



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Almuerzos familiares saludables



La Libertad



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.



La libertad

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

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

GERENCIA REGIONAL DE SALUD LA LIBERTAD
M.C. Aníbal Manuel Morillo Arqueros
Gerente Regional de Salud

ESTRATEGIA SANITARIA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE LA LIBERTAD
Lic. Elida Márquez Quinto.
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: 978-612-310-163-3
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2024-10243
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. Morrongo de hígado y bofe de res, ensalada criolla, manzana y refresco de limón
 2. Locro de zapallo con pejerrey, ensalada cocida, plátano de seda y refresco de manzana
 3. Vainita salteada con hígado de pollo, ensalada criolla, piña y refresco de carambola
 4. Hígado primaveral con garbanzo, ensalada de brócoli, granadilla y refresco de maracuyá
 5. Salteado de espárragos con bofe de carnero, ensalada de zanahoria, pera y refresco de maíz morado
 6. Guiso de tarhui con pescado frito, ensalada criolla, plátano de la isla y refresco de limón
 7. Frijol guisado con coliflor rebozada, ensalada de tomate con aceituna, aguaymanto y refresco de manzana
 8. Escabeche de bazo de res con camote, ensalada criolla, papaya y refresco de carambola
 9. Lenteja con chicharrón de pota, ensalada de brócoli, uvas y refresco de maracuyá
 10. Uchu de pallar con hígado frito, ensalada de zanahoria, naranja y refresco de maíz morado
 11. Pollo a la olla con verduras, ensalada criolla, sandía y refresco de limón
 12. Crema de garbanzo con caigua rellena, ensalada cocida, melón y refresco de manzana
 13. Seco de hígado de pollo con yuca, ensalada de tomate, manzana y refresco de carambola
 14. Hígado en jugo de limón con garbanzo, ensalada de brócoli, sandía y refresco de maracuyá
 15. Papa guisada con riñón adobado, ensalada de zanahoria, pera y refresco de maíz morado
 16. Aucha de calabaza con queso y huevo, ensalada criolla, pera y refresco de limón
 17. Picante de pallar con relleno, ensalada cocida, pera y refresco de membrillo
 18. Tallarín en salsa verde con pescado, ensalada criolla, papaya y refresco de maíz morado
 19. Trigo con estofado de lengua, ensalada de tomate con aceituna, manzana y refresco de maracuyá
 20. Arveja con hígado y bofe de res, ensalada de zanahoria, papaya y refresco de maíz morado
 21. Chaufa de quinua y trigo con pollo y bofe de res, ensalada criolla, papaya y refresco de limón
 22. Pepián de choclo con hígado guisado, ensalada cocida, pera y refresco de manzana
 23. Guiso de haba con tortilla de sangrecita, ensalada criolla, aguaymanto y refresco de carambola
 24. Garbanzo con pescado, ensalada de brócoli, piña y refresco de maracuyá
 25. Sangrecita criolla, ensalada de pepinillo, manzana y refresco de maracuyá
- 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 Trujillo.

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

II METODOLOGÍA PARA ELABORACIÓN DE LOS ALMUERZOS FAMILIARES SALUDABLES

Los almuerzos familiares saludables han sido elaborados en el marco del documento: Procedimiento para el diseño y validación de recetas nutricionales, aprobado mediante R.D. 016-2012 INS/CENAN ⁽¹⁾, donde se establece la metodología para el diseño, elaboración y validación de recetas nutricionales.

2.1 Diseño de recetas

2.1.1 Características de la familia tipo

Para los cálculos dietéticos se consideró a una familia tipo conformada por (4) cuatro miembros: Padre y madre de 18 a 29 años, hija de 10 años e hijo de 5 años, residentes en el área urbana y corresponden a los estratos de población medio, medio bajo y bajo (3)

2.1.2 Aspecto nutricional considerado

Población con desequilibrio calórico, proteico, carbohidratos disponibles, grasas y déficit de hierro, zinc y vitamina A.

2.1.3 Cálculo de los requerimientos nutricionales de una familia tipo

Familia	Edad	Talla	Peso			Energía	Proteínas		Vit. A	Fe	Zn
	(años)	Mediana (m)	Mediana (kg)	TMB	NAF		(g)		(ug)	(mg)	(mg)
							10%	15%			
Madre	18-29	1,54	52	1257	1,55	2003	50.1	75.1	700	29.4	4.9
Padre	18-29	1,66	60.6	1605	1,55	2620	65.5	98.3	900	13.7	7
Hija	10	1,42	34			1689	42.2	63.3	600	8.9	7.2
Hijo	5	1,13	19.5			1456	36.4	54.6	400	6.3	4.8
Requerimiento familiar/día						7768	194.2	291.3	2600	58.3	23.9
Requerimiento persona/día						1942	48.6	72.8	650	14.6	6.0

El grupo familiar integrado por (4) cuatro miembros requieren en promedio 7768 Kcal/día y por persona 1942 Kcal/día.

2.1.4 Adecuación de las recetas a los requerimientos de la familia tipo.

a) Las recetas elaboradas por la Tecnología educativa “La Mejor Receta” aportan en promedio para el grupo familiar compuesto por (4) cuatro miembros 7,768 kcal/día y para (1) un miembro 1,942 kcal/día.

b) Consideraciones técnicas para la elaboración de recetas:

- Rango de distribución calórica de las comidas/día

TIEMPOS DE COMIDA	RANGO DE DISTRIBUCIÓN CALÓRICA DE LAS COMIDAS
Desayuno	20 – 25 %
Refrigerio mañana	10 %
Almuerzo saludable	40 – 45 %
Refrigerio tarde	10 %
Cena	20 – 30 %

El rango de distribución del almuerzo saludable considera entre el (40 – 45) % del requerimiento calórico diario.

- Distribución calórica del almuerzo saludable para (1) un miembro de familia.

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA DEL ALMUERZO SALUDABLE			
Requerimiento nutricional /día/persona	Mínimo	Máximo	Promedio
1942 (Kcal)	777 Kcal	874 Kcal	825 Kcal

El almuerzo saludable para un miembro de familia aporta 825 kcal y corresponde al (42.5) %

- Rango de distribución calórica del almuerzo saludable por componentes para (1) un miembro de familia

COMPONENTES DEL ALMUERZO SALUDABLE		RANGO DE DISTRIBUCIÓN CALORICA			PORCIÓN CALÓRICA
		Mínimo	Máximo	Promedio	
N°	Aporte calórico total del almuerzo	40 %	45%	42.5 %	%
01	Plato principal (kcal)	621	700	660	80
02	Ensalada de verduras (kcal)	25	25	25	3
	Aceite vegetal (kcal)	36	55	45	7
03	Fruta (kcal)	55	55	55	5
04	Refresco natural con azúcar (kcal)	40	40	40	5
	Aporte calórico del almuerzo (kcal)	777	874	825	100

Cada receta se formuló utilizando las combinaciones básicas de alimentos a fin de mantener un buen aporte energético (kcal), proteico (g) y una adecuada cantidad de carbohidratos disponibles (g), hierro (mg), vitamina A (ug) y zinc (mg). En el almuerzo, estas recetas brindan 825 calorías (kcal) correspondiendo al 42.5 % del requerimiento calórico, el plato principal del almuerzo proporciona 660 calorías (kcal), las verduras 25 calorías (kcal), el aceite vegetal 45 calorías (kcal), las frutas 55 calorías (kcal) y los azúcares 40 calorías (Kcal) los cuales corresponden al 80 %, 3%, 7%, 5% y 5% respectivamente.

- Distribución calórica del plato principal del almuerzo, según macronutrientes

MACRONUTRIENTES	RANGO DE DISTRIBUCIÓN CALÓRICA DEL PLATO PRINCIPAL DEL ALMUERZO
Proteínas	10 - 15 %
Grasas	15 - 30 %
Carbohidratos	50 - 60 %

Fuente: OMS/FAO 2003. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas: informe de una Consulta Mixta Expertos OMS/FAO (12)

2.2 Actividades para obtener el recetario de almuerzos familiares saludables editado

- 2.2.1** El recetario debe contener todas sus partes: Caratula, anteportada, contraportada, índice, presentación, metodología para la elaboración de las recetas, glosario de términos, relación de preparaciones, referencia bibliográfica y contra carátula.
- 2.2.2** Incluir en el recetario la cenefa institucional (MINSA-INS-CENAN) y el código de barras bidimensionales (QR).
- 2.2.3** Considerar en el diseño y diagramación del recetario los contrastes de colores, tamaños y fotografía de las preparaciones del almuerzo saludable.
- 2.2.4** Indicar en cada recetario que los almuerzos familiares saludables han sido formulados para (4) cuatro miembros de familia. Señalar el nombre de las (4) cuatro preparaciones. Ensalada de verduras, plato principal del almuerzo, fruta, refresco (agua segura o bebida de fruta natural)
- 2.2.5** Considerar en la formulación el plato principal del almuerzo las tres combinaciones básicas de alimentos.
- 2.2.6** Hacer uso de los ingredientes; incluido en las tablas de dosificación de alimentos por preparaciones.
- 2.2.7** Hacer uso de la cantidad de los alimentos por preparaciones; establecido en la Guía de intercambio de alimentos.
- 2.2.8** Cada uno de los alimentos que se incluyen debe expresar el peso bruto (g), (kg) o medida casera (grande, mediano, pequeño, taza, cucharadita, cucharada, tajada, atado, etc.)
- 2.2.9** Obtener el valor nutritivo de los almuerzos familiares saludables para (1) uno y (4) cuatro miembros de familia.
- 2.2.10** Indicar en cada receta el aporte nutricional del almuerzo por ración: Energía (kcal), proteínas (g), carbohidratos disponibles (g), hierro (mg), vitamina A (ug), zinc (mg)
- 2.2.11** Redactar en infinitivo los pasos para la elaboración de cada una de las preparaciones.
- 2.2.12** Revisar la redacción ortográfica de todas las partes del recetario.
- 2.2.13** Contratar los servicios de una especialista con equipo completo de cocina para la elaboración y servido (presentación) de las recetas para ser fotografiadas.
- 2.2.14** Contratar los servicios de un especialista con cámara fotográfica profesional y Kit completo de iluminación para realizar la toma fotográfica en formato JPEG de cada una de las preparaciones a ser incluidos en el recetario.

III GLOSARIO DE TÉRMINOS

- 3.1 Alimento:** Producto sólido o líquido, constituido por nutrientes, destinado al consumo humano en forma natural o elaborada, cuyas características de higiene lo hacen aptos y agradables para el consumo humano.
- 3.2 Alimentación:** Es un conjunto de actos voluntarios llevados a cabo ante una necesidad fisiológica y consiente que aprendemos a lo largo de nuestra vida, abarca elegir los alimentos, cocinarlos y consumirlos. Los diversos modos de realizar estas acciones, tiene relación con el ambiente, la oferta local y la cultura, estas determinan en gran parte los hábitos alimentarios y los estilos de vida de las personas. (11)
- 3.3 Alimentación saludable:** Es aquella alimentación variada, con alimentos preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo que aporta energía y todos los nutrientes que cada persona necesita para mantenerse saludable, permitiéndole tener una mejor calidad de vida en todas las edades. Una alimentación saludable también debe ser inocua.
- 3.4 Carbohidratos disponibles:** Están conformados por los monosacáridos (glucosa, fructosa, galactosa), los disacáridos (Sacarosa, lactosa, maltosa) ambos de absorción rápida y los polisacáridos (almidones) de absorción lenta. Estos carbohidratos al ser digeridos y metabolizados aumentan la glicemia e insulinemia.
- 3.5 Energía:** Es el combustible que utiliza nuestro cuerpo para cumplir sus funciones y realizar las actividades diarias.
- 3.6 Grasas:** Las grasas aportan más del doble de energía que los carbohidratos y proteínas. 1 gramo de grasa aporta 9 Kcal. Las calorías adicionales provenientes de (carbohidratos, proteínas y grasas) no utilizadas por el organismo, es almacenada en el tejido adiposo en forma de triglicéridos y cuando el organismo necesita energía libera triglicéridos. Las grasas participan en la absorción, transporte y metabolismo de las vitaminas liposoluble (A, D, E, K). Las grasas de acuerdo con su estructura química se clasifican en saturadas, insaturadas y trans. Las grasas saturadas se encuentran en carnes, embutidos, leche, queso, yogurt, yema de huevo, aceite de palma, coco y cacao; por su alto contenido en colesterol (LDL) tienen la capacidad de depositarse en las paredes de las arterias, aumentando los riesgos de sufrir enfermedades cardíacas. Las grasas insaturadas provienen de los alimentos de origen vegetal, proporcionan los ácidos grasos esenciales (AGEs) que el organismo no puede sintetizarlos y deben ser suministrados con los alimentos. Entre ellos tenemos a los ácidos grasos Omega-3 (ácido linolénico) y Omega-6 (ácido linoleico), ellos son muy importantes porque mantienen la estructura y función de la membrana celular, producción de hormonas esteroideas, función del sistema nervioso y regulan la disminución del colesterol (LDL) y aumento del colesterol (HDL) evitando los riesgos de enfermedades cardiovasculares.

Las grasas trans son ácidos grasos insaturados que se forman cuando los aceites vegetales se procesan y se transforman en sólidos mediante el proceso de hidrogenación. El problema de las grasas trans es que hacen disminuir el colesterol bueno (HDL) y elevar el malo (LDL) aumentando el riesgo de aterosclerosis. ⁽¹³⁾

- 3.7 Hierro:** Es un elemento esencial para el crecimiento y desarrollo del organismo; forma parte de la estructura de la hemoglobina, una proteína de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno de los pulmones a las células del organismo. La anemia ferropénica se produce por la disminución de glóbulos rojos en sangre; las manifestaciones clínicas son: palidez, cansancio, fatiga, falta de apetito, bajo crecimiento, desarrollo, bajo rendimiento escolar y mayor presencia de infecciones. El hierro bajo la forma (hemo) está presente en los alimentos de origen animal y el hierro (no hemo) en los alimentos de origen vegetal; el hierro de los alimentos de origen animal es absorbido por el organismo entre el 10 a 25 % y los alimentos de origen vegetal sólo el 2 a 5 %.
- 3.8 Los macronutrientes contenidos en los alimentos aportan:** 1 gramo de grasa 9 Kcal, 1 gramo de proteínas 4 Kcal y 1 gramo de hidratos de carbono 4 Kcal.
- 3.9 Nutrientes:** Son sustancias químicas contenidas en los alimentos (Carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales) los cuales; sirven para que el organismo cumpla funciones fisiológicas de crecimiento, mantenimiento y reparación de la salud; no pueden formarse o sintetizarse en el organismo y debe ser aportada a través de los alimentos.
- 3.10 Porción intercambiable:** Una porción en medida casera y peso (g) es intercambiable por cualquier alimento del mismo grupo y tiene un contenido similar de calorías (Kcal), carbohidratos (g), grasas (g) y proteínas (g) ⁽⁴⁾
- 3.11 Proteína:** Sustancia compuesta por una cadena de aminoácidos unidos por enlaces peptídicos. Las proteínas de alto valor biológico contienen todos los aminoácidos esenciales en proporciones adecuadas para que el organismo pueda formar las proteínas que necesita. Entre las proteínas de mayor calidad nutricional se encuentran el huevo, cuyo valor biológico referencial es 100, seguido por el suero de leche 90 y la carne, pescado entre 75 - 80. Las proteínas de bajo valor biológico son aquellas que contienen aminoácidos limitantes, motivo por el cual se deben complementar para mejorar la calidad nutricional. Ej. La mezcla de cereal con menestra.
- 3.12 Kilocaloría** Es la energía proveniente de los alimentos expresada en Kilocalorías (Kcal.)
- 3.13 Vitamina A:** Es una vitamina esencial para el crecimiento y desarrollo celular, mantenimiento de la función de la retina, reproducción, crecimiento óseo, formación y mantenimiento de los dientes, inmunidad, eritropoyesis y función pulmonar.
- 3.14 Zinc:** Nutriente indispensable para la defensa del cuerpo humano (sistema inmunológico). Participa en la división y el crecimiento de las células. Así mismo, en la cicatrización de heridas y en el metabolismo de los carbohidratos.

IV ALMUERZOS FAMILIARES SALUDABLES

1

Morronguito de hígado y bofe de res, ensalada criolla, manzana y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
779 kcal

Proteínas
29 g

CHO disp.
120 g

Hierro
9 mg

Vit A
2592 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Morronguito de hígado y bofe de res, ensalada criolla, manzana y refresco de limón

Ensalada criolla

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- ½ ají amarillo
- 8 hojas de perejil
- 2 limones
- 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. Lavar, despepitar y picar el ají amarillo
4. Lavar y picar las hojas de perejil
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada

Fruta

4 manzanas medianas

Morronguito de hígado y bofe de res

Ingredientes

- 2 filetes (hígado de res de 50 g c/u)
- 2 filetes (bofe de res de 50 g c/u)
- 1 cebolla pequeña
- ½ kg de papa
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 6 hojas de hierbabuena
- 8 hojas de culantro
- Pimienta, comino y orégano al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar el hígado y bofe, sancochar y cortar en cuadrados pequeños
2. Sancochar la papa, pelar y picar en cuadrados pequeños.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada y el ajo molido; agregar el hígado y bofe; condimentar con pimienta comino y sal yodada; luego, adicionar la papa picada, hierbabuena, culantro y orégano. Cocinar.
4. Servir el morronguito de hígado y bofe acompañado de arroz graneado.

Refresco de limón

Ingredientes

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

Preparación

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

2

Locro de zapallo con pejerrey, ensalada cocida, plátano de seda y refresco de manzana



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
872 kcal

Proteínas
37 g

CHO disp.
127 g

Hierro
5 mg

Vit A
596 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Locro de zapallo con pejerrey, ensalada cocida, plátano de seda y refresco de manzana

Ensalada cocida

Ingredientes

- 1 zanahoria pequeña
- 1 taza picada de vainita
- 1/2 taza de arveja fresca
- ½ choclo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Locro de zapallo con pejerrey

Ingredientes

- 4 filetes (pescado pejerrey de 100 g c/u)
- 1 huevo
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 limón
- ½ kg de zapallo
- ½ unidad pequeña de choclo
- 1/3 taza de arveja fresca
- ¼ kg de papa
- 1 cebolla
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Palillo y pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la papa y zapallo, pelar y picar en cuadrados pequeños.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y ajo molido; agregar el choclo, arveja fresca, zapallo, papa, sal yodada y agua. Cocinar.
3. Lavar el pejerrey, filetear y condimentar con limón, ajo molido, pimienta y sal yodada, pasar por huevo batido, enharinar y freír en aceite vegetal.
4. Servir el locro de zapallo con pejerrey rebozado y arroz graneado.

Refresco de manzana

Ingredientes

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

Preparación

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

3

Vainita salteada con hígado de pollo, ensalada criolla, piña y refresco de carambola



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
860 kcal

Proteínas
32 g

CHO disp.
119 g

Hierro
14 mg

Vit A
3448 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Vainita salteada con hígado de pollo, ensalada criolla, piña y refresco de carambola

Ensalada criolla

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 8 hojas de perejil
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- 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. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 rodajas delgadas picadas de piña

Vainita salteada con hígado de pollo

Ingredientes

- 4 filetes (hígado de pollo de 100 g c/u)
- 1 huevo
- ½ kg de papa
- ¼ kg de vainita
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 11 cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta, comino y orégano al gusto
- Sal yodada con moderación,

Preparación

1. Lavar la papa, pelar, picar y freír en aceite vegetal.
2. Lavar y cortar la vainita.
3. Freír en aceite vegetal el ají colorado y ajo molido, adicionar el hígado de pollo previamente cortado en cubos pequeños; sazonar con comino, pimienta y la sal yodada; seguidamente, agregar la vainita cortada a la juliana, papa frita; rebozar con huevo.
4. Servir la vainita salteada con hígado de pollo acompañado de papa frita y arroz.

Refresco de carambola

Ingredientes

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

Preparación

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

4

Hígado primavera con garbanzo, ensalada de brócoli, granadilla y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
798 kcal

Proteínas
31 g

CHO disp.
119 g

Hierro
12 mg

Vit A
1741 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 primaveral con garbanzo, ensalada de brócoli, granadilla y refresco de maracuyá.

Ensalada de brócoli

Ingredientes

- 24 ramas de brócoli
- 8 hojas de lechuga
- 1 tomate pequeño
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 granadillas

Hígado primaveral con garbanzo

Ingredientes

- 4 filetes (hígado de pollo 50 g c/u)
- 1 taza de garbanzo
- 3 caiguas grandes
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate pequeño
- ½ pimiento pequeño
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- ¼ taza de aceite vegetal
- Pimienta, comino y orégano al gusto
- Sal yodada con moderación,

Preparación

1. Sancochar el garbanzo previamente remojados el día anterior.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y ajo molido; agregar el hígado de pollo, sazonar con pimienta, comino y sal yodada; sofreír. Luego, adicionar el pimiento, tomate licuado y agua; cocinar.
3. Lavar la caigua, picar en tiras y echar el garbanzo cocido.
4. Servir el hígado primaveral, acompañado de garbanzo guisado y arroz graneado.

Refresco de maracuyá

Ingredientes

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

Preparación

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

5

Salteado de espárragos con bofe de carnero, ensalada de zanahoria, pera y refresco de maíz morado



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
845 kcal

Proteínas
28 g

CHO disp.
127 g

Hierro
11 mg

Vit A
704 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Salteado de espárragos con bofe de carnero, ensalada de zanahoria, pera y refresco de maíz morado

Ensalada de zanahoria

Ingredientes

- 24 ramas de brócoli
- ½ choclo mediano
- 1 taza picada de vainita
- 1 zanahoria mediana
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar y hervir las ramitas de brócoli
2. Desgranar y hervir el choclo
3. Lavar, cortar y hervir la vainita.
4. Lavar, hervir, pelar y picar la zanahoria.
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada

Fruta

4 peras medianas

Salteado de espárragos con bofe de carnero

Ingredientes

- 400 g bofe de carnero
- ½ kg de espárrago
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- ½ kg de papa blanca
- 1 limón
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 12 cucharadas de aceite vegetal
- Comino, pimienta, laurel y orégano al gusto
- Sal yodada con moderación.

Preparación

1. Lavar el bofe de carnero, sancochar y picar en cubos pequeños.
2. Pelar la papa, lavar, picar y freír en aceite vegetal.
3. Cortar el espárrago, la cebolla y tomate en cortes largos, saltear. Reservar.
4. Freír en aceite vegetal el ajo y ají colorado molido; agregar el bofe, sazonar con pimienta, comino y sal yodada, sofreír. Luego, adicionar la hoja de laurel, el jugo de limón y las verduras salteadas.
5. Servir el bofe de carnero acompañado de espárrago, cebolla y tomate, 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.

6

Guiso de tarhui con pescado frito, ensalada criolla, plátano de la isla y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
804 kcal

Proteínas
36 g

CHO disp.
116 g

Hierro
7 mg

Vit A
82 ug

Zinc
2 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Guiso de tarhui con pescado frito, ensalada criolla, plátano de la isla y refresco de limón

Ensalada criolla

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- ¼ ají amarillo pequeño
- 8 hojas de perejil
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- 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 ají amarillo
4. Lavar y picar las hojas de perejil
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 plátanos de la isla medianos

Guiso de tarhui con pescado frito

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (pescado de 50 g c/u)
- 1 cebolla mediana
- 1 limón
- ¼ kg de papa
- ¼ kg de tarhui (chocho)
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de culantro
- Pimienta y orégano al gusto
- Sal yodada con moderación,

Preparación

1. Limpiar el pescado, filetear, condimentar con limón, pimienta y sal yodada, freír en aceite vegetal.
2. Lavar la papa, sancochar, pelar y picar. Reservar.
3. Hervir el tarhui (chocho) previamente remojado, licuar con culantro.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido. Agregar el tarhui (chocho) licuado con culantro, papa picada y sal yodada. Hervir.
5. Servir el guiso de tarhui (chocho) con arroz graneado y pescado frito.

Refresco de limón

Ingredientes

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

Preparación

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

7

Frijol guisado con coliflor rebozada, ensalada de tomate con aceituna, aguaymanto y refresco de manzana



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
786 kcal

Proteínas
30 g

CHO disp.
114 g

Hierro
9 mg

Vit A
557 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Frijol guisado con coliflor rebozada, ensalada de tomate con aceituna, aguaymanto y refresco de manzana

Ensalada de tomate con aceitunas

Ingredientes

- 1 tomate
- 8 hojas de lechuga
- 8 aceitunas
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate
2. Lavar la lechuga
3. Cortar y despepitar la aceituna.
4. Aliñar las verduras con limón y sal yodada.

Fruta

4 porciones de aguaymanto
(12 unidades por porción)

Frijol guisado con coliflor rebozada

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de frijol
- 4 huevos
- ½ kg de coliflor
- 1 cebolla pequeña
- 8 hojitas de culantro
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta, comino y orégano al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el frijol previamente remojado el día anterior.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido; agregar el frijol cocido, sazonar con pimienta, comino y sal yodada; adicionar agua, cocinar.
3. Cortar la coliflor en trozos medianos y hervir por quince minutos con sal yodada; luego, pasar por huevo batido previamente condimentado con sal yodada, pimienta y comino, freír en aceite vegetal.
4. Servir la coliflor rebozada con frijol guisado y arroz graneado.

Refresco de manzana

Ingredientes

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

Preparación

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

8

Escabeche de bazo de res con camote, ensalada criolla, papaya y refresco de carambola



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
795 kcal

Proteínas
31 g

CHO disp.
123 g

Hierro
34 mg

Vit A
803 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4 almuerzos

Escabeche de bazo de res con camote, ensalada criolla, papaya y refresco de carambola



Ensalada criolla

Ingredientes

- 1 tomate
- 1 cebolla
- 8 aceitunas
- 8 hojas de perejil
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 tajadas medianas picadas de papaya

Escabeche de bazo de res con camote

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ kg de camote
- 4 filetes (bazo de res 100 g c/u)
- 1/4 kg de cebolla
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 1 ají amarillo
- 2 limones
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- ¼ taza de vinagre tinto
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Comino, pimienta, orégano y palillo al gusto
- Sal yodada con moderación,

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar el camote, sancochar, pelar y cortar en tajadas.
3. Cortar la cebolla en gajos y hervir. Reservar.
4. Lavar el bazo de res y sazonar con ajo molido, limón, comino, sal yodada; macerar.
5. Freír en aceite vegetal el bazo de res, adicionar el jugo de maceración y agua; cocinar.
6. Dorar en aceite vegetal el ajo y ají amarillo molido, agregar la cebolla en gajos, palillo, ají amarillo picado en tiras, vinagre y sal yodada. Luego, echar el filete de bazo de res cocido, remover y espolvorear orégano.
7. Servir el escabeche de bazo acompañado de arroz graneado y camote.

Refresco de carambola

Ingredientes

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

Preparación

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

9

Lenteja con chicharrón de pota, ensalada de brócoli, uva y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
82 kcal

Proteínas
34 g

CHO disp.
122 g

Hierro
10 mg

Vit A
112 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 chicharrón de pota, ensalada de brócoli, uva y refresco de maracuyá

Ensalada de brócoli

Ingredientes

- 24 ramas de brócoli
- 8 hojas de lechuga
- 1 tomate pequeño
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, cortar y hervir el brócoli.
2. Lavar y picar la lechuga.
3. Lavar y cortar el tomate.
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)

Lenteja con chicharrón de pota

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de lenteja
- 200 g de pota
- 1 huevo
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 limón
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta, comino y orégano al gusto
- Sal yodada con moderación,

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar la pota, cortar la piel y trozar en cuadraditos, cocinar por tres minutos; sazonar con ajo molido, sal yodada y limón, pasar por huevo batido, harina de trigo y freír en aceite vegetal.
3. Freír en aceite vegetal el ajo molido, el tomate y cebolla picada en cuadraditos; agregar la lenteja. Hervir.
4. Servir la lenteja acompañada con chicharrón de pota y arroz graneado.

Refresco de maracuyá

Ingredientes

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

Preparación

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

10

Uchu de pallar con hígado frito, ensalada de zanahoria, naranja y refresco de maíz morado



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
791 kcal

Proteínas
31 g

CHO disp.
120 g

Hierro
10 mg

Vit A
1973 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Uchu de pallar con hígado frito, ensalada de zanahoria, naranja y refresco de maíz morado

Ensalada de zanahoria

Ingredientes

- 24 ramas de brócoli
- ½ choclo mediano
- 1/3 taza de arveja fresca
- 1 zanahoria mediana
- 1 caigua pequeña
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar y hervir las ramitas de brócoli
2. Desgranar y hervir el choclo
3. Pelar y hervir las arvejas frescas
4. Lavar, hervir, pelar y picar la zanahoria.
5. Lavar, despépitarse y cortar la caigua.
6. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
7. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada

Fruta

4 naranjas medianas

Uchu de pallar con hígado frito

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ¼ kg de pallar
- 4 filetes (hígado de pollo de 50 g c/u)
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 limón
- 1 tomate pequeño
- 1 cebolla pequeña
- ¼ kg de papa amarilla
- 1 atado pequeño de cebolla china
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta, comino, orégano y palillo al gusto
- Sal yodada con moderación,

Preparación

1. Sancochar el pallar previamente remojados un día anterior.
2. Sancochar la papa, pelar y picar en cubos medianos.
3. Freír en aceite vegetal el ajo molido y la cebolla picada en cuadraditos, sazonar con pimienta y comino; agregar el pallar, la papa picada y sal yodada; hervir.
4. Lavar, filetear y condimentar el hígado de pollo con ajo y ají colorado molido, pimienta, comino, jugo de limón y sal yodada; cocinar. Freír en aceite vegetal.
5. Servir el hígadito frito con uchu de pallar, añadir cebolla china picada y acompañar con 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

11

Pollo a la olla con queso, ensalada criolla, sandía y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
801 kcal

Proteínas
40 g

CHO disp.
108 g

Hierro
5 mg

Vit A
269 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 a la olla con queso, ensalada criolla, sandía y refresco de limón

Ensalada criolla

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- ¼ ají amarillo pequeño
- 8 hojas de perejil
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- 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 ají amarillo
4. Lavar, despepitar y picar el ají amarillo
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
6. Aliñar las verduras con limón y sal yodada

Fruta

4 tajadas medianas picadas de sandía

Pollo a la olla con queso

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 4 presas (pollo con hueso de 150 g c/u)
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1/4 taza de arveja fresca
- 1 limón
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta, comino y orégano al gusto
- Sal yodada con moderación.

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar el pollo, condimentar con ajo y ají colorado molido, pimienta, comino, limón y sal yodada; macerar.
3. Sancochar la arveja fresca.
4. Freír en aceite vegetal el pollo, agregar el jugo de la maceración y agua; hervir. Una vez cocido el pollo añadir la arveja fresca, dar un hervor y adicionar orégano.
5. Servir el pollo a la olla acompañado con queso 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

Crema de garbanzo con caigua rellena, ensalada cocida, melón y refresco de manzana



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
862 kcal

Proteínas
35 g

CHO disp.
124 g

Hierro
10 mg

Vit A
678 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Crema de garbanzo con caigua rellena, ensalada cocida, melón y refresco de manzana

Ensalada cocida

Ingredientes

- 4 hojas de lechuga
- 1 zanahoria pequeña
- 1/2 taza de arveja fresca
- 1/2 choclo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 tajadas medianas picadas de melón

Crema de garbanzo con caigua rellena

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de garbanzo
- 200 g de carne molida
- 4 caiguas medinas
- 2 huevos
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria pequeña
- ¼ taza de arveja fresca
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 6 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el garbanzo previamente remojados un día anterior.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y ajo molido; agregar el garbanzo, condimentar con pimienta comino y sal yodada; hervir y batir hasta obtener una crema.
3. Lavar la caigua, cortar y despepitar.
4. Lavar la arveja fresca y la zanahoria cortada en cuadraditos; cocinar.
5. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y ajo molido; adicionar la carne molida, condimentar con pimienta, comino y sal yodada, soasar; agregar agua; hervir. Una vez cocida la carne añadir la arveja fresca y zanahoria cocida. Revolver.
6. Rellenar la caigua con la preparación anterior y huevo sancochado picado.

Refresco de manzana

Ingredientes

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

Preparación

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

13

Seco de hígado de pollo con yuca, ensalada de tomate, manzana y refresco de carambola



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
798 kcal

Proteínas
29 g

CHO disp.
123 g

Hierro
14 mg

Vit A
3672 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Seco de hígado de pollo con yuca, ensalada de tomate, manzana y refresco de carambola

Ensalada de tomate

Ingredientes

- 1 tomate
- 8 hojas de lechuga picada,
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar y picar la lechuga.
3. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
4. Aliñar las verduras con limón y sal yodada.

Fruta

4 manzanas medianas

Seco de hígado de pollo con yuca

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ kg de yuca
- 4 filetes (hígado de pollo de 100 g c/u)
- 1 cebolla mediana
- 3 cucharadas de espinaca molida
- 2 cucharadas de culantro molido
- 1 cucharada. de ají colorado molido
- 1/4 taza de arveja fresca
- 1 zanahoria pequeña
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta, comino y orégano al gusto
- Sal yodada con moderación,

Preparación

1. Lavar la yuca, pelar, cortar y sancochar.
2. Lavar el hígado de pollo, filetear.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos. el ajo y ají colorado molido, agregar el hígado de pollo, sazonar con pimienta, comino, orégano y sal yodada, sofreír. Luego, adicionar la arveja fresca, la zanahoria picada y el culantro licuado; hervir.
4. Servir el seco de hígado de pollo acompañado de yuca y arroz graneado

Refresco de carambola

Ingredientes

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

Preparación

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

14

Hígado en jugo de limón con garbanzo, ensalada de brócoli, sandía y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
817 kcal

Proteínas
30 g

CHO disp.
121 g

Hierro
10 mg

Vit A
4125 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 en jugo de limón con garbanzo, ensalada de brócoli, sandía y refresco de maracuyá

Ensalada de brócoli

Ingredientes

- 24 ramas de brócoli
- 8 hojas de lechuga
- 1 tomate pequeño
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, cortar y hervir el brócoli
2. Lavar y picar las hojas de lechuga
3. Lavar y picar el tomate
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
5. Aliñar las verduras con limón y sal yodada.

Fruta

4 tajadas medianas picadas de sandía

Hígado en jugo de limón con garbanzo

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de arroz
- 1 taza de garbanzo
- 4 filetes (hígado de carnero 50 g c/u)
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate pequeño
- 2 limones
- 24 ramas de coliflor
- 1 zanahoria pequeña
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de ajo
- 9 $\frac{1}{2}$ cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta, comino, orégano, laurel al gusto
- Sal yodada con moderación,

Preparación

1. Sancochar el garbanzo previamente remojados un día anterior.
2. Sancochar y picar la coliflor y zanahoria.
3. Lavar el hígado de carnero, filetear y sazonar con limón, ajo molido, sal yodada, pimienta y comino.
4. Freír en aceite vegetal el hígado de carnero sazonado, agrega la cebolla, el tomate picado en cuadraditos, hoja de laurel, garbanzo sancochado, zanahoria y coliflor cocida, sal yodada. Hervir.
5. Servir el hígado en jugo de limón con garbanzo y arroz graneado.

Refresco de maracuyá

Ingredientes

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

Preparación

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

15

Papa guisada con riñón adobado, ensalada de zanahoria, pera y refresco de maíz morado



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
822 kcal

Proteínas
31 g

CHO disp.
88 g

Hierro
8 mg

Vit A
735 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Papa guisada con riñón adobado, ensalada de zanahoria, pera y refresco de maíz morado

Ensalada de zanahoria

Ingredientes

- 24 ramas de brócoli
- 1 1/2 zanahoria mediana
- ½ choclo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar y hervir las ramitas de brócoli
2. Lavar, hervir, pelar y cortar la zanahoria
3. Desgranar y hervir el choclo
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 peras medianas

Papa guisada con riñón adobado

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ kg de papa
- 4 filetes (riñones de carnero de 100 g c/u)
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate pequeño
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- ½ taza de caldo de res
- Pimienta, comino, orégano y palillo al gusto
- Sal yodada con moderación,

Preparación

1. Lavar la papa, sancochar, pelar y cortar en tajadas medianas.
2. Licuar el tomate y cebolla.
3. Lavar el riñón, filetear y dejar reposar con sal yodada y vinagre, enjuagar con abundante agua.
4. Freír en aceite vegetal el ajo y ají colorado molido, agregar el riñón, sazonar con comino, pimienta y sal yodada, sofreír. Luego, adicionar caldo de res, el tomate y cebolla licuada; hervir.
5. Freír en aceite vegetal el ajo molido y el palillo; luego, añadir la papa. Revolver.
6. Servir la papa guisada con riñón adobado y arroz graneado

Refresco de maíz morado

Ingredientes

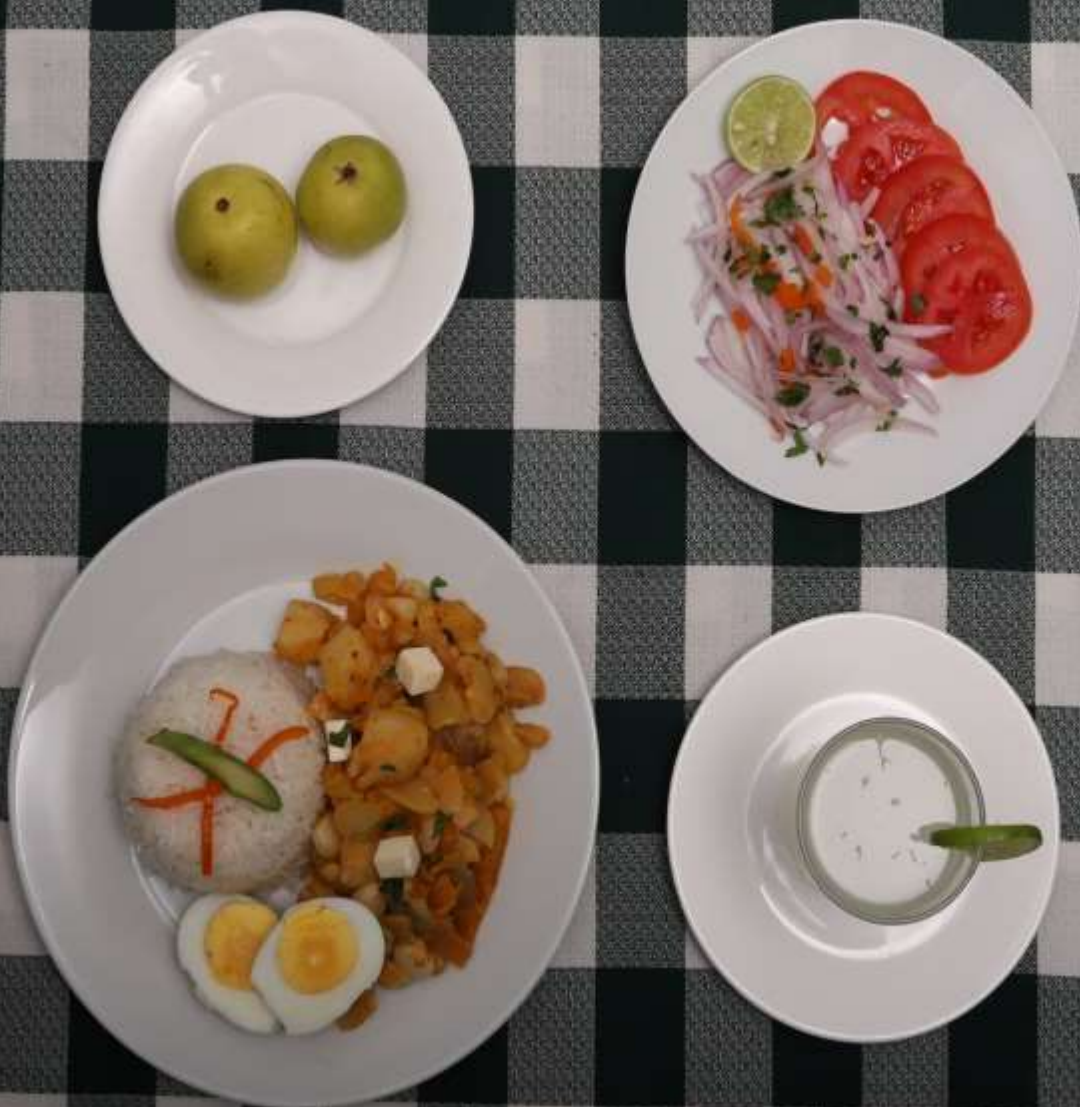
- 2 unidades de maíz morado
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 limón
- 1 litro de agua

Preparación

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

16

Aucha de calabaza con queso y huevo, ensalada criolla, pera y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
817 kcal

Proteínas
25 g

CHO disp.
128 g

Hierro
6 mg

Vit A
219 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Aucha de calabaza con queso y huevo, ensalada criolla, pera y refresco de limón

Ensalada criolla

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- ¼ ají amarillo pequeño
- 8 hojas de perejil
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- 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 ají amarillo.
4. Lavar y picar las hojas de perejil
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

8 peras pequeñas
(2 limas pequeñas por porción)

Aucha de calabaza con queso y huevo

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1/2 kg de papa
- 200 g de calabaza (Chiclayo)
- 2 tajadas de queso fresco
- 4 huevos
- 1/3 taza de haba fresca
- 1 choclo mediano
- 1 cebolla pequeña
- 1 ½ cucharadita de ajo
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- Comino, pimienta, orégano, palillo y huacatay al gusto
- Sal yodada con moderación,

Preparación

1. Lavar la calabaza, pelar y rallar.
2. Pelar la papa, lavar y picar en cuadraditos.
3. Sancochar el huevo.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido, sazonar con pimienta y comino, agregar la calabaza rayada, las habas peladas, el choclo desgranado, la papa picada y sal yodada; hervir.
5. Servir el aucha de calabaza acompañado con arroz graneado, huevo sancochado y queso.

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

Picante de pallares con relleno, ensalada cocida, pera y refresco de membrillo



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
814 kcal

Proteínas
30 g

CHO disp.
125 g

Hierro
16 mg

Vit A
452 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 pallar con relleno, ensalada cocida, pera y refresco de membrillo

Ensalada cocida

Ingredientes

- 1 zanahoria
- 1 taza de vainita picada
- ½ taza de arveja fresca
- ½ choclo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

8 peras pequeñas
(2 limas pequeñas por porción)

Picante de pallar con relleno

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de pallar
- 4 rodajas (relleno de 50 g c/u)
- 1 papa mediana
- 1 cebolla pequeña
- 4 caiguas medianas
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Comino, pimienta, orégano al gusto
- Sal yodada con moderación,

Preparación

1. Sancochar el pallar previamente remojado un día anterior.
2. Pelar la papa, picar y sancochar.
3. Freír en aceite vegetal el relleno.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido; sazonar con pimienta, comino y sal yodada; luego, agregar la papa y caigua picada, el pallar cocido; dar un hervor.
5. Servir el picante de pallar acompañado de arroz graneado y relleno dorado.

Refresco de membrillo

Ingredientes

- 1 membrillo
- 8 cucharaditas de azúcar

Preparación

1. Hervir el membrillo
2. Adicionar azúcar
3. Enfriar y servir.

18

Tallarín en salsa verde con pescado, ensalada criolla, papaya y refresco de maíz morado



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
852 kcal

Proteínas
43 g

CHO disp.
112 g

Hierro
13 mg

Vit A
204 ug

Zinc
2 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Tallarín en salsa verde con pescado, ensalada criolla, papaya y refresco de maíz morado

Ensalada criolla

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- ¼ de ají amarillo pequeño
- 8 hojas de perejil
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 tajadas medianas picadas de papaya

Tallarín en salsa verde con pescado

Ingredientes

- 400 g. de fideo tallarín
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- 4 cucharadas de espinaca molida
- 4 cucharadas de albahaca molida
- 2 ½ tajada de queso fresco
- ¼ taza de leche evaporada
- 1 cebolla pequeña
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- 1 limón
- Comino, pimienta, orégano al gusto
- Sal yodada con moderación,

Preparación

1. Sancocha el fideo con un chorrito de aceite; escurrir. Reservar.
2. Lavar el pescado, filetear y condimentar con ajo molido, limón, pimienta y sal yodada, freír en aceite vegetal.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadrado y el ajo molido; agregar la espinaca y albahaca licuada, hervir. Finalmente, adicionar la leche evaporada y queso fresco.
4. Servir el tallarín en salsa verde acompañado de pescado frito.

Refresco de maíz morado

Ingredientes

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

Preparación

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

19

Trigo con estofado de lengua, ensalada de tomate con aceituna, manzana y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
814 kcal

Proteínas
29 g

CHO disp.
49 g

Hierro
9 mg

Vit A
507 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Trigo con estofado de lengua, ensalada de tomate con aceituna, manzana y refresco de maracuyá

Ensalada tomate con aceitunas

Ingredientes

- 2 tomates
- 16 hojas de lechuga
- 8 aceitunas
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar el tomate.
2. Lavar y picar la lechuga.
3. Cortar y despepitar la aceituna.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 manzanas medianas

Trigo con estofado de lengua

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de trigo pelado
- $\frac{1}{2}$ kg de papa blanca
- 400 g de lengua de carnero
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria mediana
- $\frac{1}{4}$ taza de arveja fresca
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de ajo
- 6 cucharadas de aceite vegetal
- Comino, pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación.

Preparación

1. Lavar el trigo, sancochar y granear.
2. Pelar la lengua, lavar, sancochar y filetear.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido, añadir la lengua, condimentar con palillo, pimienta, comino y sal yodada, soasar; luego, agregar la arveja fresca, la zanahoria en rodajas y papa en tajadas medianas, adicionar agua y sal yodada. Cocinar.
4. Servir el trigo con estofado de lengua.

Refresco de maracuyá

Ingredientes

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

Preparación

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

20

Arveja con hígado y bofe de res, ensalada de zanahoria, papaya y refresco de maíz morado



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
918 kcal

Proteínas
31 g

CHO disp.
121 g

Hierro
10 mg

Vit A
3272 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 con hígado y bofe de res, ensalada de zanahoria, papaya y refresco de maíz morado

Ensalada de zanahoria

Ingredientes

- 12 ramas de brócoli
- 1 zanahorias medianas
- 1/3 choclo mediano
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar y hervir las ramitas de brócoli
2. Lavar, hervir, pelar y cortar la zanahoria
3. Desgranar y hervir el choclo
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 tajadas medianas picadas de papaya

Arveja con hígado y bofe de res

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ kg de papa
- 200 g de hígado de res
- 200 g de bofe de res
- 1/4 taza de arveja fresca
- 1 zanahoria mediana
- 1 cebolla pequeña
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 limón
- Comino, pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación,

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar el hígado y bofe de res, sancochar y cortar en trozos pequeños.
3. Lavar la papa, pelar y cortar en mitades.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají colorado y ajo molido, agregar el hígado y bofe de res sancochado, sazonar con pimienta, comino y sal yodada; soasar. Finalmente, adicionar la papa picada, la arveja fresca, la zanahoria en cuadraditos. Hervir.
5. Servir la arveja con hígado y bofe de res, acompañado de arroz graneado.

Refresco de maíz morado

Ingredientes

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

Preparación

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

21

Chaufa de quinua y trigo con pollo y bofe de res, ensalada criolla, papaya y refresco de limón

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
775 kcal

Proteínas
37 g

CHO disp.
55 g

Hierro
12 mg

Vit A
193 ug

Zinc
3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Chaufa de quinua y trigo con pollo y bofe de res, ensalada criolla, papaya y refresco de limón

Ensalada criolla

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- ¼ ají amarillo pequeño
- 8 hojas de perejil
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- 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 ají amarillo.
4. Lavar y picar las hojas de perejil
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 tajadas medianas picadas de papaya

Chaufa de quinua y trigo con pollo y bofe de res

Ingredientes

- 1 taza de trigo pelado
- 1/2 taza de quinua
- 2 filetes (pollo de 100 g c/u)
- 2 filetes (bofe de 100 g c/u)
- 2 huevos
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 atado de cebolla china
- 6 cucharadas de aceite vegetal
- 2 limones
- Kion, sillao al gusto
- Pimienta, comino al gusto
- Sal yodada con moderación.

Preparación

1. Granear el trigo y la quinua.
2. Lavar el bofe, hervir y cortar en trozos pequeños.
3. Lavar el pollo, cortar en trozos pequeños.
4. Sazonar el bofe y el pollo con ajo molido, kion, limón, pimienta, comino, sal yodada; freír en aceite vegetal.
5. Batir, adicionar sal yodada y freír en aceite vegetal la tortilla de huevo.
6. Mezclar el trigo y la quinua graneada con el bofe y pollo, la tortilla de huevo y cebolla china picada; adicionar sillao y sal yodada. Servir.

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

22

Pepián de choclo con hígado guisado, ensalada cocida, pera y refresco de manzana



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
865 kcal

Proteínas
34 g

CHO disp.
123 g

Hierro
15 mg

Vit A
3865 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Pepián de choclo con hígado guisado, ensalada cocida, pera y refresco de manzana

Ensalada cocida

Ingredientes

- 1 zanahoria
- 1 taza de vainita picada
- ½ taza de arveja fresca
- ½ choclo mediano
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Pepián de choclo con hígado guisado

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 3 taza de maíz choclo desgranado
- 4 filetes (hígado de pollo de 100 g c/u)
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate pequeño
- 3 cucharadas de espinaca molida
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 limón
- Pimienta, comino, al gusto
- Sal yodada con moderación.

Preparación

1. Lavar el hígado de pollo, filetear.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla y tomate picado en cuadraditos, el ají colorado y ajo molido, agregar el hígado, condimentar con pimienta, comino y sal yodada, soasar; agregar agua. Hervir.
3. Para preparar el pepián de choclo: freír en aceite vegetal la cebolla en cuadraditos y el ajo molido; agregar el choclo desgranado y licuado con espinaca; hervir.
4. Servir el pepián de choclo con hígado guisado.

Refresco de manzana

Ingredientes

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

Preparación

1. Hervir las manzanas
2. Adicionar azúcar
3. Enfriar y servir.

23

Guiso de haba con tortilla de sangrecita, ensalada criolla, aguaymanto y refresco de carambola



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
815 kcal

Proteínas
29 g

CHO disp.
129 g

Hierro
20 mg

Vit A
551 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Guiso de haba con tortilla de sangrecita, ensalada criolla, aguaymanto y refresco de carambola



Ensalada criolla

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 porciones aguaymanto
(12 unidades por porción)

Guiso de haba con tortilla de sangrecita

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de arroz
- 1 $\frac{1}{3}$ taza de haba fresca sin cascara
- $\frac{1}{4}$ kg de papa blanca
- 400 g de sangre de pollo
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 2 huevos
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 taza de choclo desgranado
- 8 hojas de culantro
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de ajo
- 8 $\frac{1}{2}$ cucharadas de aceite vegetal
- 1 limón
- Pimienta, comino, orégano y palillo al gusto
- Sal yodada con moderación,

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Mezclar la sangre de pollo con la cebolla, tomate y culantro picado, pasar por harina de trigo y el huevo batido. Formar la tortilla y freír en aceite vegetal.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo molido y palillo. Luego, echar el choclo desgranado, haba fresca pelada, papa picada en cubos medianos, sal yodada y agua. Hervir.
4. Servir el guiso de haba fresca acompañado de tortilla de sangrecita y arroz graneado.

Refresco de carambola

Ingredientes

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

Preparación

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

24

Garbanzo con pescado, ensalada de brócoli, piña y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
798 kcal

Proteínas
30 g

CHO disp.
129 g

Hierro
10 mg

Vit A
116 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Garbanzo con pescado, ensalada de brócoli, piña y refresco de maracuyá

Ensalada de brócoli

Ingredientes

- 24 ramas de brócoli
- 8 hojas de lechuga
- 1 tomate pequeño
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 rodajas delgadas picadas de piña

Garbanzo con pescado

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de arroz
- 1 taza de garbanzo
- 4 filetes (pescado jurel de 50 g c/u)
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate pequeño
- 4 hojas de espinaca
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de ajo
- 8 $\frac{1}{2}$ cucharadas de aceite vegetal
- 1 limón
- Pimienta, vinagre, comino, orégano al gusto
- Sal yodada con moderación,

Preparación

1. Sancochar el garbanzo previamente remojados el día anterior.
2. Lavar el pescado, filetear, condimentar con ajo molido, limón y sal yodada; freír en aceite vegetal.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido, condimentar con pimienta, comino y la sal yodada; luego, agregar el garbanzo cocido, la espinaca en cortes medianos y orégano; hervir.
4. Servir el garbanzo guisado acompañado con pescado frito y arroz graneado.

Refresco de maracuyá

Ingredientes

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

Preparación

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

25

Sangrecita criolla, ensalada de pepinillo, manzana y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
758 kcal

Proteínas
31 g

CHO disp.
113 g

Hierro
63 mg

Vit A
463 ug

Zinc
2 mg



Sangrecita criolla, ensalada de pepinillo, manzana y refresco de maracuyá

Ensalada de pepino

Ingredientes

- 1 pepinillo mediano
- 1 zanahoria pequeña
- 1 cebolla pequeña
- 1 camote pequeño
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, pelar y cortar el pepinillo
2. Hervir, pelar y cortar la zanahoria
3. Cortar a la pluma y lavar la cebolla
4. Sancochar el camote pelar y cortar
5. Agregar aceite vegetal a la ensalada
6. Aliñar las verduras y el camote con jugo de limón y sal yodada.

Fruta

4 manzanas medianas

Sangrecita criolla

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de arroz
- $\frac{1}{2}$ kg de papa blanca
- 400 g de sangre de cordero
- 1 cebolla pequeña
- 4 cabezas de cebolla china
- 6 hojas de hierbabuena
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de ajo
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- Orégano y laurel al gusto
- Sal yodada con moderación,

Preparación

1. Lavar la papa, sancochar y picar.
2. Hervir la sangre de cordero y picar.
3. Para preparar la sangrecita criolla, freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y ajo molido; agregar la sangrecita picada, condimentar con hoja de laurel, orégano y sal yodada. Sofreír.
4. En un recipiente, vaciar la preparación anterior; agregar la papa, hierbabuena y cebolla china picada. Revolver.
5. Servir el picante de sangrecita acompañado de arroz graneado.

Refresco de maracuyá

Ingredientes

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

Preparación

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



ISBN: 978-612-310-163-3



9 786123 101633