servir el tallarín en salsa de tomate con corazón de pollo acompañado de camote.

## Refresco de maracuyá

### Ingredientes

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

### Preparación

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

6

# Guiso pollo con vainita, ensalada de brócoli, pera y refresco de carambola

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
798 kcal

Proteínas  
35 g

CHO disp.  
106 g

Hierro  
6 mg

Vit A  
151 ug

Zinc  
4 mg



# Guiso de pollo con vainita, ensalada de brócoli, pera y refresco de carambola



## Ensalada de brócoli

### Ingredientes

- 26 ramas de brócoli
- 2 tazas picadas de lechuga
- 1 unidad pequeña de tomate
- 1 unidad pequeña de cebolla
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 unidad de limón

### Preparación

1. Lavar cortar y dar un hervor al brócoli.
2. Lavar y picar la lechuga.
3. Lavar y cortar el tomate.
4. Pelar y cortar la cebolla.
5. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
7. Servir.

## Fruta

4 peras medianas

## Guiso de pollo con vainita

### Ingredientes

- 1  $\frac{1}{4}$  tazas de arroz
- $\frac{1}{2}$  kg de papa
- 4 filetes (pollo de 100 g c/u)
- $\frac{1}{4}$  kg de vainita
- 1 cebolla mediana
- 1 pimiento mediano
- 9  $\frac{1}{2}$  cucharadas de aceite vegetal
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharaditas de ajo
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido; agregar el pollo picado, sazonar con pimienta, comino y sal yodada; soasar. Finalmente añadir el pimiento licuado y la vainita picada. Cocinar.
2. Freír en aceite vegetal la papa picada en cuadraditos.
3. Servir el guiso de pollo con vainita acompañado de papa frita y arroz graneado.

## Refresco de carambola

### Ingredientes

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

### Preparación

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

7

# Tallarín al pesto con brócoli rebozado, ensalada de zanahoria, granadilla y refresco manzana



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
831 kcal

Proteínas  
32 g

CHO disp.  
116 g

Hierro  
19 mg

Vit A  
833 ug

Zinc  
4 mg



# Tallarín al pesto con brócoli rebozado, ensalada de zanahoria, granadilla y refresco manzana

## Ensalada de zanahoria

### Ingredientes

- 13 ramas de brócoli
- 1/3 unidad maíz (choclo)
- 1 unidad de zanahoria
- 1 unidad de Limón
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar cortar y dar un hervor al brócoli.
2. Desgranar y hervir el choclo.
3. Lavar, hervir, pelar y picar la zanahoria.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
6. Servir.

## Fruta

4 granadillas medianas

## Tallarín al pesto con brócoli rebozado

### Ingredientes

- 440 g de fideo tallarín
- 1/2 taza de espinaca licuada
- 1/2 taza de albahaca licuada
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharadita de ajo
- 4 tajadas de queso
- ½ taza de leche evaporada
- 12 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- ¼ kg de brócoli
- 2 huevos
- 4 aceitunas
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Sancochar el fideo tallarín con agua, sal yodada y gotas de aceite vegetal. Escurrir.
2. Lavar, deshojar y licuar la espinaca y albahaca.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají amarillo y ajo molido; agregar la albahaca, espinaca licuada y sal yodada. Hervir. Finalmente adicionar leche evaporada y queso.
4. Cortar el brócoli en ramas, sancochar con sal yodada, rebozar con huevo batido y freír en aceite vegetal.
5. Servir el tallarín al pesto acompañado de brócoli arrebozado, huevo duro y aceituna.

## 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.

8

# Puré de arveja seca con pejerrey arrebozado, ensalada de pepinillo, mango y refresco de cocona



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
860 kcal

Proteínas  
35 g

CHO disp.  
118 g

Hierro  
6 mg

Vit A  
150 ug

Zinc  
4 mg



# Puré de arveja seca con pejerrey arrebozado, ensalada de pepinillo, mango y refresco de cocona

## Ensalada de Pepinillo

### Ingredientes

- 1 tomate
- 1 pepinillo
- 8 hojas de lechuga
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
3. Lavar y picar la lechuga.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
6. Servir.

## Fruta

4 mangos pequeños

## Puré de arveja seca con pejerrey arrebozado

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de arveja seca
- 4 filetes (pejerrey de 50 g c/u)
- 2 cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado
- 12 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 2 huevos
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Sancochar la arveja seca previamente remojada el día anterior.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; incorporar la arveja cocida; sazonar con pimienta y sal yodada. Cocinar.
3. Condimentar el pejerrey con pimienta y sal yodada, rebozar con huevo batido; freír en aceite vegetal.
4. Servir el puré de arveja acompañado con pejerrey arrebozado y arroz.

## Refresco de cocona

### Ingredientes

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

### Preparación

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

9

# Arroz con hígado de pollo, ensalada criolla, naranja y refresco de cebada



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
823 kcal

Proteínas  
30 g

CHO disp.  
118 g

Hierro  
7 mg

Vit A  
699 ug

Zinc  
9 mg



# Arroz con hígado de pollo, ensalada criolla, naranja y refresco de cebada

## Ensalada criolla

### Ingredientes

- 1 tomate
- 1 cebolla
- ½ unidad de ají amarillo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón,
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Pelar y cortar la cebolla.
3. Lavar y picar el ají amarillo.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
6. Servir.

## Fruta

4 naranjas medianas

## Arroz con hígado de pollo

### Ingredientes

- 1 1/2 de tazas de arroz
- 4 filetes (hígado de pollo de 100 g c/u)
- 7 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- ½ zanahoria pequeña
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 2 cucharadas de ají amarillo
- ½ taza de culantro molido
- ¼ pimiento mediano
- 1/3 taza de arveja fresca
- 3/4 taza de choclo desgranado
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar las hojas de culantro y licuar. Reservar.
2. Limpiar y filetear el hígado de pollo; sazonar con sal yodada, pimienta y comino; freír en aceite vegetal. Reservar.
3. Freír en el mismo aderezo, la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido. Nuevamente colocar el hígado de pollo frito, soasar; añadir agua y seguir cocinando hasta que el hígado de pollo esté cocido. Retirar.
4. Incorporar el arroz, el culantro molido, la arveja fresca pelada, el choclo desgranado, la zanahoria picada, el pimiento cortado en tiras; rectificar la sazón con sal yodada, agregar agua; hervir. Bajar el fuego y seguir cocinando hasta que el arroz esté cocido.
5. Servir el arroz con hígado de pollo.

## Refresco de cebada

### Ingredientes

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

### Preparación

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

10

# Picante de pallar verde, ensalada cocida de verduras, uva y refresco de piña

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
795 kcal

Proteínas  
22 g

CHO disp.  
121 g

Hierro  
6 mg

Vit A  
321 ug

Zinc  
3 mg





# Picante de pallar verde, ensalada cocida de verduras, uva y refresco de piña

## Ensalada cocida de verduras

### Ingredientes

- 1/3 unidad maíz (choclo)
- 1 unidad de limón
- 1 unidad de zanahoria
- ¼ taza de arveja
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Desgranar y hervir el choclo.
2. Lavar, hervir, pelar y picar la zanahoria.
3. Pelar y hervir la arveja fresca.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
6. Servir.

## Fruta

4 porciones de uva

(10 unidades por porción)

## Picante de pallar verde

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1/2 taza de pallar verde
- ¼ kg de papa
- 1 pan rallado
- ½ taza de leche evaporada
- 3 tajadas de queso
- 1 huevo
- 4 aceitunas
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharadita de ajo
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 6 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Orégano, huacatay y perejil al gusto
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; incorporar el pallar verde, papa picada y pan remojado en leche evaporada; sazonar con pimienta, orégano y sal yodada; cocinar a fuego lento moviendo constantemente. Finalmente, echar el queso, huevo, hojas de huacatay y perejil; remover y retirar del fuego.
2. Servir el picante de pallar verde, acompañado de arroz graneado y aceituna.

## Refresco de piña

### Ingredientes

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

### Preparación

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

11

# Patita con maní, ensalada tricolor, plátano y refresco de limón

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
828 kcal

Proteínas  
23 g

CHO disp.  
117 g

Hierro  
6 mg

Vit A  
359 ug

Zinc  
2 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Patita con maní, ensalada tricolor, plátano y refresco de limón

## Ensalada tricolor

### Ingredientes

- 1 unidad mediana de betarraga
- 21 unidades de vainita
- 1 unidad mediana de zanahoria
- 1 unidad de limón
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, hervir, pelar y picar la zanahoria.
2. Lavar, hervir y picar la vainita.
3. Lavar, hervir, pelar y picar la betarraga.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
6. Servir.

## Fruta

4 plátanos de la isla medianos

## Patita con maní

### Ingredientes

- 1  $\frac{1}{4}$  tazas de arroz
- $\frac{1}{2}$  kg de papa
- 400 g (pata de res)
- 2 cucharadas de maní tostado y molido
- 1 cebolla pequeña
- 3 cucharadas de ají colorado
- 3 cucharadas de ají amarillo
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharaditas de ajo molido
- 6 cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Sancochar la pata de res; una vez cocido picar en cuadraditos. Reservar.
2. Freír en aceite vegetal, la cebolla cortada en cuadraditos, el ajo, ají colorado y ají amarillo molido; agregar la pata cocida picada, condimentar con pimienta, comino y sal yodada; soasar en el aderezo; seguidamente adicionar el maní, la papa cortada en cuadraditos. Cocinar.
3. Servir la patita con maní y arroz graneado.

## Refresco de limón

### Ingredientes

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

### Preparación

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

12

# Hígado de pollo saltado, ensalada de verduras cocidas, uva y refresco de piña

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
841 kcal

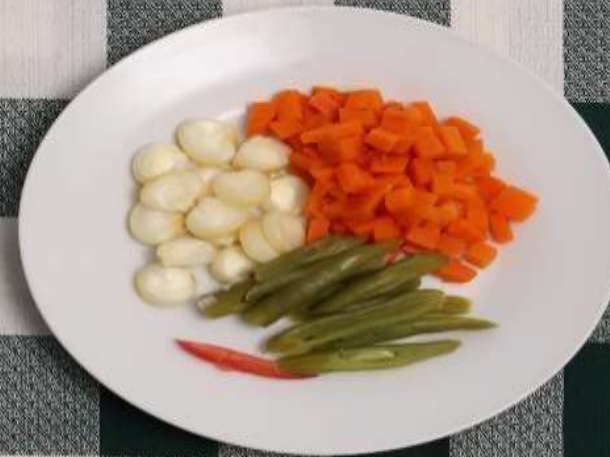
Proteínas  
30 g

CHO disp.  
121 g

Hierro  
14 mg

Vit A  
3757 µg

Zinc  
5 mg



# Hígado de pollo saltado, ensalada de verduras cocidas, uva y refresco de piña



## Ensalada de verduras cocidas

### Ingredientes

- 1/3 unidad maíz (choclo)
- 21 unidades de vainita
- 1 unidad de zanahoria
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 unidad de limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Desgranar y hervir el choclo.
2. Lavar, hervir y picar la vainita.
3. Lavar, hervir, pelar y picar la zanahoria.
4. Pelar y hervir la arveja fresca.
5. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón
7. Servir

### Fruta

4 porciones de uva  
(10 unidades por porción)

## Hígado de pollo saltado

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1/2 kg de papa
- 4 filetes (hígado de pollo de 100 g c/u)
- 1 tajada de col
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 pimiento mediano
- 1 cucharadita de ajo
- 1 ramita de perejil
- 20 cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación,

### Preparación

1. Lavar la papa, pelar, cortar en bastones y freír en aceite vegetal. Reservar.
2. Lavar la col, picar a la juliana y sancochar con una pizca de sal yodada. Reservar.
3. Cortar en tiras el hígado de pollo y freír en aceite vegetal, condimentar con ajo molido, pimienta, comino y sal yodada; soasar. Seguidamente, agregar la cebolla, tomate, pimiento y col picada; cocinar. Finalmente echar perejil picado.
4. Servir el hígado de pollo saltado acompañado de papa frita y arroz graneado.

## Refresco de piña

### Ingredientes

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

### Preparación

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

13

# Pota a la italiana, solterito, mandarina y refresco de maíz morado

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
800 kcal

Proteínas  
32 g

CHO disp.  
116 g

Hierro  
4 mg

Vit A  
450 ug

Zinc  
4 mg





# Pota a la italiana, solterito, mandarina y refresco de maíz morado

## Solterito

### Ingredientes

- 1/3 unidad maíz (choclo)
- ¼ taza de haba fresca
- 4 unidades de vainita
- 1/2 unidad de zanahoria
- 1/3 taza de queso fresco
- 1 unidad de limón
- 4 cucharaditas de aceite vegetal

### Preparación

1. Desgranar y hervir el choclo.
2. Lavar, hervir y picar la vainita.
3. Lavar, hervir, pelar y picar la zanahoria.
4. Pelar y hervir las habas frescas.
5. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
7. Servir

## Fruta

4 mandarinas medianas

## Pota a la italiana

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1/2 kg de papa
- 400 g de pota
- 12 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/2 cebolla mediana
- 1/2 tomate mediano
- 1/2 zanahoria chica
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 1/4 taza de arveja fresca
- ¼ taza de vainita picada
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Hongos, hoja de laurel,
- Pimienta y perejil al gusto
- Sal yodada con moderación.

### Preparación

1. Lavar la papa, pelar cortar en bastones y freír en aceite vegetal. Reservar.
2. Hervir la arveja fresca y zanahoria picada en largos. Reservar.
3. Lavar la pota, sacar la piel, cocinar en agua con sal yodada por tres minutos y cortar en trozos pequeños.
4. Preparar el aderezo, freír en el aceite vegetal el ají amarillo y ajo molido; adicionar la pota cocida, soasar; sazonar con pimienta, hongos, hoja de laurel y sal yodada; luego, añadir la cebolla y tomate cortado en gajos, la zanahoria picada, la arveja fresca y agua; hervir. Cuando esté cocido la preparación agregar perejil picado.
5. Servir la pota a la italiana acompañada de papa frita y arroz graneado.

## Refresco de maíz morado

### Ingredientes:

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

### Preparación:

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

14

# Croqueta de pejerrey con puré de pallar, ensalada criolla, mango y refresco de carambola



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
793 kcal

Proteínas  
27 g

CHO disp.  
122 g

Hierro  
5 mg

Vit A  
90 ug

Zinc  
3 mg



# Croqueta de pejerrey con puré de pallar, ensalada criolla, mango y refresco de carambola

## Ensalada criolla

### Ingredientes

- 1 tomate pequeño
- 1 cebolla pequeña
- ½ unidad de ají amarillo
- 1 unidad de limón
- 4 cucharaditas de aceite vegetal

### Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Pelar y cortar la cebolla.
3. Lavar y picar el ají amarillo.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
6. Servir.

## Fruta

4 mangos pequeños

## Croqueta de pejerrey con puré de pallar

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de pallar
- ¼ kg de papa
- 4 filetes (pescado pejerrey de 50 g c/u)
- 1 cebolla pequeña
- 12 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- ¼ taza de leche evaporada
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de maicena
- 1 cucharada de harina de trigo
- 1 huevo
- Pimienta y culantro al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Remojar el pallar desde la noche anterior a la preparación; cocinar.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido; añadir el pallar pelado, sazonar con pimienta y sal yodada; incorporar la leche evaporada y mover hasta obtener la consistencia de puré.
3. Lavar, sancochar, pelar y estrujar la papa. Reservar.
4. Para preparar la croqueta; mezclar el pejerrey picado, la papa estrujada, la harina de trigo y maicena y agua; condimentar con sal yodada y pimienta; adicionar el huevo; amasar y agregar culantro picado. Finalmente, separar la masa en cuatro partes y freír en aceite vegetal.
5. Servir la croqueta de pejerrey con puré de pallar y arroz.

## Refresco de carambola

### Ingredientes

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

### Preparación

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

15

# Olluco con corazón de pollo, ensalada de cebolla y tomate, tuna y refresco de maracuyá



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
809 kcal

Proteínas  
27 g

CHO disp.  
106 g

Hierro  
7 mg

Vit A  
80 ug

Zinc  
8 mg

# Olluco con corazón de pollo, ensalada de cebolla y tomate, tuna y refresco de maracuyá



## Ensalada de cebolla y tomate

### Ingredientes

- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 8 hojas de lechuga
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 unidad de limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Pelar y cortar el tomate.
3. Lavar y picar la lechuga.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
6. Servir.

## Fruta

4 tunas medianas

## Olluco con corazón de pollo

### Ingredientes

- 1  $\frac{1}{4}$  tazas de arroz
- $\frac{1}{2}$  kg de olluco
- 400 g de corazón de pollo
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de ají colorado molido
- 2 cucharaditas de ajo
- 9  $\frac{1}{2}$  cucharadas de aceite vegetal
- 3 ramitas de perejil
- $\frac{1}{2}$  taza de maíz cancha tostado
- Orégano y pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Picar el olluco en corte tipo juliana, remojar en agua y sal yodada por 15 minutos, lavar y escurrir.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; agregar el corazón de pollo picado, condimentar con pimienta y sal yodada, soasar; luego, adicionar el olluco y el orégano. Cocinar. Finalmente echar el perejil picado.
3. Servir el olluco con corazón de pollo acompañado de arroz graneado y cancha tostada.

## Refresco de maracuyá

### Ingredientes

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

### Preparación

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

16

# Chanfainita con mote, ensalada de verdura cocida, tuna y refresco de limón



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
811 kcal

Proteínas  
32 g

CHO disp.  
72 g

Hierro  
13 mg

Vit A  
402 ug

Zinc  
3 mg



# Chanfainita con mote, ensalada de verdura cocida, tuna y refresco de limón

## Ensalada de verdura cocida

### Ingredientes

- 1/3 unidad maíz (choclo)
- 21 unidades de vainita
- 1 unidad de limón
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 unidad de zanahoria
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Fruta

4 tunas medianas

## Chanfainita con mote

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de maíz mote
- 1/3 taza de maíz cancha
- 400 g de bofe
- ½ kg de papa
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 5 ramas de hierbabuena
- 4 ramas orégano fresco
- 1 cebolla chica
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de maní molido y tostado
- 1 cucharada de ají colorado
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Sancochar el maíz mote remojado el día anterior a la preparación.
2. Lavar la papa, pelar y cortar en cuadraditos.
3. Cocinar el bofe con sal yodada, una vez cocido cortar en cuadraditos pequeños, separar el caldo de cocción. Reservar.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido, adicionar el bofe picado, sofreír; sazonar con comino, pimienta y sal yodada; agregar el caldo del bofe y la papa picada, hervir. Una vez concluida la preparación, incorporar el orégano, hierba buena y perejil picado.
5. Servir la chanfaina con cancha y mote.

## 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.

17

# Garbanzo guisado con albóndiga, ensalada mixta, melón y refresco de maracuyá

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
805 kcal

Proteínas  
27 g

CHO disp.  
116 g

Hierro  
8 mg

Vit A  
91 ug

Zinc  
3 mg





# Garbanzo guisado con albóndiga, ensalada mixta, melón y refresco de maracuyá

## Ensalada mixta

### Ingredientes

- 6 hojas de lechuga
- 1 unidad pequeña de betarraga
- 1 unidad pequeña de papa
- 16 unidades de vainita
- 1 unidad mediana de zanahoria
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 unidad de limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y picar la lechuga
2. Lavar, hervir, pelar y picar la betarraga.
3. Lavar hervir, pelar y picar la papa.
4. Lavar, hervir y picar la vainita.
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
7. Servir

## Fruta

- 4 tajadas medianas picadas de melón

## Garbanzo guisado con albóndiga

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de garbanzo
- 200 g de carne molida
- 1 pan
- ¼ taza de leche evaporada
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria mediana
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 1 huevo
- 1 cucharada de harina de trigo
- 12 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta y perejil al gusto
- Sal yodada con moderación,

### Preparación

1. Remojar el garbanzo un día antes de la preparación, sancochar. Reservar.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; incorporar el garbanzo cocido; sazonar con pimienta y sal yodada; hervir.
3. Preparar las albóndigas; en un recipiente mezclar la carne molida con pan remojado en leche evaporada y perejil picado; pasar por la harina de trigo y huevo batido; freír en aceite vegetal.
4. Servir el garbanzo guisado acompañado de albóndiga de carne y arroz graneado.

## Refresco de maracuyá

### Ingredientes

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

### Preparación

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

18

# Caigua rellena con carne, ensalada de rabanito, mango y refresco de maíz jora.



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
839 kcal

Proteínas  
36 g

CHO disp.  
118 g

Hierro  
8 mg

Vit A  
409 ug

Zinc  
3 mg

# Caigua rellena con carne, ensalada de rabanito, mango y refresco de maíz jora



## Ensalada de Rabanito

### Ingredientes

- 1 rabanito mediano
- 1 unidad mediana de betarraga
- 1/8 taza de arveja fresca
- 1 unidad pequeña de zanahoria
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 unidad de Limón

### Preparación

1. Lavar y cortar en rodajas el rabanito.
2. Lavar, hervir, pelar y picar la zanahoria.
3. Lavar, hervir, pelar y picar la betarraga.
4. Pelar y hervir la arveja fresca.
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón
7. Servir.

## Fruta

4 mangos pequeños

## Caigua rellena con carne

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 caiguas medianas
- 400 g de carne molida
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají amarillo
- 2 huevos
- 1 cucharada de maní
- 1 cucharada de pasas
- 4 aceitunas
- ¼ taza de leche evaporada
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta, orégano y huacatay al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Cortar la parte superior de la caigua (tapa) y retirar la semilla.
2. Freír en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla y tomate picado en cuadraditos; agregar la carne molida, soasar; sazonar con pimienta y sal yodada; agregar agua, hervir. Una vez cocida la carne, adicionar maní, pasas, aceituna, huevo duro picado y orégano.
3. Rellenar las caiguas con la preparación anterior, poner en una olla con agua, hervir.
4. En otra olla cocinar la cebolla picada a la juliana. Reservar
5. Preparar la salsa de cebolla; freír en aceite vegetal el ají amarillo molido, añadir la cebolla cocida, leche evaporada, huacatay y sal yodada.
6. Servir la caigua rellena con carne, cubierta con la salsa de cebolla y arroz graneado.

## Refresco de maíz jora

### Ingredientes

- ½ taza de maíz jora
- 1 cucharada de chancaca
- 1 raja de canela,
- 3 clavos de olor
- 8 cucharaditas de azúcar

### 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

19

8

# Hígado de pollo con mote y cancha, ensalada de zanahoria, tuna y refresco de maracuyá

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
862 kcal

Proteínas  
32 g

CHO disp.  
85 g

Hierro  
16 mg

Vit A  
3611 ug

Zinc  
4 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Hígado de pollo con mote y cancha, ensalada de zanahoria, tuna y refresco de maracuyá

## Ensalada de zanahoria

### Ingredientes

- 13 ramas de brócoli
- 1/3 unidad maíz (choclo)
- 1 zanahoria mediana
- 1 unidad de limón
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Fruta

4 tunas medianas

## Hígado de pollo con mote y cancha

### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de maíz pelado
- 1/3 taza de maíz cancha
- 400 g de hígado de pollo
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Vinagre, sillao, kion, comino, pimienta Y perejil al gusto
- Sal yodada con moderación.

### Preparación

1. Limpiar y picar el hígado de pollo.
2. Freír en aceite vegetal el ajo molido y la cebolla picada en cuadraditos; añadir el hígado de pollo picado, soasar en el aderezo; luego, sazonar con vinagre, sillao, kion, pimienta, comino y sal yodada; hervir. Finalmente agregar el perejil picado.
3. Servir el hígado de pollo acompañado de mote y cancha.

## Refresco de maracuyá

### Ingredientes

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

### Preparación

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

20

# Locro de zapallo iqueño ensalada de brócoli, melón y refresco de limón



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
824 kcal

Proteínas  
20 g

CHO disp.  
121 g

Hierro  
5 mg

Vit A  
656 ug

Zinc  
3 mg

Rinde para 4 almuerzos



# Locro de zapallo iqueño ensalada de brócoli, melón y refresco de limón

## Ensalada de brócoli

### Ingredientes

- 25 ramas de brócoli
- 1/3 unidad maíz (choclo)
- 1 unidad de limón
- 1 zanahoria mediana
- 1/8 taza de arveja fresca
- 4 cucharadita de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, cortar y hervir al brócoli.
2. Desgranar y hervir el choclo.
3. Lavar, hervir, pelar y picar la zanahoria.
4. Pelar y hervir la arveja fresca.
5. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
7. Servir.

## Fruta

4 tajadas medianas picadas de melón

## Locro de zapallo iqueño

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ kg de papa
- ½ kg de zapallo macre
- 6 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají amarillo
- 1/4 taza de pallar fresco
- ¼ taza de leche evaporada
- 4 tajadas de queso
- 8 aceitunas
- Pimienta y orégano al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, pelar, cortar el zapallo y papa. Reservar.
2. En una olla dorar en aceite vegetal el ajo molido y la cebolla picada en cuadraditos; adicionar el zapallo y papa picada en cuadraditos, el pallar fresco y el choclo desgranado; agregar sal yodada y agua, cocinar; finalmente echar el queso, leche evaporada y huacatay picado.
3. Servir el locro de zapallo iqueño acompañado con trozos de queso fresco, aceituna y arroz graneado.

## Refresco de limón

### Ingredientes

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

### Preparación

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

21

# Piqueo de molleja con pallar, ensalada criolla, pera y refresco de canela



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
836 kcal

Proteínas  
29 g

CHO disp.  
109 g

Hierro  
7 mg

Vit A  
43 ug

Zinc  
7 mg



# Piqueo de molleja con pallar, ensalada criolla, pera y refresco de canela

## Ensalada criolla

### Ingredientes

- 1 tomate pequeño
- 1 cebolla pequeña
- ½ unidad de ají amarillo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón,
- Sal yodada

### Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Pelar y cortar la cebolla.
3. Lavar y picar el ají amarillo.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
6. Servir

## Fruta

4 peras medianas

## Piqueo de molleja con pallar

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 200 g de molleja de pollo
- 1 taza de pallar
- 1 cucharadita de aceite de olivo
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- ¼ unidad de ají amarillo
- 1 limón
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Pimienta y comino al gusto,

### Preparación

1. Remojar el pallar seco un día antes de la preparación y sancochar.
2. Preparar el pallar; en un recipiente mezclar la cebolla previamente lavada, el tomate y ají amarillo picado a lo largo; agregar el pallar sancochado, el aceite de olivo, la pimienta, el jugo de limón, el vinagre y la sal yodada.
3. Lavar la molleja, filetear y sancochar con sal yodada.
4. Freír en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla y tomate picada en cuadraditos; adicionar la molleja cocida, soasar; luego, sazonar con pimienta, comino y sal yodada. Revolver.
5. Servir la ensalada de pallar con piqueo de molleja y arroz graneado.

## Refresco de canela

### Ingredientes

- 2 rajas de canela
- 1/4 taza de Linaza
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

### Preparación

1. Hervir la linaza con canela en 1 litro de agua.
2. Agregar azúcar.
3. Enfriar y servir.

22

# Arroz chaufa con espárragos, ensalada de pepinillo, mangos y refresco de menta



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
847 kcal

Proteínas  
38 g

CHO disp.  
110 g

Hierro  
6 mg

Vit A  
167 ug

Zinc  
5 mg

Rinde para  
4 almuerzos



# Arroz chaufa con espárrago, ensalada de pepinillo, mango y refresco de menta

## Ensalada de pepinillo

### Ingredientes

- 1 tomate pequeño
- 1 pepinillo mediano
- 8 hojas de lechuga
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Fruta

4 mangos pequeños

## Arroz chaufa con espárrago

### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 400 g filete de pollo
- 2 unidades de hot dog
- 2 huevos
- 1/2 atado de cebolla china
- 2 cucharadas de sillao
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 1 cucharadita de kion
- 12 unidades de espárragos
- 4 aceitunas
- 1/2 pimiento pequeño
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Freír en aceite vegetal el ajo y kion partido; adicionar el arroz previamente lavado, sal yodada y sillao; hervir y granear. Reservar.
2. Lavar y hervir el espárrago. Reservar.
3. Freír en aceite vegetal el ajo y kiñón cortado; agregar el pollo picado, condimentar con pimienta, sal yodada y agua; hervir. Reservar.
4. Cortar el hot dog y freír en aceite vegetal. Reservar.
5. Batir el huevo de gallina, echar la maicena diluida, pimienta y sal yodada; freír en aceite vegetal.
6. En una olla, revolver el arroz graneado con pollo frito, tortilla picada de huevo, hot dog, pimienta, aceituna y cebolla china picada.
7. Servir el arroz chaufa con pollo, acompañada de aceituna y espárrago.

## Refresco de menta

### Ingredientes

- 1 rama de menta
- 1 litro de agua
- 8 cucharaditas de azúcar

### Preparación

1. Poner la menta en infusión.
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

23

# Pescado al vapor, ensalada rusa, plátano de seda y refresco de maíz jora

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
815 kcal

Proteínas  
36 g

CHO disp.  
123 g

Hierro  
4 mg

Vit A  
23 ug

Zinc  
2 mg





# Pescado al vapor, ensalada rusa, plátano de seda y refresco de maíz jora

## Ensalada rusa

### Ingredientes

- 6 hojas de lechuga
- 1 unidad pequeña de betarraga
- 1 unidad pequeña de papa
- 1/8 taza de arveja fresca
- 1 unidad mediana de zanahoria
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 unidad de Limón

### Preparación

1. Lavar y picar la lechuga.
2. Pelar y hervir la arveja fresca.
3. Lavar, hervir, pelar y picar la betarraga, papa y zanahoria.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
6. Servir.

## Fruta

4 plátanos de seda medianos

## Pescado al vapor

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ kg de papa
- 1/2 taza de maíz cancha
- 4 filetes (pescado 100 g c/u)
- 2 cucharaditas de ajo
- 1 cucharadita de kion
- 1 rama de perejil
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar la papa, sancochar y pelar.
2. Lavar el pescado, filetear y condimentar con kion, ajo, pimienta y sal yodada. Cocinar al vapor y adicionar perejil picado.
3. Servir el pescado al vapor acompañado de papa sancochada y arroz graneado.

## Refresco de maíz jora

### Ingredientes

- ½ taza de maíz jora
- 1 cucharada de chancaca
- 1 raja de canela,
- 3 clavos de olor
- 8 cucharaditas de azúcar

### 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.

24

# Causa de garbanzo, ensalada rusa, mandarina y refresco de maracuyá



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
840 kcal

Proteínas  
27 g

CHO disp.  
129 g

Hierro  
9 mg

Vit A  
236 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4  
almuerzos



# Causa de garbanzo, ensalada rusa, mandarina y refresco de maracuyá

## Ensalada rusa

### Ingredientes

- 6 hojas de lechuga
- 1 unidad pequeña de betarraga
- 1 unidad pequeña de papa
- 1/8 taza de arveja fresca
- 1 unidad mediana de zanahoria
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 unidad de Limón

### Preparación

1. Lavar y picar la lechuga.
2. Pelar y hervir la arveja fresca.
3. Lavar, hervir, pelar y picar la betarraga, papa y zanahoria.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
6. Servir.

## Fruta

4 mandarinas medianas

## Causa de garbanzo

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ¼ kg de papa amarilla
- ¾ taza de garbanzo
- 3 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 limones
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- ¼ de choclo mediano
- 4 aceitunas
- 4 hojas de lechuga
- 1 cebolla pequeña
- 4 huevos
- 1/2 ají amarillo
- Perejil y pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Sancochar la papa amarilla, pelar y estrujar. Reservar.
2. Remojar el garbanzo un día antes de la preparación, sancochar, pelar y licuar.
3. Preparar la causa; mezclar la papa estrujada con el garbanzo licuado, amasar; condimentar con sal yodada, pimienta, jugo de limón, ají amarillo molido y aceite vegetal; formar la causa y poner encima el choclo cocido.
4. Preparar la ensalada criolla; cortar la cebolla y ají amarillo a la Juliana, agregar jugo de limón, pimienta, sal yodada, perejil y aceite vegetal; mezclar.
5. Servir la causa de garbanzo acompañada con arroz graneado, huevo sancochado, choclo, aceituna y ensalada criolla.

## Refresco de maracuyá

### Ingredientes

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

### Preparación

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

25

# Pescado en salsa de ajo, ensalada criolla, tuna y refresco de limón



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
813 kcal

Proteínas  
34 g

CHO disp.  
121 g

Hierro  
7 mg

Vit A  
75 ug

Zinc  
2 mg



# Pescado en salsa de ajo, ensalada criolla, tuna y refresco de limón

## Ensalada criolla

### Ingredientes

- 1 tomate pequeño
- 1 cebolla pequeña
- ½ unidad de ají amarillo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 unidad de limón.
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Pelar y cortar la cebolla.
3. Lavar y picar el ají amarillo.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
6. Servir.

## Fruta

4 tunas medianas

## Pescado en salsa de ajo

### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de harina de trigo
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1 huevo
- 1/8 taza de pan rallado
- 1 taza de caldo de pescado
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Freír en mantequilla el ajo cortado en láminas, agregar harina de trigo y caldo de pescado, mover para tener la consistencia de crema. Finalmente, adicionar sal yodada y pimienta al gusto.
2. Limpiar, filetear y condimentar el pescado con sal yodada y pimienta; pasar por pan rallado y huevo batido; freír en aceite vegetal.
3. Servir el pescado en salsa de ajo, acompañado con 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.

## 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: 978-612-310-161-9



9 786123 101619