PERÚ | Ministerio de Salud | Instituto Nacional de Salud | Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Almuerzos familiares saludables

Ancash

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.

Ancash

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

DIRECCCIÓN REGIONAL DE SALUD ANCASH
Medico Maritza Benites VIllaorduña
Director General

ESTRATEGIA SANITARIA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE ANCASH
Lic. Dalia Macedo de Vidal
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: 978-612-310-153-4
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2024-10225
1ra edición digital (octubre 2024)

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

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

Se terminó de reproducir en octubre de 2024

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

ÍNDICE

I Presentación
II Metodología
III Glosario de términos
IV Almuerzos familiares saludables
1. Picante de pollo a la huaracina, ensalada de verduras, melocotón y refresco de maíz jora
2. Chanfainita de bofe con trigo, ensalada de palta con tomate, plátano de seda y refresco de maíz morado
3. Carapulcra con chicharrón de pescado, ensalada de cebolla y tomate, granadilla y refresco de durazno
4. Hígado frito con papa, ensalada rusa, tumbo y refresco de cebada
5. Ají de pollo, cebiche de chocho, uva y refresco de maracuyá
6. Tallarín en salsa de tomate con chanfainita, ensalada criolla con aceitunas, piña y refresco de cáscara de piña
7. Mondonguito a la serrana, ensalada cocida, tuna y refresco de maíz jora
8. Picante de chocho ancashino, cebiche de chocho, piña y refresco de cáscara de piña
9. Lentejas con pejerrey rebozado, ensalada de palta, sandía y refresco de tumbo
10. Saltado de vainita con corazón de pollo, ensalada encurtida, guaba y refresco de maíz morado
11. Tallarín con pollo y crema de chocho, ensalada fresca, uva y refresco de durazno
12. Saltado de pescado con frijol panamito, ensalada de palta, tumbo y refresco de maracuyá
13. Saltado de col con hígado de pollo, ensalada de tomate con palta, tuna y refresco de naranja
14. Arroz a la jardinera con pejerrey, ensalada de verduras, durazno y refresco de manzana
15. Olluco con pollo, ensalada de verduras, sandía y refresco de limón
16. Locro de zapallo con pescado frito, ensalada rusa, durazno y refresco de tuna
17. Ajiaco de haba seca con huevo frito, solterito, uvas y refresco de cebada
18. Cebiche de pollo, ensalada de tomate, tumbo y refresco de maíz morado
19. Arroz chaufa con chicharrón de pota, ensalada de rabanito, aguaymanto y refresco de naranja
20. Crema de chocho con chicharrón de pescado, ensalada fresca, mandarina y refresco de durazno
21. Pollo asado con puré de papa, ensalada de brócoli, guaba y refresco de carambola
22 Frijol guisado con carne, ensalada de verduras mixta, tuna y refresco (emoliente)
23. Seco de res con frijol panamito, ensalada fresca, piña y refresco de naranja

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 Huaraz.

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

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 (años)	Talla	Peso			Energía	Proteínas (g)		Vit. A	Fe	Zn
		Mediana (m)	Mediana (kg)	TMB	NAF		10%	15%	(ug)	(mg)	(mg)
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 persona1942 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 40 %	Máximo 45 %	Promedio 42.5 %
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 solido 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 **l**os 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 cardiacas.
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 solidas mediante el proceso de hidrogenación. El problema de las grasas trans es que hacen descender el colesterol bueno (HDL) y elevar el malo (LDL) aumentando el riesgo de ateroesclerosis. (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 Picante de pollo a la huaracina, ensalada de verduras, melocotón y refresco de maíz jora

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 781 kcal
- Proteínas 33 g
- CHO disp. 110 g
- Hierro 6 mg
- Vit A 274 ug
- Zinc 3 mg

PERÚ | Ministerio de Salud | Instituto Nacional de Salud | Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4 almuerzos

Picante de pollo a la huaracina, ensalada de verduras, melocotón y refresco de maíz jora

Ensalada de verduras

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 1 zanahoria pequeña
- ¼ unidad mediana de pepinillo
- 1 limón
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 melocotones medianos

Picante de pollo a la huaracina

Ingredientes

- 1 y 1/4 tazas de arroz
- 4 filetes (pollo de 100 g c/u)
- ½ kg de papa
- 3 cucharadas de ají colorado molido
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 unidades galleta de soda
- Pimenta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación.

Preparación

1. Lavar la papa, pelar y sancochar.
2. Lavar el pollo, filetear, sazonar con pimienta, comino, ajo molido y sal yodada; freír en aceite vegetal.
3. Licuar la galleta con agua; reservar.
4. Para preparar el aderezo; freír en aceite vegetal el ajo, ají colorado y ají amarillo molido, agregar el pollo frito, la galleta licuada y sal yodada. Hervir.
5. Servir el picante de pollo a la huaracina con papa y arroz graneado.

Refresco de maíz jora

Ingredientes

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

Preparación

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

2

Chanfainita de bofe con trigo, ensalada de palta con tomate, plátano de seda y refresco de maíz morado

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 780 kcal
- Proteínas 30 g
- CHO disp. 55 g
- Hierro 13 mg
- Vit A 119 ug
- Zinc 3 mg

PERÚ | Ministerio de Salud | Instituto Nacional de Salud | Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4 almuerzos

Chanfainita de bofe con trigo, ensalada de palta con tomate, plátano de seda y refresco de maíz morado

Ensalada de palta con tomate

Ingredientes

- 2 tomates medianos
- 8 hojas de lechugas
- 1 palta pequeña
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Chanfainita de bofe con trigo

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de trigo pelado
- 400 g de bofe
- ½ taza de mote sancochado
- ½ kg de papa blanca
- 1 cebolla mediana
- 1 cabeza de cebolla china
- 2 cucharadas de ají colorado
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 1 cucharadita de ajo molido
- 1 tomate mediano
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- Hierbabuena, pimienta, laurel y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar el trigo pelado, lavar, remojar y cocinar con sal yodada.
2. Para preparar el aderezo del trigo, freír en el aceite vegetal la cebolla y tomate picado en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido, agregar el trigo, hervir.
3. Lavar la papa, pelar, picar en cuadraditos, reservar.
4. Lavar el bofe, sancochar con laurel y sal yodada, picar en cuadraditos.
5. En una olla, freír en aceite vegetal la cebolla china picada, el ajo y el ají colorado molido; adicionar el bofe picado, sofreír; sazonar con comino, pimienta y sal yodada; agregar la papa picada y agua; hervir. Una vez concluida la preparación, incorporar hierba buena.
6. Servir la chanfainita de bofe acompañado con trigo guisado y mote.

Refresco de maíz morado

Ingredientes:

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

Preparación:

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

3

Carapulcra con chicharrón de pescado, ensalada de cebolla y tomate, granadilla y refresco de durazno

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 828 kcal
- Proteínas 34 g
- CHO disp. 96 g
- Hierro 8 mg
- Vit A 87 ug
- Zinc 2 mg

PERÚ | Ministerio de Salud | Instituto Nacional de Salud | Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4 almuerzos

Carapulcra con chicharrón de pescado, ensalada de cebolla y tomate, granadilla y refresco de durazno

Ensalada de cebolla y tomate

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- 8 hojas de perejil
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Lavar y picar las hojas de perejil.
4. Añadir aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar las verduras con limón y sal yodada.

Fruta

4 granadillas medianas

Carapulcra con chicharrón de pescado

Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- ½ taza de papa seca
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- 1 cucharada de maní
- 1 cebolla mediana
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 rodajas pequeñas de yuca
- 2 cucharadas de ají colorado molido
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 huevo
- Culantro, comino, pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la yuca, pelar y sancochar; reservar.
2. Lavar el pescado, filetear y sazonar con ajo molido, pimienta y sal yodada, agregar huevo batido; luego, empanar con harina de trigo y freír en aceite vegetal.
3. Dorar la papa seca en una sartén y adicionar agua; una vez hidratada, enjuagar.
4. Para preparar la carapulcra, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo, ají colorado y ají amarillo molido; condimentar con comino, pimienta y sal yodada; añadir la papa seca, el maní tostado molido, agua en cantidad suficiente, mezclar; cocinar y echar culantro picado.

Refresco de durazno

Ingredientes

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

Preparación

1. Hervir el durazno
2. Agregar azúcar
3. Enfriar y servir.

5. Servir la carapulcra con chicharrón de pescado, arroz graneado y yuca sancochada

4

Hígado frito con papa, ensalada rusa, tumbo y refresco de cebada

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 802 kcal
- Proteínas 33 g
- CHO disp. 108 g
- Hierro 9 mg
- Vit A 5314 ug
- Zinc 6 mg

PERÚ | Ministerio de Salud | Instituto Nacional de Salud | Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4 almuerzos

Hígado frito con papa, ensalada rusa, tumbo y refresco de cebada

Ensalada rusa

Ingredientes

- 2 betarragas pequeñas
- 1 zanahoria mediana
- 1/3 taza de arveja fresca
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, sancochar y picar la betarraga y la zanahoria.
2. Pelar y hervir la arveja fresca.
3. Añadir aceite vegetal a la ensalada

4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada

Fruta

4 tumbos medianos

Hígado frito con papa

Ingredientes

- 1 y ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (hígado de 100 g c/u)
- 1/2 kg de papa
- 2 cebollas pequeñas
- 1 tomate mediano
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 10 cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta, comino y culantro al gusto
- Sal yodada y sillao con moderación

Preparación

1. Lavar la papa, pelar y sancochar.

2. Freír en aceite vegetal el hígado cortado en filetes, sazonar con ajo molido, comino, pimienta, sillao y sal yodada; adicionar la cebolla y el tomate cortado en tiras largas; cocinar, por último, agregar el culantro picado.
3. Servir el hígado frito acompañado con papa 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

5

Ají de pollo, cebiche de chocho, uva y refresco de maracuyá

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 869 kcal
- Proteínas 38 g
- CHO disp. 131 g
- Hierro 7 mg
- Vit A 193 ug
- Zinc 4 mg

PERÚ | Ministerio de Salud | Instituto Nacional de Salud | Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4 almuerzos

Ají de pollo, cebiche de chocho, uva y refresco de maracuyá

Cebiche de chocho

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- ½ taza de chocho (tarhui)
- 8 hojas de perejil
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Lavar y hervir el chocho (tarhui).
4. Lavar y picar el perejil.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 porciones de uva
(10 unidades por porción)

Ají de pollo

Ingredientes

- 1 y ¼ tazas de arroz
- 400 g (filete de pollo)
- 4 cucharadas de ají amarillo molido
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1/3 taza de leche evaporada
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 4 aceitunas
- 1 pan
- 1/2 kg de papa
- 1 huevo de gallina
- 2 pecanas
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la papa, sancochar, pelar y cortar en rodajas.
2. Hervir y deshilachar la pechuga de pollo. Reservar
3. Freír en aceite vegetal la cebolla cortada en gajos, ají amarillo en trozos y ajo molido, soasar; licuar.
4. En una olla, mezclar el pollo deshilachado con el aderezo licuado y caldo de pollo, dar un hervor; adicionar la galleta molida, leche evaporada, pecana picada y sal yodada, cocinar por 10 minutos a fuego lento moviendo constantemente.
5. Servir el ají de pollo acompañado con arroz graneado, papa sancochada, huevo

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.

cocido y aceituna.

6 Tallarín en salsa de tomate con chanfainita, ensalada criolla con aceitunas, piña y refresco de cáscara de piña

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 781 kcal
- Proteínas 32 g
- CHO disp. 116 g
- Hierro 16 mg
- Vit A 490 ug
- Zinc 4 mg

PERÚ | Ministerio de Salud | Instituto Nacional de Salud | Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4 almuerzos

Tallarín en salsa de tomate con chanfainita, ensalada criolla con aceitunas, piña y refresco de cáscara de piña

Ensalada de tomate con aceituna

Ingredientes

- 2 tomate pequeñas
- 1 cebolla mediana
- 8 aceitunas
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Cortar y despepitar la aceituna.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal

Fruta

4 rodajas delgadas de piña

Tallarín en salsa de tomate con chanfainita

Ingredientes

- 350 g de fideo tallarín
- 400 g de bofe
- ½ kg de papa blanca
- 1 cebolla mediana
- 1 cabeza de cebolla china
- 2 cucharadas de ají colorado
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 1 cucharadita de ajo
- 1 zanahoria mediana
- 2 tomates medianos
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 2/3 taza de mote sancochado
- Hierbabuena, hongos,
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancocha el fideo con un chorrito de aceite; escurrir. Reservar.
2. Para preparar la salsa de tomate; freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y ajo molido, agregar el tomate licuado, la zanahoria rallada, hongos, hoja de laurel y sal yodada; hervir. Una vez cocida la salsa de tomate mezclar con el fideo tallarín.
3. Lavar, hervir y picar el bofe en cuadraditos, reservar.
4. Freír en aceite vegetal el ajo, ají colorado y ají amarillo molido, la cebolla china picada; agregar el bofe, condimentar con pimienta, comino y sal yodada; luego, agregar la papa picada en cuadraditos y agua en cantidad suficiente; cocinar.
5. Servir el tallarín en salsa de tomate acompañado de chanfainita con mote.

Refresco de cáscara de piña

Ingredientes

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

Preparación

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

7

Mondonguito a la serrana, ensalada cocida, tuna y refresco de maíz jora

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 840 kcal
- Proteínas 35 g
- CHO disp. 54 g
- Hierro 10 mg
- Vit A 459 ug
- Zinc 2 mg

PERÚ | Ministerio de Salud | Instituto Nacional de Salud | Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4 almuerzos

Mondonguito a la serrana, ensalada cocida, tuna y refresco de maíz jora

Ensalada cocida

Ingredientes

- 1 taza de vainita picada
- 1/4 taza de choclo desgranado
- 2/3 taza de arveja fresca
- 1 zanahoria mediana
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 tunas medianas

Mondonguito a la serrana

Ingredientes

- 2/3 taza de mote sancochado
- 3/4 taza trigo pelado
- 400 g panza de res
- 1 cebolla mediana
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 2 cucharadas de ají panca molido
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- 4 panes mollete de Huaraz
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- Hierba buena, culantro, pimienta, comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el trigo y mote previamente remojado un día anterior.
2. Sancochar la panza de res, hasta que quede tierno, luego cortar en tiras.
3. Preparar el aderezo, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo, ají colorado y ají amarillo molido; adicionar la panza de res, condimentar con pimienta, comino y sal yodada. Finalmente agregar el trigo y mote, hierba buena y culantro picado.
4. Servir el mondonguito a la serrana con pan mollete.

Refresco de maíz jora

Ingredientes

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

Preparación

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

8 Picante de chocho ancashino, cebiche de chocho, piña y refresco de cáscara de piña

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 845 kcal
- Proteínas 28 g
- CHO disp. 128 g
- Hierro 7 mg
- Vit A 222 ug
- Zinc 4 mg

PERÚ | Ministerio de Salud | Instituto Nacional de Salud | Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4 almuerzos

Picante de chocho ancashino, cebiche de chocho, piña y refresco de cáscara de piña

Cebiche de chocho

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 1 pimiento rojo pequeño
- ½ taza de chocho (tarhui)
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 8 hojas de perejil
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Lavar y picar el pimiento.
4. Lavar y hervir el chocho (tarhui).
5. Lavar y picar las hojas de perejil
6. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
7. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 rodajas delgadas de piña

Picante de chocho ancashino

Ingredientes

- 1 y ¼ tazas de arroz
- 3/4 taza de chocho (tarhui)
- 1 papa mediana
- 1 cebolla mediana
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 3 cucharadas de ají amarillo molido
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- 4 huevos
- 1 taza de maíz cancha
- Palillo, perejil, culantro al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la papa, sancochar, pelar y cortar en cuadraditos.
2. Lavar y licuar el chocho; reservar.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla cortada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; luego, adicionar el palillo, chocho licuado y sal yodada; cocinar. Finalmente agregar la papa sancochada y dar un hervor.
4. Servir el picante de chocho ancashino con arroz graneado, perejil picado, huevo sancochado y cancha tostada.

Refresco de cáscara de piña

Ingredientes

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

Preparación

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

9

Lenteja con pejerrey rebozado, ensalada de palta, sandía y refresco de tumbo

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 824 kcal
- Proteínas 35 g
- CHO disp. 115 g
- Hierro 9 mg
- Vit A 379 ug
- Zinc 5 mg

PERÚ | Ministerio de Salud | Instituto Nacional de Salud | Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4 almuerzos

Lenteja con pejerrey rebozado, ensalada de palta, sandía y refresco de tumbo

Ensalada de palta

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 8 hojas de perejil
- 1 palta pequeña
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar y picar las hojas de perejil.
3. Lavar, pelar y cortar la palta.
4. Aliñar la ensañada con limón y sal yodada.

Fruta

4 tajadas delgadas picadas de sandía

Lenteja con pejerrey rebozado

Ingredientes

- 1 y ¼ tazas de arroz
- 1 taza de lenteja
- 4 filetes (pejerrey de 100 g c/u)
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 1 zanahoria pequeña
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 4 cucharadas de harina de trigo
- 1 huevo
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar la lenteja, remojar el día anterior a la preparación y hervir.
2. Freír en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla finamente picada, el tomate licuado y la zanahoria rallada; luego, agregar la lenteja y sal yodada; cocinar.
3. Limpiar y filetear el pejerrey, sazonar con ajo molido y sal yodada; luego enharinar, pasar por huevo batido y freír en aceite vegetal.
4. Servir la lenteja con pejerrey rebozado y arroz graneado.

Refresco de tumbo

Ingredientes

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

Preparación

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

10

Saltado de vainita con corazón de pollo, ensalada encurtida, guaba y refresco de maíz morado

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 828 kcal
- Proteínas 30 g
- CHO disp. 108 g
- Hierro 6 mg
- Vit A 339 ug
- Zinc 9 mg

PERÚ | Ministerio de Salud | Instituto Nacional de Salud | Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4 almuerzos

Saltado de vainita con corazón de pollo, ensalada encurtida, guaba y refresco de maíz morado

Ensalada encurtida

Ingredientes

- 4 rabanitos
- 1 nabo pequeño
- 1/3 pepinillo mediano
- 8 ramas de brócoli
- ½ taza de vinagre
- 4 cucharaditas de aceite vegetal.
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el rabanito.
2. Lavar, pelar y cortar el nabo.
3. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
4. Cortar y hervir el brócoli.
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Encurtir las verduras con vinagre, azúcar y sal yodada

Fruta

4 guabas medianas

Saltado de vainita con corazón de pollo

Ingredientes

- 1 y ¼ tazas de arroz
- ½ kg de papa
- 400 g corazón de pollo
- 1 taza de vainita picada
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- ½ pimiento chico
- 1 zanahoria pequeña
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta, comino, vinagre al gusto
- Sillao y sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la papa, pelar, picar y freír en aceite vegetal.
2. Lavar, cortar y hervir la verdura (vainita, pimiento y zanahoria).
3. Lavar, cortar y macerar el corazón de pollo con comino, pimienta, vinagre, sillao y la sal yodada.
4. Freír en aceite vegetal el ajo molido; adicionar el corazón de pollo condimentado; soasar en el aderezo; seguidamente agregar el líquido de maceración y agua; hervir. Una vez cocido el corazón de pollo, echar la cebolla y tomate en gajos; saltear. Finalmente adicionar la verdura cocida. Revolver.
5. Servir saltado de vainita con corazón de pollo acompañado de papa frita y arroz.

Refresco de maíz morado

Ingredientes:

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

Preparación:

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

11

Tallarín con pollo y crema de chocho, ensalada fresca, uva y refresco de durazno

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 857 kcal
- Proteínas 41 g
- CHO disp. 123 g
- Hierro 10 mg
- Vit A 903 ug
- Zinc 4 mg

PERÚ | Ministerio de Salud | Instituto Nacional de Salud | Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4 almuerzos

Tallarín con pollo y crema de chocho, ensalada fresca, uva y refresco de durazno

Ensalada fresca

Ingredientes

- 1 tomate pequeño
- ¼ de cabeza pequeña de col
- 1 zanahoria pequeña
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar y picar la col.
3. Rallar la zanahoria.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada

Fruta

4 porciones de uva
(10 unidades por porción)

Tallarín con pollo y crema de chocho

Ingredientes

- 360 g de fideos tallarín
- 4 presas (pollo con hueso de 150 g c/u)
- ¼ kg papa
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 1 zanahoria mediana
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 tajada de queso fresco
- 1/3 taza de leche evaporada
- 4 unidades de ají amarillo
- 1/4 taza de frijol chocho
- Hongos y laurel al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el fideo tallarín, con un chorro de aceite, reservar.
2. Preparar la salsa de tomate; freír en aceite vegetal la cebolla picada y el ajo molido; agregar el pollo, condimentar con pimienta, comino y sal yodada, sofreír en el aderezo; seguidamente adicionar el tomate licuado, la zanahoria rallada, el hongo, la hoja de laurel y agua; cocinar a fuego bajo hasta que el pollo esté cocido.
3. Lavar, pelar y sancochar la papa.
4. Para obtener la crema de chocho, licuar el ají amarillo y cebolla sofrita, el queso, la leche evaporada, el chocho cocido y el aceite vegetal.
5. Servir el tallarín con pollo, rodaja de papa y crema de chocho.

Refresco de durazno

Ingredientes

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

Preparación

- Hervir el durazno, licuar y colar
- Agregar azúcar
- Enfriar y servir.

12 Saltado de pescado con frijol panamito, ensalada de palta, tumbo y refresco de maracuyá

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 835 kcal
- Proteínas 34 g
- CHO disp. 113 g
- Hierro 111mg
- Vit A 112 ug
- Zinc 4 mg

PERÚ | Ministerio de Salud | Instituto Nacional de Salud | Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4 almuerzos

Saltado de pescado con frijol panamito, ensalada de palta, tumbo y refresco de maracuyá

Ensalada de palta

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 8 hojas de perejil
- 1 palta pequeña
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

5. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
6. Lavar y picar las hojas de perejil.
7. Lavar, pelar y cortar la palta.
8. Aliñar la ensañada con limón y sal yodada.

Fruta

4 tumbos medianos

Saltado de pescado con frijol panamito

Ingredientes

- 1 y ¼ tazas de arroz
- 1 taza de frijol panamito
- 4 filetes (pescado de 50 g c/u)
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 1 cucharada de ají amarillo
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 huevo
- 1 limón
- Kion, culantro y pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar el frijol panamito, lavar, remojar el día anterior; cocinar.
2. Freír en el aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla y tomate picado; adicionar el frijol panamito sancochado, sal yodada y agua; cocinar.
3. Limpiar el pescado, sazonar con sal yodada y ajo molido; luego, enharinar y pasar por huevo batido; freír en aceite vegetal.
4. Freír en aceite vegetal el ajo molido, agregar la cebolla y tomate cortado en gajos; adicionar el pescado frito, sal yodada y sillao; revolver.
5. Servir el saltado de pescado acompañado de frijol panamito y arroz graneado.

Refresco de maracuyá

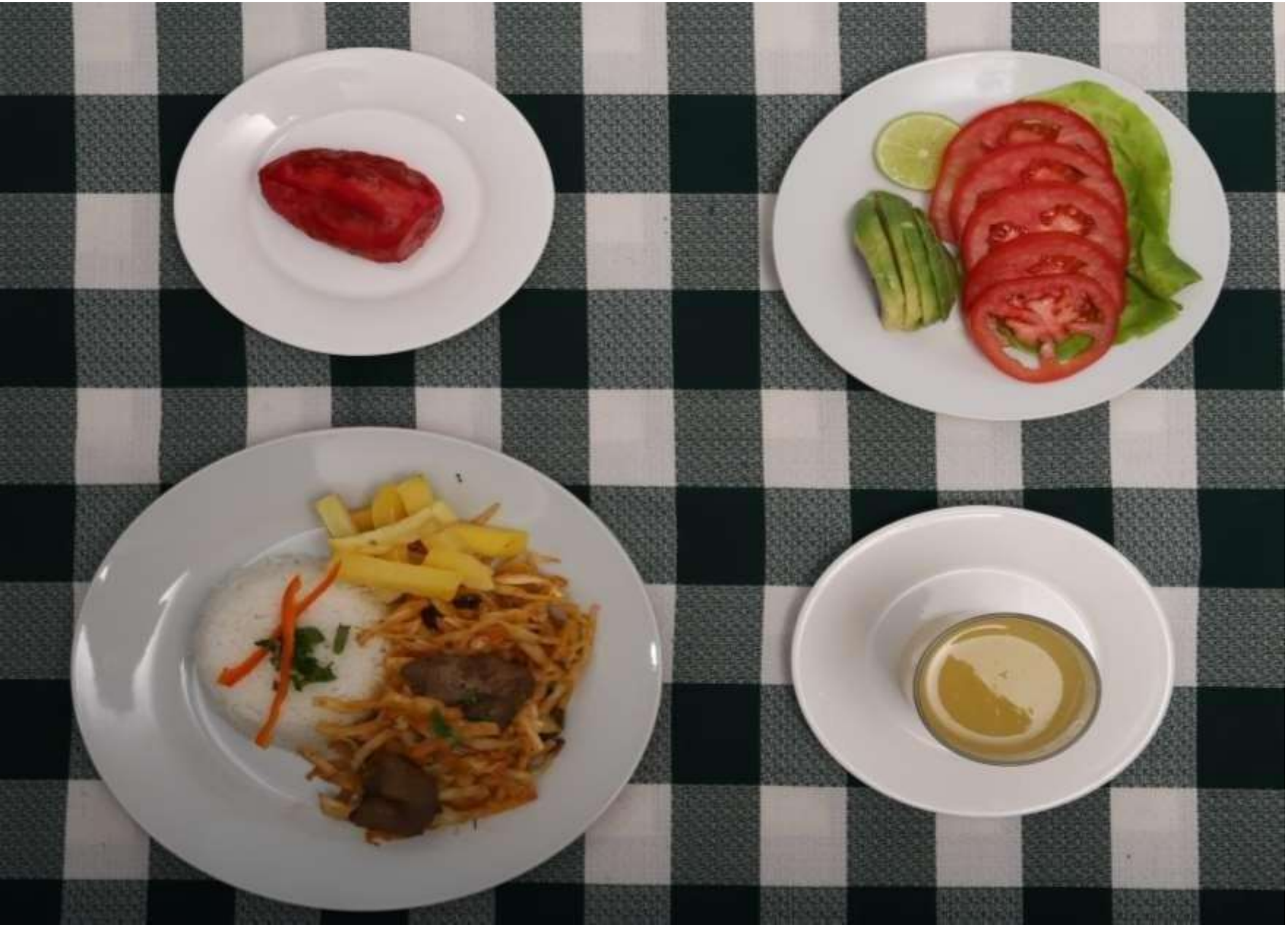
Ingredientes

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

Preparación

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

13 Saltado de col con hígado de pollo, ensalada de tomate con palta, tuna y refresco de naranja



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 800 kcal
- Proteínas 31 g
- CHO disp. 110 g
- Hierro 12 mg
- Vit A 3483 ug
- Zinc 5 mg

PERÚ | Ministerio de Salud | Instituto Nacional de Salud | Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4 almuerzos

Saltado de col con hígado de pollo, ensalada de tomate con palta, tuna y refresco de naranja

Ensalada de palta con tomate

Ingredientes

- 2 tomates medianos
- 8 hojas de lechuga
- 1 palta pequeña
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 tunas medianas

Saltado de col con hígado de pollo

Ingredientes

- 1 y ¼ tazas de arroz
- ½ kg de papa blanca
- 400 g hígado de pollo
- ¼ cabeza pequeña de col
- 1 tomate pequeño
- 1 cebolla pequeño
- 1 pimiento pequeño
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar el hígado de pollo, filetear y sazonar con ajo molido, pimienta, comino y sal yodada, freír en aceite vegetal, agregar agua; cocinar.
2. Lavar la papa, pelar, picar y freír en aceite vegetal.
3. Freír en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla y tomate picado en cuadraditos pequeños, adicionar la col y el pimiento picado en tiras, echar sal yodada, agua; cocinar.
4. Servir el saltado de col con hígado de pollo acompañado de papa frita y arroz

Refresco de naranja

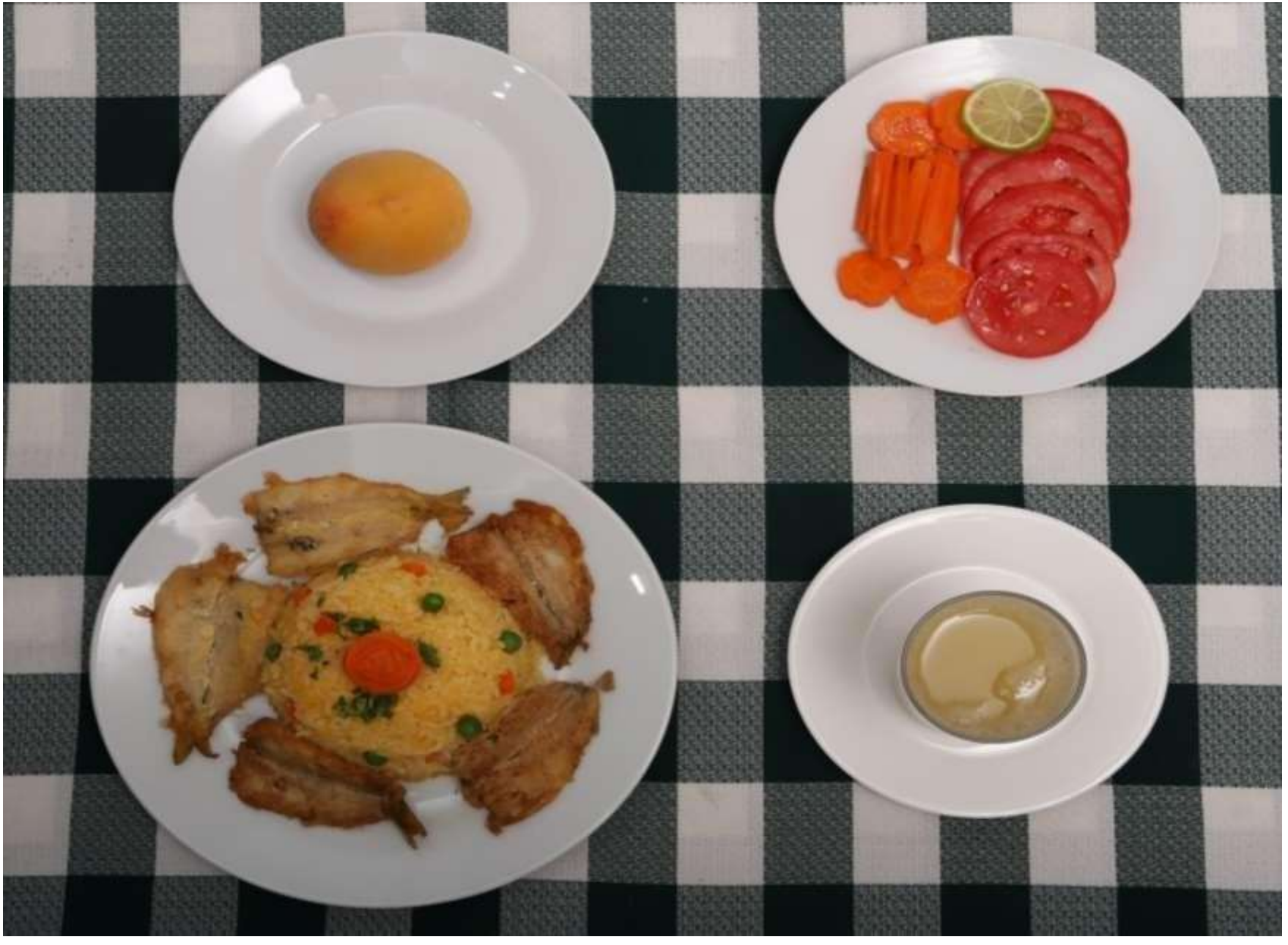
Ingredientes

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

Preparación

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

14 Arroz a la jardinera con pejerrey, ensalada de verduras, durazno y refresco de manzana



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 854 kcal
- Proteínas 35 g
- CHO disp. 124 g
- Hierro 6 mg
- Vit A 969 ug
- Zinc 2 mg

PERÚ | Ministerio de Salud | Instituto Nacional de Salud | Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4 almuerzos

Arroz a la jardinera con pejerrey, ensalada de verduras, durazno y refresco de manzana

Ensalada de verduras

Ingredientes

- 2 tomates medianos
- 2 zanahorias medianas
- 4 cucharaditas de aceite vegetal.
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Hervir, pelar y cortar la zanahoria.
3. Adicional aceite vegetal a la ensalada.
4. Aliñar las verduras con limón y sal yodada

Fruta

4 duraznos medianos

Arroz a la jardinera con pejerrey

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 4 filetes (pejerrey de 100 g c/u)
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1/4 taza de arvejas frescas
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 1/2 pimiento rojo
- 1 zanahoria pequeña
- 1 huevo
- 1/3 taza de choclo desgranado
- Palillo y pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadritos, el ají amarillo, ají colorado y ajo molido; luego, agregar el arroz, palillo, el pimiento y zanahoria picada, el choclo desgranado, la arveja fresca, sal yodada y agua; hervir.
2. Limpiar y filetear el pejerrey; sazonar con ajo molido, pimienta y sal yodada, pasar por huevo batido, enharinar y freír en aceite vegetal.
3. Servir el arroz a la jardinera con pejerrey.

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.

15 Olluco con pollo, ensalada de verduras, sandía y refresco de limón

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 796 kcal
- Proteínas 34 g
- CHO disp. 104 g
- Hierro 9 mg
- Vit A 184. ug
- Zinc 4 mg

PERÚ | Ministerio de Salud | Instituto Nacional de Salud | Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4 almuerzos

Olluco con pollo, ensalada de verduras, sandía y refresco de limón

Ensalada de verduras

Ingredientes

- 2 rabanitos medianos
- 1 taza de espinaca picada
- 1 palta pequeña
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el rabanito.
2. Lavar y picar la espinaca.
3. Lavar, pelar y cortar la palta.
4. Aliñar la verdura con limón y sal yodada.

Olluco con pollo

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 400 g de filete de pollo
- ¼ kg de olluco
- ¼ kg de papa blanca
- 1 cebolla pequeña
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Perejil, pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

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.

Fruta

4 tajadas medianas picadas de sandía

Preparación

1. Lavar el pollo y picar en cuadraditos medianos.
2. Freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadritos, el ají amarillo, ají colorado y ajo molido, adicionar el pollo picado, sazonar con pimienta y comino; luego, añadir el olluco y la papa picada a la juliana, sal yodada y agua, hervir. Finalmente echar el perejil picado.
3. Servir el olluco con pollo acompañado de arroz graneado.

16

Locro de zapallo con pescado frito, ensalada rusa, durazno y refresco de tuna

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 860 kcal
- Proteínas 38 g
- CHO disp. 117 g
- Hierro 6 mg
- Vit A 154 ug
- Zinc 2 mg

PERÚ | Ministerio de Salud | Instituto Nacional de Salud | Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4 almuerzos

Locro de zapallo con pescado frito, ensalada rusa, durazno y refresco de tuna

Ensalada rusa

Ingredientes

- 2 betarragas pequeñas
- 2 papas pequeñas
- 1 zanahoria mediana
- 1/2 taza de arveja fresca
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, sancochar y picar la betarraga, la papa y la zanahoria.
2. Pelar y hervir la arveja fresca.
3. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 duraznos medianos

Locro de zapallo con pescado frito

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- 400 g de zapallo macre
- 2 papas blancas medianas
- 1 cebolla pequeña
- 8 1/2 tazas de aceite vegetal
- 1/2 taza de choclo desgranado
- 1/3 taza de haba fresca
- 1 tajada de queso fresco
- 1 cucharada de ají amarillo
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Pimienta y orégano al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar y filetear el pescado; sazonar con ajo molido, pimienta y sal yodada; freír en aceite vegetal.
2. Freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; luego, incorporar el choclo desgranado, las habas frescas, la papa y zapallo picado en cuadraditos, agua; cocinar. Finalmente agregar queso fresco picado y orégano.
3. Servir el locro de zapallo con pescado frito y arroz graneado.

Refresco de tuna

Ingredientes

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

Preparación

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

17

Ajiaco de haba seca con huevo frito, solterito, uva y refresco de cebada

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 852 kcal
- Proteínas 33 g
- CHO disp. 122 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

Ajiaco de haba seca con huevo frito, solterito, uva y refresco de cebada

Solterito

Ingredientes

- ¼ taza de haba fresca
- 1/4 Taza de choclo
- 1/4 taza de arveja fresca
- 1/2 zanahoria pequeña
- 1 tajada de queso
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Pelar y hervir las habas frescas.
2. Desgranar y hervir el choclo.
3. Pelar y sancochar la arveja fresca.
4. Lavar, cortar y hervir la zanahoria.
5. Agregar el queso en cuadraditos.
6. Adicionar aceite vegetal al solterito.
7. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 porciones de uva
(10 unidades por porción)

Ajiaco de haba seca con huevo frito

Ingredientes

- 1 y ¼ tazas de arroz
- 1 taza de haba seca sin cascara
- 4 huevos
- 2 unidades de papa amarilla
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 8 ½ cucharaditas de aceite vegetal
- Pimienta, comino, orégano al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Remojar las habas secas un día anterior a la preparación, eliminar el primer hervor y cocinar.
2. En una olla dorar en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo y ají amarillo molido; agrega las habas cocidas, la papa amarilla picada en cuadraditos, sal yodada y agua; hervir.
3. Servir el ajiaco de habas con huevo frito 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

18

Cebiche de pollo, ensalada de tomate, tumbo y refresco de maíz morado

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 789 kcal
- Proteínas 34 g
- CHO disp. 111 g
- Hierro 5 mg
- Vit A 682 ug
- Zinc 4 mg

PERÚ | Ministerio de Salud | Instituto Nacional de Salud | Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4 almuerzos

Cebiche de pollo, ensalada de tomate, tumbo y refresco de maíz morado

Ensalada de tomate

Ingredientes

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

Preparación

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

Fruta

4 tumbos medianos

Cebiche de pollo

Ingredientes

- 1 y ¼ tazas de arroz
- 4 presas (pollo con hueso de 150 g c/u)
- ½ kg de camote
- 1 cebolla mediana
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 3 cucharadas de ají amarillo molido
- 2 naranjas
- 1 limón
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta, comino, culantro al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar el camote, sancochar y pelar.
2. Limpiar el pollo, sazonar con pimienta, comino y sal yodada, sofreír en aceite vegetal; reservar.
3. Freír en aceite vegetal el ajo y ají amarillo molido, adicionar el pollo sazonado y la cebolla cortada a la juliana; cocinar. Finalmente agregar el jugo de naranja, jugo de limón y culantro picado.
4. Servir el cebiche de pollo con camote sancochado 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.

19

Arroz chaufa con chicharrón de pota, ensalada de rabanito, aguaymanto y refresco de naranja

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 823 kcal
- Proteínas 33 g
- CHO disp. 111 g
- Hierro 6 mg
- Vit A 576 ug
- Zinc 4 mg

PERÚ | Ministerio de Salud | Instituto Nacional de Salud | Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4 almuerzos

Arroz chaufa con chicharrón de pota, ensalada de rabanito, aguaymanto y refresco de naranja

Ensalada de rabanito

Ingredientes

- 1 tomate
- 1 caigua
- 2 rabanitos
- 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. Lavar y cortar el rabanito.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada

Fruta

4 porciones de aguaymanto
(14 unidades por porción)

Arroz chaufa con chicharrón de pota

Ingredientes

- 1 y 1/2 de tazas de arroz
- 400 g de pota
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 4 huevos
- ½ pimiento pequeño
- 7 cabezas de cebolla china
- 9 cucharadas de aceite vegetal
- Kion (jengibre) y pimienta al gusto
- Sillao y sal yodada con moderación

Preparación

1. Freír en aceite vegetal el ajo y kion; adicionar el arroz, sal yodada y agua; hervir. Reservar.
2. Lavar y hervir la pota con sal yodada por cinco minutos, cortar en cuadraditos;
3. Limpiar el pescado y cortar en trozos pequeños.
4. Condimentar la pota y el pescado con pimienta, ajo molido y sal yodada, enharinar; freír en aceite vegetal. Reservar
5. Batir el huevo de gallina, adicionar sal yodada; freír en aceite vegetal.
6. Mezclar el arroz, revolver uniformemente con sillao (salsa de soya); adicionar chicharrón de pota y pescado; la tortilla de huevo, pimiento y cebolla china picada. Revolver

Refresco de naranja

Ingredientes

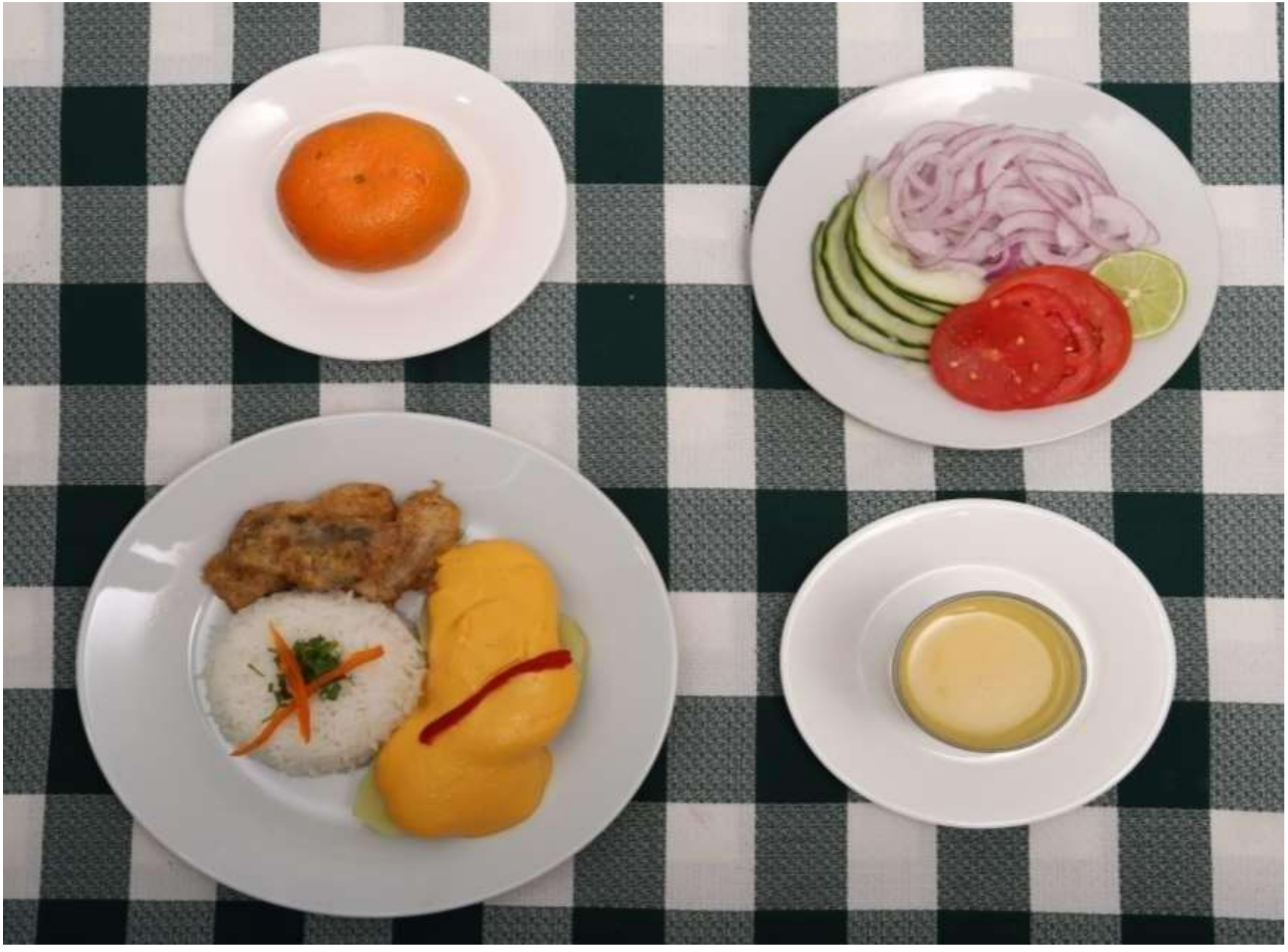
- 2 naranjas de jugo
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

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

20

Crema de chocho con chicharrón de pescado, ensalada fresca, mandarina y refresco de durazno



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 821 kcal
- Proteínas 30 g
- CHO disp. 118 g
- Hierro 6 mg
- Vit A 121 ug
- Zinc 3 mg

PERÚ | Ministerio de Salud | Instituto Nacional de Salud | Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4 almuerzos

Crema de chocho con chicharrón de pescado, ensalada fresca, mandarina y refresco de durazno

Ensalada fresca

Ingredientes

- 8 rodajas de pepinillo
- 1 tomate mediano
- 1 cebolla mediana
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 mandarinas medianas

Crema de chocho con chicharrón de pescado,

Ingredientes

- 1 y ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (pescado jurel de 50 g c/u)
- 1 taza de chocho
- ¼ kg de papa blanca
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 1 huevo
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la papa, pelar, sancochar y cortar en tajadas.
2. Limpiar el pescado, filetear, sazonar con ajo molido y sal yodada; luego, pasar por huevo batido, empanar con harina de trigo y freír en aceite vegetal.
3. Licuar el chocho y reservar.
4. Preparar la crema de chocho; freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadritos, el ajo y ají amarillo molido, agregar el chocho licuado; cocinar.
5. Servir el chicharon de pescado con crema de chocho, rodajas de papa y arroz graneado.

Refresco de durazno

Ingredientes

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

Preparación

1. Hervir el durazno. Licuar y colar
2. Agregar azúcar.
3. Enfriar y servir.

21 Pollo asado con puré de papa, ensalada de brócoli, guaba y refresco de carambola

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 821 kcal
- Proteínas 36 g
- CHO disp. 105 g
- Hierro 11 mg
- Vit A 548 ug
- Zinc 4 mg

PERÚ | Ministerio de Salud | Instituto Nacional de Salud | Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4 almuerzos

Pollo asado con puré de papa, ensalada de brócoli, guaba y refresco de carambola

Ensalada de brócoli

Ingredientes

- 2 tomates medianos
- 1/2 taza de espinaca picada
- 8 ramitas de brócoli
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar y picar la espinaca.
3. Cortar y hervir el brócoli.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 guabas medianas

Puré de papa con pollo asado

Ingredientes

- 1 y ¼ tazas de arroz
- ½ kg de papa amarilla
- 4 presas (pollo con hueso de 150 g c/u)
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/3 taza de leche evaporada
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 1 zanahoria pequeña
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- 2 cucharadas de ají colorado molido
- Vinagre, pimienta, comino, palillo al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la papa amarilla, sancochar y pelar.
2. En una olla, adicionar la mantequilla, el ají amarillo molido, el palillo, la papa amarilla prensada, la leche evaporada y la sal yodada; lograr la consistencia de puré.
3. Limpiar y cortar el pollo.
4. Freír en aceite vegetal, el ajo, ají colorado y ají amarillo molido; echar el pollo, soasar; agregar la zanahoria en rodajas, agua y sal yodada, cocinar.
5. Servir el pollo asado con puré de papa 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.

22 Frijol guisado con carne, ensalada de verdura mixta, tuna y refresco (emoliente)

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 809 kcal
- Proteínas 35 g
- CHO disp. 116 g
- Hierro 8 mg
- Vit A 46 ug
- Zinc 5 mg

PERÚ | Ministerio de Salud | Instituto Nacional de Salud | Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4 almuerzos

Frijol guisado con carne, ensalada de verdura mixta, tuna y refresco (emoliente)

Ensalada de verdura mixta

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 1 zanahoria pequeña
- ¼ pepinillo mediano
- 1 palta pequeña
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 tunas medianas

Frijol guisado con carne

Ingredientes

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

Preparación

1. Remojar el frijol un día antes de la preparación, sancochar.
2. Lavar y filetear la carne, condimentar con pimienta y sal yodada.
3. Para preparar el aderezo, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadritos, el ajo, ají amarillo y ají colorado molido; agregar la carne, sofreír; adicionar agua; cocinar. Una vez cocida la carne añadir el frijol cocido; dar un hervor.
4. Servir el frijol guisado con carne de res y arroz graneado.

Refresco de emoliente

Ingredientes

- ½ taza de cebada tostada
- 4 cucharadas de linaza
- 20 g de cola de caballo
- 20 g de llantén
- 20 g de boldo
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

Preparación

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

23

Seco de res con frijol panamito, ensalada fresca, piña y refresco de naranja

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 786 kcal
- Proteínas 33 g
- CHO disp. 119 g
- Hierro 10 mg
- Vit A 242 ug
- Zinc 6 mg

PERÚ | Ministerio de Salud | Instituto Nacional de Salud | Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4 almuerzos

Seco de res con frijol panamito, ensalada fresca, piña y refresco de naranja

Ensalada fresca

Ingredientes

- 2 tomates pequeños
- 1 cebolla mediana
- 8 aceitunas
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 rodajas delgadas de piña

Seco de res con frijol panamito

Ingredientes

- 1 y ¼ tazas de arroz
- 1 taza de frijol panamito
- 4 files (carne de res de 50 g c/u)
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana
- ¼ atado de culantro
- 2 tomates pequeños
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- Pimienta, comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar el frijol panamito, lavar y remojar el día anterior a la preparación, sancochar.
2. Freír en aceite vegetal el ajo, ají amarillo molido y tomate picado, agregar el frijol panamito cocido; hervir.
3. Filetear la carne de res, sazonar con sal yodada, pimienta, comino y ajo molido.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadritos, el ajo y ají amarillo molido; agregar la carne de res, soasar; luego, adicionar el culantro molido; cocinar.
5. Servir el seco de res con frijol panamito acompañado de arroz graneado.

Refresco de naranja

Ingredientes

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

Preparación

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

24 Arroz verde con pejerrey rebozado, ensalada de espinaca, papaya y refresco de maíz jora

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 789 kcal
- Proteínas 36 g
- CHO disp. 113 g
- Hierro 14 mg
- Vit A 783 ug
- Zinc 2 mg

PERÚ | Ministerio de Salud | Instituto Nacional de Salud | Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4 almuerzos

Arroz verde con pejerrey rebozado, ensalada de espinaca, papaya y refresco de maíz jora

Ensalada de espinaca

Ingredientes

- 2 tomates medianos
- 4 hojas de espinaca picada
- 12 hojas de albahaca
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar y picar la espinaca.
3. Lavar la albahaca.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 tajadas delgadas picadas de papaya

Arroz verde con pejerrey rebozado

Ingredientes

- 1 1/2 de taza de arroz
- 4 filetes (pejerrey de 100 g c/u)
- ¼ taza choclo desgranado
- 1 zanahoria pequeña
- 1 tomate pequeño
- ¼ taza de culantro molido
- 1/8 taza de espinaca molida
- ¼ taza de arveja fresca
- 1 cucharadita de ajo
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 huevo
- 2 cucharadas de harina de trigo
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar el pejerrey, filetear; condimentar con pimienta y sal yodada, pasar por harina de trigo, huevo batido y freír en aceite vegetal.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; luego, incorporar el arroz, el culantro y la espinaca molida, la arveja fresca, el choclo desgranado y la zanahoria picada, agua y sal yodada; hervir a fuego bajo hasta que el arroz esté cocido.
3. Servir el arroz verde con pejerrey rebozado.

Refresco de maíz jora

Ingredientes

- ½ taza de maíz jora
- 1 cucharada de chancaca
- 1 raja de canela,
- 03 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

25

Pepián de choclo con pollo a la cacerola, ensalada de verduras, guaba y refresco de maracuyá

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 857 kcal
- Proteínas 35 g
- CHO disp. 107 g
- Hierro 6 mg
- Vit A 497 ug
- Zinc 4 mg

PERÚ | Ministerio de Salud | Instituto Nacional de Salud | Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4 almuerzos

Pepián de choclo con pollo a la cacerola, ensalada de verduras, guaba y refresco de maracuyá

Ensalada de verduras

Ingredientes

- 2 tomates medianos
- 1/2 taza de espinaca picada
- 24 ramitas de brócoli
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar y picar la espinaca.
3. Cortar y hervir el brócoli.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 guabas medianas

Pepián de choclo con pollo a la cacerola

Ingredientes

- 1 y ¼ tazas de arroz
- 4 presas (pollo con hueso de 150 g c/u)
- 2 unidades medianas de choclo
- 1 cebolla pequeña
- 1 ½ cucharadita de ajo
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 atado de culantro
- 1 zanahoria
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 cucharada de ají amarillo
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada y sillao con moderación

Preparación

1. Limpiar el pollo, trozar, sazonar con ajo, ají colorado y ají amarillo molido y condimentar con pimienta, comino, sillao y sal yodada; macerar.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla en cuadraditos, agregar el pollo macerado; soasar. Adicionar la zanahoria picada; hervir.
3. Para preparar el pepián de choclo: freír en aceite vegetal la cebolla en cuadraditos y el ajo molido; echar el choclo previamente desgranado y el culantro licuado; hervir.
4. Servir el pepián de choclo con pollo a la cacerola 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.

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: 978-612-310-153-4