



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

Apurímac



2020



PERÚ

Ministerio
de Salud

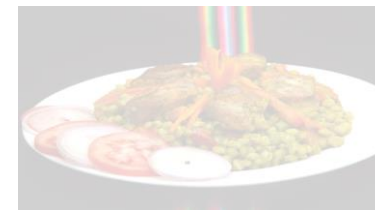
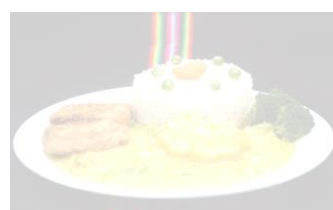
Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

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

Apurímac



2020

MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ

Pilar Elena Mazzetti Soler
Ministro de Salud

Luis Antonio Nicolás Suárez Ognio
Viceministro de Salud Pública

Víctor Freddy Bocangel Puclla
Viceministro de Prestaciones y Aseguramiento

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

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

César Augusto Cabezas Sánchez
Jefe

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

Víctor Javier Suárez Moreno
Sub Jefe

CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Walter Vilchez Dávila
Director General

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

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

La Mejor Receta Apurímac / Elaborado por Rosa Victoria Salviatierra Ruiz; Axel Germán Ruiz Guillén; Cesar Domínguez Curi, Antonio Castillo Carrera... [et al.]. - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2020. 66 p.: il., 14.5 x 20.5 cm.

1. CULINARIA 2. VALOR NUTRITIVO 3. PERÚ

- I. Salviatierra Ruiz, Rosa Victoria
- II. Ruiz Guillén, Axel Germán
- III. Domínguez Curi, César Hugo
- IV. Castillo Carrera, Antonio
- V. Perú. Ministerio de Salud
- VI. Instituto Nacional de Salud (Perú). Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.

Equipo técnico responsable

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

María Jannett Jara Huayna
Vereniz Cárdenas Leguía
Martha Eileen Barra Hinostroza

Encuestador de mercados

Juan Carlos Pinto Serrano

Fotógrafo

Productora Audiovisual Evolución
Rodney Valenzuela Carbonell

Responsable de la elaboración y presentación de las preparaciones.

Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición Saludable. DIRESA Apurímac
Manisha Aguirre Quispe
Orlando Teves Huamaní

Revisión del documento

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

Corrección de texto

Daniel Cárdenas Rojas

ISBN: 978-612-310-129-9

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2020-07309

2da edición (noviembre 2020)

Tiraje: 500 ejemplares

© Ministerio de Salud, 2020

Av. Salaverry cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono (511) 315-6600

Página web: www.minsa.gob.pe

© Instituto Nacional de Salud, 2020

Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono (511) 748-1111

Correo electrónico: posmaster@ins.gob.pe

Página web: www.ins.gob.pe

La versión electrónica de este documento se encuentra disponible en forma gratuita en: www.ins.gob.pe

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

ÍNDICE

I Índice

II Presentación

III Metodología

IV Preparaciones

1. Q'apchi de habas con hígado frito
2. Picante de arvejas con tallarín de casa y guiso de pollo
3. Ajiaco de olluco con arroz e hígado frito
4. Locro de zapallo con pescado frito y arroz
5. Quinoa tapada con crema de arvejas partidas
6. Revuelto de bofe con arroz
7. Chaufa de quinua con pescado
8. Mistura de vísceras
9. Milanesa de bazo con crema de Tarwi
10. Tallarín de casa en salsa roja con bofe
11. Carne enrollada con lentejas
12. Tortilla de bazo con arroz primaveral

13. Trigo con pollo

14. Papa rellena con bofe con arroz

15. Tallarín verde de casa con hígado frito

16. Albóndigas de tarwi con guiso de hígado

17. Matasquita de frejol con carne

18. Chicharrón de pescado con q'apchi de habas y mote

19. Lengua en salsa de tomate con puré de papas y arroz

20. Q'apchi de calabaza con guiso de riñones

21. Chuño pasi con sangrecita a la verdura

22. Picante de atajo con pollo encebollado

23. Cuy al horno con papa y choclo

24. Riñón en salsa de limón y yuca

25. Pastel de quinua con pollo al horno y camote

V Referencia bibliográfica

VI Anexo

PRESENTACIÓN

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

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

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

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

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

METODOLOGÍA PARA ELABORACIÓN DE RECETAS REGIONALES

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

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

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

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

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

1

Q'APCHI DE HABAS CON HIGADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
702 kcal

Proteínas
30,2 g

Hierro
4,4 mg

Retinol
5062,8 ug

Zinc
4,4 mg



Q'APCHI DE HABAS CON HIGADO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ¼ kg de haba fresca
- ¼ kg de hígado
- 2 tajadas de queso fresco
- 2 cebollas
- 4 dientes de ajos
- 4 ramas de huacatay
- 4 ramas de culantro
- 6 rabanitos
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada al gusto

Preparación

1. Lavar y filetear el hígado, sazonar con ajos, sal yodada, limón y freír.
2. Lavar y sancochar las habas frescas
3. Preparar el aderezo con aceite vegetal, ajo molido, cebolla picada en cuadritos, agregar las habas sancochadas, sal yodada al gusto y mezclar.
4. Aparte lavar, licuar luego agregar huacatay y culantro a la mezcla anterior.
5. Finalmente adicionar el queso fresco y mezclar.
6. Servir el q'apchi de habas acompañado con arroz graneado, hígado frito y ensalada de rabanitos.

2

PICANTE DE ARVEJAS CON TALLARIN DE CASA Y GUISO DE POLLO

**APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN**

**Energía
690, kcal**

**Proteínas
30,8 g**

**Hierro
3,3 mg**

**Retinol
499,3 ug**

**Zinc
6,9 mg**





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
Raciones

PICANTE DE ARVEJAS CON TALLARIN DE CASA Y GUISO DE POLLO



Ingredientes:

- 400 gr fideo tallarín de casa
- 1/4 kg pulpa de pollo
- 1 taza de arveja fresca
- 1 cebolla
- 2 tomates
- 3 dientes de ajos
- 1/3 taza de aceite vegetal
- 1 zanahoria mediana
- 2 tajadas de queso
- ¼ taza de leche evaporada
- 2 cucharadas de huacatay molido
- 2 cucharadas de culantro molido
- 2 hojas de hongos y laurel
- Sal yodada al gusto

Preparación

1. Sancochar los fideos con un chorrito de aceite y sal, escurrir y reservar.
2. Para prepara un aderezo, freír en el aceite vegetal, la cebolla en cuadritos, los ajos. Luego agregar el pollo y sofreír.
3. Licuar el tomate y zanahoria y agregar al aderezo anterior, adicionar hongo y laurel y dejar cocinar hasta que la salsa espese.
4. Para el guiso, preparar el aderezo con aceite vegetal, ajos y cebolla picada en cuadritos, agregar las arvejas previamente cocidas, el queso, la leche, el culantro y huacatay molido. Mezclar suavemente.
5. Servir el picante de arvejas con tallarines hechos en casa y guiso de pollo acompañado de una ensalada fresca de tomate y cebolla.

3

AJIACO DE OLLUCO CON HÍGADO FRITO

**APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN**

**Energía
755 kcal**

**Proteínas
37,1 g**

**Hierro
9,7 mg**

**Vitamina A
10137,1 ug**

**Zinc
6,8 mg**





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
Raciones

AJIACO DE OLLUCO CON HIGADO FRITO



Ingredientes:

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de olluco
- 1 papa
- ½ kg de hígado
- ¼ taza de leche
- 2 tajadas de queso
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de culantro picado
- 2 cucharaditas de ajos molido
- ½ taza de aceite vegetal
- 1 limón
- ½ pepino
- 3 rabanitos.
- Sal yodada al gusto

Preparación:

1. Lavar y filetear el hígado, sazonar con ajos, sal y limón y dejar macerar por 10 minutos, luego freír.
2. Aparte en una olla dorar en aceite vegetal los ajos, ají amarillo molido, agregar los ollucos y dejar hervir por un espacio de 25 a 30 minutos.
3. Una vez cocido el olluco, aplastar y agregar la leche, queso, culantro picado, sal yodada al gusto y dar un hervor.
4. Lavar y picar en corte juliana (largos) la papa y freír.
5. Servir el ajiaco de olluco acompañado de hígado frito, papas fritas, arroz graneado, ensalada de pepino y rabanitos.

4

LOCRO DE ZAPALLO CON PESCADO FRITO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
901 kcal

Proteínas
41,3 g

Hierro
5,6 mg

Vitamina A
459,3 ug

Zinc
2,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

LOCRO DE ZAPALLO CON PESCADO FRITO

Rinde 4
Raciones



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de pescado jurel
- ½ kg de papa blanca
- ½ unidad de choclo
- 4 dientes de ajos
- ½ kg de zapallo macre
- ¼ taza de habas frescas
- 1 cebolla
- ½ taza de aceite vegetal
- ¼ taza de leche
- 4 tajadas de queso
- 2 cucharadas de huacatay picado
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 2 cucharadas de arveja fresca
- ½ zanahoria
- ½ taza de brócoli
- 1 limón
- Sal yodada al gusto

Preparación

1. Lavar, filetear, sazonar el pescado con ajos, sal yodada al gusto y freír.
2. Preparar el aderezo del locro con ajos, cebolla, ají amarillo. Adicionar las habas frescas, choclo en rodajas y zapallo cortado en trozos, cocinar.
3. Finalizar agregando la leche, el queso en cuadritos, el huacatay y sal yodada al gusto.
4. Servir el locro de zapallo acompañando de pescado frito, arroz graneado y ensalada de brócoli con zanahoria

5

QUINUA TAPADA CON CREMA DE ARVEJAS PARTIDAS

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
785 kcal

Proteínas
41,9 g

Hierro
11,8 mg

Vitamina A
483,2 ug

Zinc
8,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
Raciones

QUINUA TAPADA CON CREMA DE ARVEJAS PARTIDAS



Ingredientes:

- 1½ taza de quinua
- ¼ kg de arveja seca
- ¼ kg de carne molida
- 2 cebollas
- 3 tomates
- ¼ taza de leche
- Perejil, orégano
- 1 cucharada de ají colorado molido
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 zanahoria
- 3 dientes de ajos
- 1 limón
- 12 hojas de lechuga
- Sal yodada al gusto

Preparación:

1. Lavar, sancochar y granear la quinua.
2. Preparar un aderezo con cebolla picada en cuadritos, ajos, ají colorado, agregar la carne molida, orégano, adicionar la zanahoria picada, perejil y sancochar.
3. Previamente remojar la arveja verde, poner a sancochar y luego aplastar.
4. Hacer un aderezo con aceite vegetal, ajos y sal yodada al gusto, agregar las arvejas aplastadas, la leche evaporada y mezclar
5. Servir la quinua tapada con crema de arvejas acompañada de la carne molida guisada y ensalada fresca (tomate y lechuga).

6

REVUELTO DE BOFE CON ARROZ

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
765 kcal

Proteínas
36,8 g

Hierro
11,2 mg

Retinol
99,4 ug

Zinc
4,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
Raciones

REVUELTO DE BOFE CON ARROZ



Ingredientes:

- 1 ½ taza de arroz
- 2 papas blancas
- 1 tajada grande de queso fresco
- ½ cebolla
- 2 huevos
- ¼ taza de leche
- ½ kg de bofe
- ¼ taza de aceite vegetal
- 2 tomates
- 1 pepinillo
- 3 cabezas de rabanitos.
- Limón, culantro, perejil
- Pimienta y sal yodada, al gusto

Preparación:

1. Sancochar el bofe con sal yodada, picar en cuadritos y dorar en aceite vegetal.
2. Pelar la papa, picar en cuadritos y luego freír en aceite vegetal.
3. Freír en el aceite vegetal, cebolla en cuadritos, ajos molidos, tomate picado, agregar a esta preparación los huevos, el bofe, la papa frita, el perejil y el culantro.
4. Preparar la ensalada fresca con tomate y pepino, jugo de limón y sal al gusto.
5. Servir el revuelto de bofe con arroz graneado y la ensalada de verduras (pepinillo, tomate y rabanitos)

7

CHAUFA DE QUINUA CON PESCADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
704 kcal

Proteínas
42,7 g

Hierro
11,3 mg

Vitamina A
12,7 ug

Zinc
4,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
Raciones

CHAUFA DE QUINUA CON PESCADO



Ingredientes:

- 1y1/2 taza de quinua
- ½ kg de carne de pescado
- 2 huevos
- ½ taza de cebolla china picada
- ½ pimiento
- 1 trozo de kion (20 gr)
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cucharadita de ajo molido
- 3 cucharadas de salsa de soya (sillao)
- ½ pepino
- Limón
- Sal yodada al gusto

Preparación:

1. Lavar y sancochar la quinua, escurrir el agua y luego granear la quinua.
2. Batir los huevos, agregar la sal yodada al gusto, freír en aceite vegetal y luego picar en cuadraditos.
3. Lavar y picar el pescado, sazonar con ajos, kion molido, sillao, sal yodada y freír en aceite vegetal
4. Agregar la quinua graneada, pimiento, cebolla china, huevo picado y mezclar.
5. Servir el chaufa de pescado acompañado de ensalada de pepino

8

MIXTURA DE VÍSCERAS

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
747 kcal

Proteínas
34,2 g

Hierro
10,0 mg

Vitamina A
5130 ug

Zinc
5,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
Raciones

MIXTURA DE VISCERAS



Ingredientes:

- 1 taza de arroz
- ¼ kg de bofe
- ¼ kg de hígado
- ½ kg de papa blanca
- 1 cebolla mediana
- 2 tomates
- 2 dientes de ajos
- 1 cucharada de ají colorado molido
- ¼ de taza de aceite vegetal
- 12 hojas de lechuga
- 1 limón
- 1 cucharada de hierba buena picada
- Sal yodada al gusto

Preparación:

1. Lavar y sancochar el bofe e hígado con hierba buena y sal yodada. Picar en cuadritos pequeños.
2. Preparar el aderezo con aceite vegetal, ajo molido, ají colorado molido y cebolla cortado en cuadritos. Agregar la papa picada, el bofe, hígado picado, el caldo, orégano, sal yodada al gusto y cocinar.
3. Preparar la ensalada fresca con la lechuga, tomate, el jugo de limón y sal al gusto.
4. Servir la mixtura de vísceras acompañado de arroz graneado y la ensalada fresca (lechuga, tomate).

9

MILANESA DE BAZO CON CREMA DE TARWI

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
725 kcal

Proteínas
31,7 g

Hierro
21,6 mg

Retinol
96,2 ug

Zinc
4,1 mg



MILANESA DE BAZO CON CREMA DE TARWI



Ingredientes:

- 1/4 kg de tarwi
- ¼ kg de bazo
- 1 huevo
- 2 tajadas grandes delgadas de queso fresco
- 1/3 taza de leche evaporada
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 1/2 taza de arroz
- 1/3 de taza de pan rallado
- 1/2 cebolla
- 1 pepino mediano
- 2 cucharaditas de ajos
- 1 cucharada de ají amarillo
- Perejil fresco
- 1 tomate
- huacatay
- 1 limón
- Sal Yodada al gusto,

Preparación:

1. Lavar y filetear el bazo.
2. En un recipiente batir el huevo con sal, ajos, perejil y agregar el bazo. Dejar macerar.
3. Pasar el bazo por el pan rallado y luego freír en aceite vegetal.
4. Freír en el aceite vegetal, la cebolla picada en cuadritos, ajos, ají amarillo. Agregar el agua hervida y luego adicionar el tarwi molido.
5. Retirar el puré de tarwi del fuego y luego agregar el queso picado y la leche.
6. Pelar y picar en rodajas el pepino, agregar el limón y sal yodada al gusto.
7. Servir la milanesa de bazo acompañada de crema de tarwi, arroz graneado y la ensalada fresca (pepino, tomate)

10

TALLARIN HECHOS EN CASA EN APORTE NUTRICIONAL SALSA ROJA POR RACIÓN

Energía
687 kcal

Proteínas
35,5 g

Hierro
15,9 mg

Vitamina A
653,1 ug

Zinc
4,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
Raciones

TALLARIN HECHOS EN CASA EN SALSA ROJA



Ingredientes:

- 450 gr de fideos tallarín
- 1/2 kg de bofe
- 3 unidades de tomate
- 1 cebolla mediana
- 3 dientes de ajos
- 1 cucharada de ají especial
- 1 cucharada de orégano
- 1 zanahoria
- 1/3 taza de arvejas frescas
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 2 hojas de laurel
- 2 unidades de hongos y laurel
- 1/2 pepino
- 1/2 limón
- Sal yodada al gusto

Preparación:

1. Sancochar los fideos con un chorrito de aceite y sal yodada, luego escurrir y reservar
2. Para preparar el aderezo, freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadritos, los ajos, luego agregar el bofe picado.
3. Licuar el tomate, rallar la zanahoria y agregar al aderezo anterior, adicionar los hongos y laurel, orégano y dejar cocinar hasta que la salsa espese.
4. Servir la salsa de bofe sobre los fideos tallarín sancochado, acompañado de ensalada fresca (pepino, tomate,).

11

CARNE ENROLLADA CON LENTEJAS

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
834 kcal

Proteínas
40,5 g

Hierro
7,2 mg

Vitamina A
16,1 ug

Zinc
7,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
Raciones

CARNE ENROLLADA CON LENTEJAS



Ingredientes:

- 1½ taza de arroz
 - ¼ kg de filete de carne
 - ¼ kg de lentejas
 - 1 cebolla
 - 1 zanahoria
 - 2 cucharaditas de ajos
 - 1 cucharada de ají colorado
 - 1/4 taza de aceite vegetal
 - 80 gr de queso
 - 1 huevo
 - 1 limón
 - 1 tomate
 - Hongos, laurel
- Sal yodada, al gusto y orégano

Preparación:

1. En una olla dorar en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadritos, ajo molido y ají colorado molido. Agregar las lentejas, hojas de laurel, hongos y cocinar a fuego lento por 30 minutos. Adicionar orégano y dejar reposar.
2. Lavar, filetear, sazonar la carne con ajos y sal yodada, rellenar con queso, orégano, envolver y sujetar con mondadientes.
3. Preparar un aderezo con cebolla, tomate, zanahoria picada, agregar el enrollado y dejar cocinar.
4. Servir las lentejas acompañada del enrollado de carne, arroz graneado y ensalada de (espinacas, zanahoria y tomate).

12

TORTILLA DE BAZO CON ARROZ PRIMAVERAL

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
801 kcal

Proteínas
37,4 g

Hierro
40,8 mg

Retinol
185,9 ug

Zinc
4,8 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

TORTILLA DE BAZO CON ARROZ PRIMAVERAL



Ingredientes:

- ½ de kilo de bazo
- 1¾ taza de arroz
- 2 huevos
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 2 cucharadas de avena
- 1/2 atado de cebolla china
- 4 dientes de ajos
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 1 limón
- 8 hojas de espinaca
- 8 hojas de lechuga
- 1 zanahoria chica
- Sal yodada y orégano al gusto

Preparación:

1. Lavar y picar el bazo
2. Batir las claras de huevo a punto de nieve, mezclar con las yemas, avena, cebolla china picada, bazo picado, orégano y sal yodada al gusto, formar las tortillas y freír en aceite vegetal.
3. Servir las tortillas de bazo acompañado de arroz y ensalada de (lechuga, espinaca y rodajas de zanahoria).

13

TRIGO CON POLLO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
739 kcal

Proteínas
39,6 g

Hierro
9,6 mg

Retinol
434,1 ug

Zinc
2,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
Raciones

TRIGO CON POLLO



Ingredientes:

- 1 1/2 taza de trigo
- ½ kg de pollo
- 1 atado de espinaca
- 4 cucharadas de culantro
- ½ unidad de pimiento
- ½ taza de arveja
- 1 zanahoria
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajos
- 1/4 taza de aceite vegetal
- 1 tomate
- 1 limón
- Sal yodada al gusto

Preparación:

1. Lavar, remojar y sancochar el trigo a medio cocer. Escurrir, agregar un chorrito de aceite y dejar granear.
2. Preparar un aderezo con aceite vegetal, ajos, cebolla picado en cuadritos, ají amarillo molido, agregar la espinaca culantro molido, pimiento picado adicionar el pollo y dejar hervir de 15 a 20 minutos, luego agregar las arvejas y zanahoria picada en cuadritos; cocinar
3. Agregar y mezclar suavemente el trigo sancochado y granearado con la preparación anterior.
4. Servir el trigo con pollo acompañado de una ensalada fresca (tomate y cebolla).

14

PAPA RELLENA CON BOFE Y ARROZ

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
839kcal

Proteínas
34,6 g

Hierro
11,8 mg

Retinol
525,0 ug

Zinc
4,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
Raciones

PAPA RELLENA CON BOFE Y ARROZ



Ingredientes:

- 1 ½ taza de arroz
- ¼ kg de papa blanca
- ¼ kg de papa amarilla
- ½ kg bofe de res
- 2 cebollas
- 1½ tomate
- 2 dientes de ajos
- 1 cucharada de pasas
- 1 huevo
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 zanahoria
- 1 cucharada colmada de harina
- ½ taza de aceite vegetal
- 4 aceitunas
- 8 hojas de lechuga
- 8 hojas de espinaca
- Limón y sal yodada al gusto

Preparación:

1. Limpiar, lavar y sancochar el bofe, luego picar en trozos pequeños.
2. Lavar, sancochar y prensar las papas.
3. Para preparar el relleno, freír en aceite vegetal: cebolla, tomate picado en cuadraditos, ajos molido, ají colorado molido y agregar el bofe picado, pasas y dejar cocinar.
4. Enharinar las manos y tomar un poco de masa de papa, extenderla en la palma de la mano y en el centro colocar una porción de bofe, aceituna y huevo sancochado. Cerrar dando forma a la papa y freír en aceite bien caliente.
5. Servir la papa rellena con bofe acompañado de arroz y ensalada de lechuga, espinaca y zanahorias.

15

TALLARIN VERDE DE CASA CON HIGADO FRITO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
691 kcal

Proteínas
38,6 g

Hierro
15,8 mg

Retinol
10703,7

Zinc
7,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
Raciones

TALLARIN VERDE DE CASA CON HIGADO FRITO



Ingredientes:

- 400 gr fideos tallarín de casa
 - 1/2 kg de hígado
 - 1/2 atado de albahaca
 - 1/2 atado de espinaca
 - 2 cucharadas de ají amarillo
 - ¼ de taza de aceite vegetal
 - 1 cebolla
 - 1 cucharadita de ajos molido
 - ¼ de taza leche evaporada
 - 1 zanahoria
 - 1 limón
 - 1 pimiento
- Sal yodada al gusto

Preparación:

1. Sancochar los fideos con un chorrito de aceite y sal. Escurrir y reservar.
2. Limpiar, lavar y filetear el hígado de res, sazonar con ajo molido y sal yodada al gusto.
3. Para la salsa preparar un aderezo, freír en aceite vegetal, los ajos, la cebolla picada en cuadraditos, agregar la espinaca y albahaca licuada y sal, cocinar.
4. Finalmente adicionar a la preparación anterior el queso rallado y la leche evaporada, mezclar hasta obtener una salsa espesa.
5. Servir los tallarines verdes de casa acompañado con hígado frito y ensalada de zanahoria.

16

ALBONDIGAS DE TARWI CON GUISO DE HÍGADO ADOBADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
785 kcal

Proteínas
30,7 g

Hierro
9,8 mg

Retinol
3919,9 ug

Zinc
4,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
Raciones

ALBONDIGAS DE TARWI CON GUISO DE HÍGADO ADOBADO



Ingredientes:

- 1½ taza de arroz
- ¼ kg de tarwi molido
- ¼ kg de hígado de pollo
- 2 cebollas
- 1 huevo
- 1 tajada de queso rallado
- ½ taza de pan molido
- 3 dientes de ajos
- 1/2 de taza de aceite vegetal
- 4 tomate
- 1 cucharada de huacatay
- 1 limón
- Pepinillo y rabanito
- Chicha de jora, perejil, hongos y laurel y sal yodada, al gusto

Preparación:

1. Para preparar la salsa de tomate, cocinar en fuego lento media cebolla picada, dos dientes de ajos picados, tres pulpas de tomates, hongos y laurel al gusto. Licuar y reservar esta preparación.
2. Lavar y sazonar con sal yodada el hígado de pollo. Dorar en aceite vegetal caliente y añadir salsa de tomate. Dejar cocinar a fuego lento añadiendo la chicha de jora al gusto
3. Amasar el tarwi molido, cebolla finamente picada, queso rallado, huacatay y sal al gusto. Agregar los huevos batidos y formar las albóndigas con la ayuda del pan molido. Freír en aceite vegetal caliente y reservar.
4. Servir las albóndigas de tarwi con arroz graneado, hígado adobado, Acompañar con ensalada fresca (pepinillo, rábanos y tomate)

17

MATASQUITA DE FRIJOL CON CARNE

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
703 kcal

Proteínas
34,0 g

Hierro
7,7 mg

Vitamina A
57,1 ug

Zinc
6,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
Raciones

MATASQUITA DE FRIJOL CON CARNE



Ingredientes:

- 1 ½ taza de arroz
- 1 taza de frijol bayo
- ¼ kg de carne
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 cucharadita de ajo molido
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharada de hierba buena picada
- Sal yodada al gusto.

Preparación:

1. Lavar y remojar el frijol el día anterior a la preparación y luego sancochar.
2. Limpiar, lavar y picar la carne en cuadraditos.
3. Preparar el aderezo en aceite vegetal, freír los ajos, la cebolla picada en cuadraditos, el ají colorado molido, luego agregar la carne picada y dejar cocinar.
4. Adicionar los frijoles cocidos, orégano, perejil, hierba buena picada y sal yodada al gusto.
5. Servir la matasquita de frijol con carne, acompañado de arroz graneado y ensalada de tomates.

18

CHICHARRON DE PESCADO CON Q'APCHI DE HABAS CON MOTE

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
990 kcal

Proteínas
39,0 g

Hierro
11,6 mg

Retinol
37 ug

Zinc
2,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
Raciones

CHICHARRON DE PESCADO CON Q'APCHI DE HABAS CON MOTE



Ingredientes:

- ¼ kg de pescado
- ¼ kg de habas secas peladas
- 375 g de mote pelado
- 1 tajada de queso
- ¼ taza de leche evaporada
- 1 cucharada de culantro picado
- 1 cucharada de huacatay picado
- ½ de taza de aceite vegetal
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de ajo molido
- 2 tomates
- 1 cucharadita de cebolla china picada.
- Sal yodada al gusto

Preparación:

1. Lavar y remojar el mote pelado.
2. Lavar y remojar las habas secas de un día anterior a la preparación.
3. Preparar un aderezo con aceite vegetal, ajos molidos, cebolla picada en cuadraditos, agregar las habas remojadas y dejar cocinar.
4. Adicionar a las habas sancochadas, el queso rallado, la leche evaporada, el culantro picado, huacatay picado y mezclar.
5. Lavar y cortar en trozos el pescado, sazonar con ajos, limón y sal al gusto. Enharinar y luego freír el pescado en aceite vegetal.
6. Servir el chicharrón de pescado con q'apchi de habas y mote sancochado, acompañado de una ensalada de tomates.

19

LENGUA EN SALSA DE TOMATE CON PURE DE PAPAS Y ARROZ

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
911 kcal

Proteínas
32,4 g

Hierro
4,9 mg

Vitamina A
468,5 ug

Zinc
5,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
Raciones

LENGUA EN SALSA DE TOMATE CON PURE DE PAPAS Y ARROZ



Ingredientes:

- ½ kg lengua de res
- ½ kg de papa amarilla
- 2 tomates
- 1 cebolla
- 1½ taza de arroz
- 1 zanahoria
- 1 cucharada de mantequilla
- ¼ taza de leche evaporada
- ¼ de aceite vegetal
- Orégano
- 1 cucharadita de ajo molido
- Sal yodada al gusto

Preparación:

1. Lavar, pelar, sancochar y filetear la lengua.
2. Preparar el aderezo con ajo molido, cebolla picada en cuadraditos, agregar la lengua sancochada y fileteada, orégano y sal al gusto
3. Licuar los tomates y la zanahoria, agregar a la preparación anterior y dejar que espese.
4. Lavar, sancochar las papas amarillas, pelar y pasar por una prensa papa o aplastar con un tenedor, adicionar la mantequilla, la leche y sal yodada al gusto, mezclar hasta obtener un puré.
5. Servir la lengua en salsa de tomate con puré de papas y arroz graneado, acompañar con ensalada de pepino.

20

Q'APCHI DE CALABAZA CON GUISO DE RIÑONES

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
726 kcal

Proteínas
27,9 g

Hierro
8,2 mg

Retinol
236,2 ug

Zinc
4,0 mg



Q'APCHI DE CALABAZA CON GUISO DE RIÑONES



Ingredientes:

- 1½ taza de arroz
- 400 gr de calabaza
- ¼ kg de riñones
- 1 cebolla
- 2 cucharaditas de ajos
- ¼ taza de leche evaporada
- 1 tajada de queso
- ¼ kg de papa blanca
- 1 cucharada de ají amarillo
- ¼ taza de habas frescas
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de huacatay picado
- 1 tomate
- 1 rabanito
- 1 cucharada de perejil picado
- Sal yodada al gusto

Preparación:

1. Preparar un guiso, freír en aceite vegetal, ajo molido, ají amarillo, cebolla picada en cuadraditos.
2. Agregar las habas frescas, la calabaza picada en trozos y la papa picada, después de la cocción, adicionar la leche, el queso picado, el huacatay y sal yodada al gusto. Cocinar.
3. Lavar varias veces el riñón, picar, cocinar con orégano, vinagre y sal yodada
4. Hacer el aderezo con aceite vegetal, ajos y cebolla picada en cuadraditos, adicionar los riñones sancochados, el tomate licuado y dejar cocinar por unos minutos.
5. Servir el q'apchi de calabaza acompañado del guiso de riñones, arroz graneado y ensalada fresca de (pepino y rabanito).

21

CHUÑO PASI CON SANGRECITA A LA VERDURA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
839 kcal

Proteínas
32,3 g

Hierro
38,6 mg

Retinol
86 ug

Zinc
1,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
Raciones

CHUÑO PASI CON SANGRECITA A LA VERDURA



Ingredientes:

- ½ kg de sangrecita
- 1½ taza de arroz
- ¼ kg de chuño
- 3 tajadas de queso
- 1 cucharada de perejil
- 1 cucharada de hierba buena
- 1 cebolla
- 2 tomates
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cucharadita de ajo molido
- 1 cucharadita de orégano
- 1 limón
- ½ pepino
- Sal yodada al gusto

Preparación:

1. Lavar y sancochar la sangrecita por unos minutos.
2. Preparar un aderezo con el aceite vegetal, ajos molidos, cebolla picada en cuadraditos, adicionar la sangrecita picada, el perejil picado, hierba buena picada, orégano y sal yodada al gusto.
3. Lavar el chuño, colocar el queso en medio del chuño con orégano, sal y cocinar al vapor por unos minutos.
4. Servir el chuño pasi con sangrecita acompañado con arroz graneado y ensalada de (pepino y tomate).

22

PICANTE DE ATAJO CON POLLO ENCEBOLLADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
821 kcal

Proteínas
40,3 g

Hierro
17,6 mg

Retinol
147,9 ug

Zinc
3,9 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
Raciones

PICANTE DE ATAJO CON POLLO ENCEBOLLADO



Ingredientes:

- ½ kg de atajo
- 1½ taza de arroz
- ½ kg de pollo
- ½ kg de papa
- 2 cebollas medianas
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 2 tomates
- ¼ taza de aceite vegetal
- Orégano
- Sal yodada al gusto

Preparación:

1. Lavar y sancochar por unos minutos el atajo, escurrir, aplastar y reservar.
2. Preparar un aderezo con aceite vegetal, ajos molidos, cebolla picada en cuadraditos, orégano y sal al gusto. Agregar el atajo aplastado y mezclar
3. Hacer un aderezo con aceite vegetal, ajos molidos, sal yodada, adicionar el pollo picado, dejar cocinar.
4. Adicionar a la preparación anterior, los tomates y cebolla cortado en larguitos.
5. Servir el picante de atajo acompañado con arroz graneado, y pollo encebollado.

23

CUY AL HORNO CON PAPA Y CHOCLO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
694 kcal

Proteínas
37,9 g

Hierro
6,5 mg

Retinol
49,5 ug

Zinc
3,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde 4
Raciones

CUY AL HORNO CON PAPA Y CHOCLO



Ingredientes:

- ½ kilo de carne de cuy
 - 4 choclos
 - 3/4 kg de papa
 - 1 cucharada de perejil picado
 - 1 cucharada de huacatay picado
 - 1 cebolla
 - 2 tajada de queso
 - 1 pan
 - 2 cucharaditas de ajo molido
 - ¼ taza de aceite vegetal
 - 1 limón
- Sal yodada al gusto

Preparación:

1. Lavar y sazonar el cuy con ajos sal yodada y limón, llevar al horno.
2. Lavar, pelar las papas y llevar al horno para su cocción
3. Lavar y sancochar los choclos
4. Para preparar la crema, licuar el perejil, huacatay, rocoto, queso, pan y sal yodada.
5. Acompañar el cuy al horno con papas, choclo sancochado y crema de rocoto.

24

RIÑÓN EN SALSA DE LIMÓN Y YUCA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

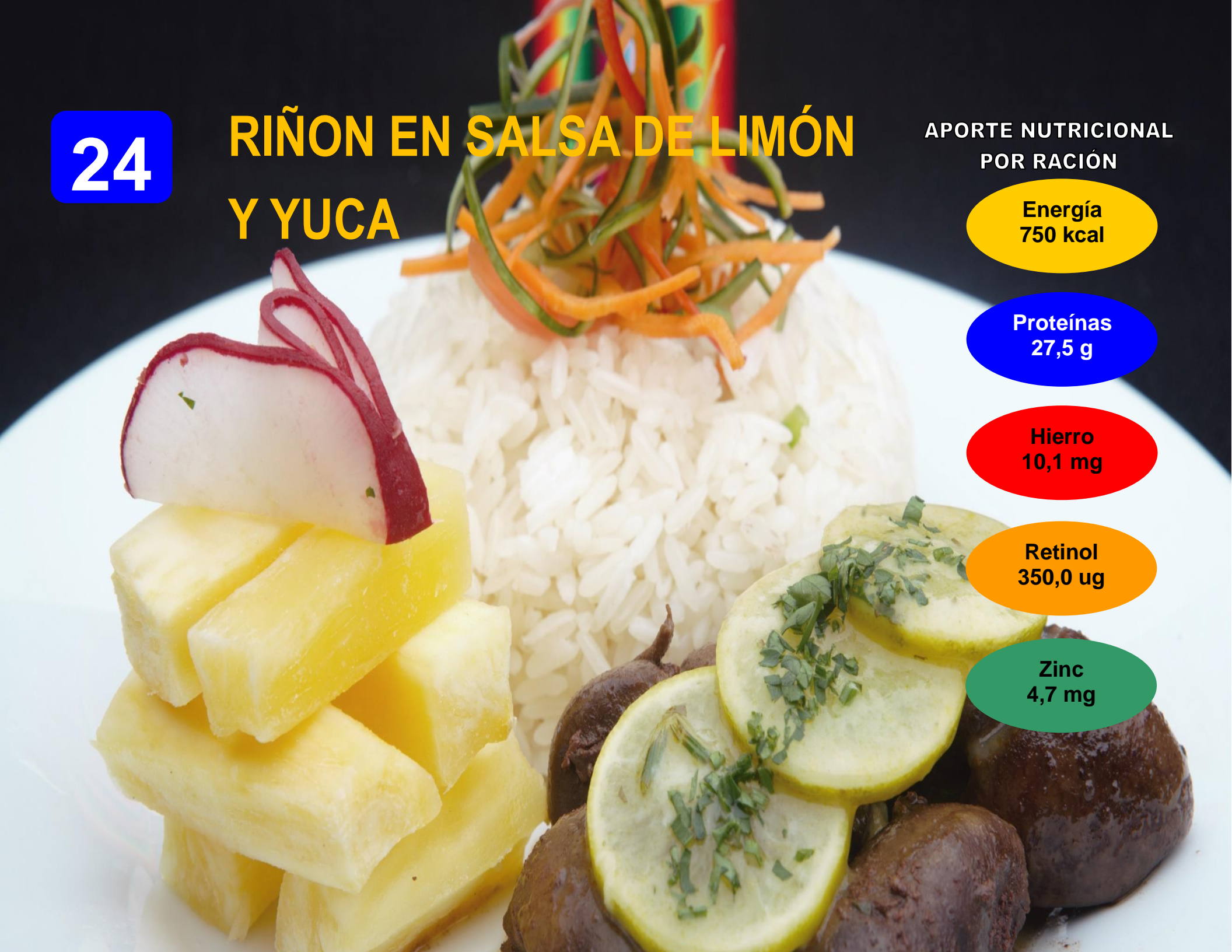
Energía
750 kcal

Proteínas
27,5 g

Hierro
10,1 mg

Retinol
350,0 ug

Zinc
4,7 mg



RIÑÓN EN SALSA DE LIMÓN Y YUCA

Rinde 4
Raciones



Ingredientes:

- ½ kg de riñones
- ½ kg de yucas
- 1½ taza de arroz
- 2 limones
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 1 cebolla
- 1 cucharada de maicena
- ¼ taza aceite vegetal
- ½ pepino
- 2 zanahorias
- 2 rabanitos
- ½ pimiento
- Sal yodada al gusto

Preparación:

1. Lavar varias veces el riñón, picar y sazonar con ajos, el zumo de dos limones y sal al gusto.
2. Preparar un aderezo con aceite vegetal, cebolla picado en cuadraditos, agregar el riñón sazonado y dejar cocinar.
3. Diluir la maicena en agua, agregar a la preparación anterior, mezclar.
4. Pelar, lavar y sancochar las yucas.
5. Servir el riñón en salsa de limón acompañado de yucas sancochadas, arroz graneado y ensalada de (pepino, zanahoria, pimientos y rabanitos).

25

PASTEL DE QUINUA CON POLLO AL HORNO Y CAMOTE

**APORTE NUTRITIVO
POR RACIÓN**

**Energía
775 kcal**

**Proteína
50,7 g**

**Hierro
13,2 mg**

**Retinol
529,5 ug**

**Zinc
5,9 mg**



PASTEL DE QUINUA CON POLLO AL HORNO Y CAMOTE



Ingredientes:

- 1 taza de quinua
- ¼ taza de leche evaporada
- 3 huevos
- 2 tajadas de queso
- ½ kg de pollo
- ½ kg de camote
- ½ taza de espinaca picada
- ½ taza de brócoli
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- ½ unidad pequeña de pepinillo
- 2 cucharadas de margarina
- 1 cucharada de perejil
- 1 cucharadita de orégano
- 1 cucharadita de ajo molido
- Sal yodada al gusto

Preparación:

1. Lavar y sancochar la quinua, previamente lavada; granear, agregar un chorrito de aceite vegetal y ajos.
2. En un recipiente mezclar la leche, huevos, queso picado, orégano, (brócoli y zanahoria sancochada), espinaca picada, perejil y sal yodada al gusto.
3. Untar un molde con mantequilla, vaciar la mezcla anterior y llevar al horno por un tiempo de 30 minutos.
4. Lavar y sazonar el pollo con ajos y sal yodada, llevar al horno.
5. Lavar, sancochar y pelar los camotes
6. Servir el pastel de quinua acompañado de pollo al horno y camote.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFIA

1. Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Procedimiento para el diseño de recetas. Documento de trabajo. Lima; 2012
2. Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Requerimiento de energía para la población peruana. Documento de trabajo. Lima; 2012
3. Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Tablas Peruanas de composición de Alimentos. Lima: INS; 2009.
4. Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Recetario la Pota, Alimento Nutritivo y Saludable. Lima: INS; 2007.
5. Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Tabla de dosificación de alimentos para Servicios de Alimentación Colectiva. Lima; 2005.
6. Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Tablas Auxiliares para la Formulación y Evaluación de Regímenes Alimenticios. 4ta. ed. Lima: INS; 1988.
7. Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. Recetario de Pescado Alimento Nacional y Saludable. Lima: INS; 1997.
8. Organización Mundial de la salud. Protein and aminoacid requeriments in Human nutrition. WHO Technical Report Series 935. Geneva: OMS; 2002

Anexo



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

AGRUPACIÓN DE ALIMENTOS

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

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

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

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



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

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

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



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

CEREALES, TUBÉRCULOS Y MENESTRAS

Contenido nutricional: Carbohidratos complejos (energía) y fibra

**GRUPO
I**

**CEREALES
TUBÉRCULOS
Y
MENESTRAS**





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

VERDURAS

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

**GRUPO
II**

VERDURAS





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

FRUTAS

Contenido nutricional: Vitaminas, minerales, antioxidantes y fibra

**GRUPO
III**

FRUTAS





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

LÁCTEOS Y DERIVADOS

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

GRUPO IV

**LÁCTEOS Y
DERIVADOS**





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

CARNES, VISCERAS, PESCADOS Y HUEVOS.

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

**GRUPO
V**

**CARNES
VISCERAS
PESCADOS
Y
HUEVOS**





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

GRUPO VI: AZÚCARES Y DERIVADOS

Contenido nutricional: Carbohidratos simples (energía)

**GRUPO VI:
AZÚCARES
Y
DERIVADOS,**





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

GRASAS

Contenido nutricional: Energía y ácidos grasos esenciales.

**GRUPO
VII:
GRASAS**



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



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