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

Almuerzos familiares saludables

Huancavelica

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.

Huancavelica

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: Huancavelica/ 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)

DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD HUANCAVELICA
MC. Mario Herberth Alegre Romero
Director General

ESTRATEGIA SANITARIA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE
Lic. Doris Idone Collachagua
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: 978-612-310-159-6
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú Nº 2024-10236
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. Patachi, ensalada de espinaca, plátano de isla y refresco carambola
2. Picante de cuy, ensalada de frijol fresco, papaya y refresco de naranja
3. Guiso de carne con chuño, ensalada fresca, tuna y refresco de manzana
4. Pachamanca a la olla, ensalada mixta, manzana y refresco de maracuyá
5. Pollo con verduras rebozadas, ensalada fresca, mandarina y refresco de piña
6. Pescado frito con arveja guisada, ensalada criolla, plátano de la isla y refresco de emoliente
7. Lomo saltado, ensalada de palta y tomate, pera y refresco de tuna
8. Ajiaco de olluco con huevo frito, ensalada cocida, granadilla y refresco de limón
9. Trigo guisado con carne saltada, ensalada de haba fresca, plátano y refresco de maíz morado
10. Picante de carne con yuyo, ensalada mixta, aguaymanto y refresco de limón
11. Picante de sangrecita, ensalada criolla con palta, plátano de seda y refresco de manzana
12. Cuchi canca con chuño rebozado, ensalada criolla, mandarina y refresco de piña
13. Puchero, ensalada cruda, manzana, durazno y refresco emoliente
14. Olluco con charqui, ensalada de caigua, tuna y refresco de maíz morado
15. Quinua en salsa de queso, ensalada de alcachofa, manzana y refresco de limón
16. Chanfainita, ensalada de haba fresca, uva y refresco de cocona
17. Apanado de alpaca, ensalada mixta, granadilla y refresco de carambola
18. Chaufa de trigo pelado y quinua, ensalada cruda, mango y refresco de limón
19. Huevo frito con puré de haba seca, ensalada mixta, tuna y refresco de manzana
20. Cau cau, ensalada de brócoli, aguaymanto y refresco de membrillo
21. Chicharrón de pota en salsa marina, ensalada fresca con huevo, granadilla y refresco de piña
22. Pollo enrollado con lenteja guisada, ensalada cocida, mandarina y refresco de emoliente
23. Picante de carne con cochayuyo, ensalada de frijol canario fresco, tuna y refresco de membrillo
24. Trucha frita, ensalada criolla, mango y refresco de carambola
25 Patita con maní, ensalada de haba fresca, aguaymanto y refresco de maíz morado
V Bibliografia

VALIDACIÓN TÉCNICA

Equipo técnico responsable de la validación de los almuerzos familiares saludables – DIRESA Huancavelica

1. DIRESA Huancavelica - Lic. Doris Idone Collachagua
2. RED de Salud Tayacaja. C.S. Acostambo - Lic. Andrea del Carmen Campos Alfaro
3. RED de Salud Tayacaja. C.S Colcabamba. - Lic. Marlene Aguirre Jorge
4. RED de Salud Tayacaja. C.S. Pazos - Lic. Roy Keneth León Pérez
5. RED de Salud Tayacaja. C.S. Surcubamba - Lic. Ángel Rafael Cipriano Pariona
6. RED de Salud Tayacaja. Hospital de Pampas - Lic. Gricelda Velásquez Huanca
7. RED de Salud Tayacaja. Hospital de Pampas - Lic. Judith Carrillo Choquegonza
8. RED de Salud Tayacaja. - Lic. Sayda Mollenido Mamani
9. RED de Salud Huancavelica C.S. Yauli. - Lic. Nila Olivera Samaniego
10. RED de Salud Huancavelica C.S. Ascensión - Lic. Vidal Almanza Urruchi
11. RED de Salud Huancavelica C.S. Santa Ana. - Lic. Hugo Tacca Zárate

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 Huancavelica.

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

II METODOLOGÍA PARA ELABORACIÓN DE LOS ALMUERZOS FAMILIARES SALUDABLES

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

2.1 Diseño de recetas

2.1.1 Características de la familia tipo

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

2.1.2 Aspecto nutricional considerado

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

2.1.3 Cálculo de los requerimientos nutricionales de una familia tipo

Familia	Edad (años)	Talla Mediana (m)	Peso Mediana (kg)	TMB	NAF	Energía	Proteínas (g)		Vit. A (ug)	Fe (mg)	Zn (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 persona1942 Kcal/día.

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

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

b) Consideraciones técnicas para la elaboración de recetas:

- **Rango de distribución calórica de las comidas/día**

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

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

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

DISTRIBUCIÓN CALÓRICA DEL ALMUERZO SALUDABLE			
Requerimiento nutricional /día/persona	Mínimo	Máximo	Promedio
	40 %	45 %	42.5 %
1942 (Kcal)	777 Kcal	874 Kcal	825 Kcal

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

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

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

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

- **Distribución calórica del plato principal del almuerzo, según macronutrientes**

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

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

2.2 Actividades para obtener el recetario de almuerzos familiares saludables editado

2.2.1 El recetario debe contener todas sus partes: Caratula, anteportada, contraportada, índice, presentación, metodología para la elaboración de las recetas, glosario de términos, relación de preparaciones, referencia bibliográfica y contra carátula.

2.2.2 Incluir en el recetario la cenefa institucional (MINSA-INS-CENAN) y el código de barras bidimensionales (QR).

2.2.3 Considerar en el diseño y diagramación del recetario los contrastes de colores, tamaños y fotografía de las preparaciones del almuerzo saludable.

2.2.4 Indicar en cada recetario que los almuerzos familiares saludables han sido formulados para (4) cuatro miembros de familia. Señalar el nombre de las (4) cuatro preparaciones. Ensalada de verduras, plato principal del almuerzo, fruta, refresco (agua segura o bebida de fruta natural)

2.2.5 Considerar en la formulación el plato principal del almuerzo las tres combinaciones básicas de alimentos.

2.2.6 Hacer uso de los ingredientes; incluido en las tablas de dosificación de alimentos por preparaciones.

2.2.7 Hacer uso de la cantidad de los alimentos por preparaciones; establecido en la Guía de intercambio de alimentos.

2.2.8 Cada uno de los alimentos que se incluyen debe expresar el peso bruto (g), (kg) o medida casera (grande, mediano, pequeño, taza, cucharadita, cucharada, tajada, atado, etc.)

2.2.9 Obtener el valor nutritivo de los almuerzos familiares saludables para (1) uno y (4) cuatro miembros de familia.

2.2.10 Indicar en cada receta el aporte nutricional del almuerzo por ración: Energía (kcal), proteínas (g), carbohidratos disponibles (g), hierro (mg), vitamina A (ug), zinc (mg)

2.2.11 Redactar en infinitivo los pasos para la elaboración de cada una de las preparaciones.

2.2.12 Revisar la redacción ortográfica de todas las partes del recetario.

2.2.13 Contratar los servicios de una especialista con equipo completo de cocina para la elaboración y servido (presentación) de las recetas para ser fotografiadas.

2.2.14 Contratar los servicios de un especialista con cámara fotográfica profesional y Kit completo de iluminación para realizar la toma fotográfica en formato JPEG de cada una de las preparaciones a ser incluidos en el recetario.

III GLOSARIO DE TÉRMINOS

3.1 Alimento: Producto solido o líquido, constituido por nutrientes, destinado al consumo humano en forma natural o elaborada, cuyas características de higiene lo hacen aptos y agradables para el consumo humano.

3.2 Alimentación: Es un conjunto de actos voluntarios llevados a cabo ante una necesidad fisiológica y consiente que aprendemos a lo largo de nuestra vida, abarca elegir los alimentos, cocinarlos y consumirlos. Los diversos modos de realizar estas acciones, tiene relación con el ambiente, la oferta local y la cultura, estas determinan en gran parte los hábitos alimentarios y los estilos de vida de las personas. (11)

3.3 Alimentación saludable: Es aquella alimentación variada, con alimentos preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo que aporta energía y todos los nutrientes que cada persona necesita para mantenerse saludable, permitiéndole tener una mejor calidad de vida en todas las edades. Una alimentación saludable también debe ser inocua.

3.4 Carbohidratos disponibles: Están conformados por 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 cardiacas.
Las grasas insaturadas provienen de los alimentos de origen vegetal, proporcionan los ácidos grasos esenciales (AGEs) que el organismo no puede sintetizarlos y deben ser suministrados con los alimentos. Entre ellos tenemos a los ácidos grasos Omega-3 (ácido linolénico) y Omega-6 (ácido linoleico), ellos son muy importantes porque mantienen la estructura y función de la membrana celular, producción de hormonas esteroideas, función del sistema nervioso y regulan la disminución del colesterol (LDL) y aumento del colesterol (HDL) evitando los riesgos de enfermedades cardiovasculares.

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

3.7 Hierro: Es un elemento esencial para el crecimiento y desarrollo del organismo; forma parte de la estructura de la hemoglobina, una proteína de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno de los pulmones a las células del organismo.
La anemia ferropénica se produce por la disminución de glóbulos rojos en sangre; las manifestaciones clínicas son: palidez, cansancio, fatiga, falta de apetito, bajo crecimiento, desarrollo, bajo rendimiento escolar y mayor presencia de infecciones.
El hierro bajo la forma (hemo) está presente en los alimentos de origen animal y el hierro (no hemo) en los alimentos de origen vegetal; el hierro de los alimentos de origen animal es absorbido por el organismo entre el 10 a 25 % y los alimentos de origen vegetal sólo el 2 a 5 %.

3.8 Los macronutrientes contenidos en los alimentos aportan: 1 gramo de grasa 9 Kcal, 1 gramo de proteínas 4 Kcal y 1 gramo de hidratos de carbono 4 Kcal**.**

3.9 Nutrientes: Son sustancias químicas contenidas en los alimentos (Carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales) los cuales; sirven para que el organismo cumpla funciones fisiológicas de crecimiento, mantenimiento y reparación de la salud; no pueden formarse o sintetizarse en el organismo y debe ser aportada a través de los alimentos.

3.10 Porción intercambiable: Una porción en medida casera y peso (g) es intercambiable por cualquier alimento del mismo grupo y tiene un contenido similar de calorías (Kcal), carbohidratos (g), grasas (g) y proteínas (g) (4)

3.11 Proteína: Sustancia compuesta por una cadena de aminoácidos unidos por enlaces peptídicos. Las proteínas de alto valor biológico contienen todos los aminoácidos esenciales en proporciones adecuadas para que el organismo pueda formar las proteínas que necesita. Entre las proteínas de mayor calidad nutricional se encuentran el huevo, cuyo valor biológico referencial es 100, seguido por el suero de leche 90 y la carne, pescado entre 75 - 80. Las proteínas de bajo valor biológico son aquellas que contienen aminoácidos limitantes, motivo por el cual se deben complementar para mejorar la calidad nutricional. Ej. La mezcla de cereal con menestra.

3.12 Kilocaloría Es la energía proveniente de los alimentos expresada en Kilocalorías (Kcal.)

3.13 Vitamina A: Es una vitamina esencial para el crecimiento y desarrollo celular, mantenimiento de la función de la retina, reproducción, crecimiento óseo, formación y mantenimiento de los dientes, inmunidad, eritropoyesis y función pulmonar.

3.14 Zinc: Nutriente indispensable para la defensa del cuerpo humano (sistema inmunológico). Participa en la división y el crecimiento de las células. Así mismo, en la cicatrización de heridas y en el metabolismo de los carbohidratos. .

IV ALMUERZOS FAMILIARES SALUDABLES

1

Patachi, ensalada de espinaca, plátano de isla y refresco de carambola

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 801 kcal
- Proteínas 30 g
- CHO disp. 45 g
- Hierro 9 mg
- Vit A 186 ug
- Zinc 2 mg

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

Rinde para 4 almuerzos

Patachi, ensalada de espinaca, plátano de isla y refresco de carambola

Ensalada de espinaca

Ingredientes

- 1 tomate chico
- 1 cebolla chica
- 4 hojas de espinaca
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar el tomate.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Lavar y picar la espinaca.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 plátanos de isla medianos

Patachi

Ingredientes

- 1 cucharada de maíz chochoca
- 1 ¼ taza de trigo
- 2 cucharadas de ají colorado molido
- 1 diente de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 7 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 4 filetes (carne de cordero 50 g c/u)
- 4 filetes (carne de cerdo 50 g c/u)
- ¼ taza de arveja fresca
- ¼ taza de haba fresca
- 1/8 kg de chuño negro
- ¼ kg de papa
- Pimienta, comino, orégano al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Remoja el trigo pelado y chuño un día antes de la preparación; sancochar. Reservar.
2. Poner a hervir la carne de cerdo y cordero; agregar la cebolla partida en gajos y el ajo entero; condimentar con comino, pimienta y sal yodada. Una vez cocida la carne, adicionar el trigo pelado, arveja fresca, haba fresca, papa, chuño y agua; hervir. Seguidamente echar el maíz chochoca diluido en agua fría; hervir a fuego bajo y mover constantemente para que no se pegue. Finalmente adicionar orégano.
3. Servir el patachi.

Refresco de carambola

Ingredientes

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

Preparación

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

2 Picante de cuy, ensalada de frijol canario fresco, papaya y refresco de naranja

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 885 kcal
- Proteínas 38 g
- CHO disp. 127 g
- Hierro 7 mg
- Vit A 119 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 cuy, ensalada de frijol canario fresco, papaya y refresco de naranja

Ensalada de frijol canario fresco

Ingredientes

- 1 tomate
- 1 cebolla
- 2/3 de taza de frijol canario fresco
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar el tomate
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla
3. Sancochar el frijol canario fresco.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 tajadas medianas picadas de papaya

Picante de cuy

Ingredientes

- 1 ½ tazas de arroz fortificado
- ½ kg de papa
- 4 presas (cuy de 150 g c/u)
- 4 unidades de aceituna de botija
- 2 unidades de huevo de gallina
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 2 cucharadas de harina de maíz
- 8 unidades de galleta de soda
- ¼ taza de maní tostado
- 3 cucharadas de ají colorado molido
- 1 diente de ajo y 1 cucharadita de ajo
- ½ cebolla mediana
- 1 cucharada de perejil
- 7 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar la papa, sancochar y pelar. Reservar.
3. Limpiar el cuy, cortar en presas y hervir con un diente de ajo, cebolla en gajos y sal yodada. Reservar el caldo.
4. Sazonar el cuy con pimienta, comino y sal yodada; pasar por harina de maíz y trigo; freír.
5. Preparar la salsa; freír en aceite vegetal la cebolla cortada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; añadir el cuy frito, soasar en el aderezo; luego, adicionar el caldo de cocción, el maní, la galleta de soda molida y la papa sancochada partida; dar un hervor. Finalmente retirar del fuego y echar perejil picado.
6. Servir el picante de cuy acompañado de huevo sancochado, aceituna, papa y arroz graneado.

Refresco de naranja

Ingredientes

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

Preparación

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

3

Guiso de carne con chuño, ensalada fresca, tuna y refresco de manzana

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 833 kcal
- Proteínas 34 g
- CHO disp. 106 g
- Hierro 6 mg
- Vit A 320 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 carne con chuño, ensalada fresca, tuna y refresco de manzana

Ensalada fresca

Ingredientes

- 1 tomate
- ¼ de pepinillo
- 1 zanahoria pequeña
- 4 aceitunas
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar el tomate.
2. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
3. Lavar, pelar, hervir y cortar la zanahoria
4. Adicionar aceituna a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 tunas medianas

Guiso de carne con chuño

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 tajada de zapallo macre
- 7 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 4 presas (carnero con hueso de 150 g c/u)
- 2/3 de taza de haba fresca.
- 2 unidades medianas de papa
- 4 unidad pequeñas de chuño negro
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Remojar el chuño un día antes de la preparación. Sancochar y desmenuzar.
2. Lavar, pelar y picar la papa y el zapallo.
3. Para preparar el guiso, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo, ají amarillo y ají colorado molido; agregar los trozos de carne, soasar y condimentar con pimienta, comino y sal yodada; echar agua; hervir. Una vez cocido la carne, adicionar el chuño, la papa, el zapallo y las habas frescas; cocinar.
4. Servir el guiso de carne con chuño acompañado de arroz graneado.

Refresco de manzana

Ingredientes

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

Preparación

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

4

Pachamanca a la olla, ensalada mixta, manzana y refresco de maracuyá

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 828 kcal
- Proteínas 40 g
- CHO disp. 96 g
- Hierro 12 mg
- Vit A 220 ug
- Zinc 3 mg

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

Pachamanca a la olla, ensalada mixta, manzana y refresco de maracuyá

Rinde para 4 almuerzos

Ensalada mixta

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 cebolla pequeña
- ½ pepinillo
- ½ cabeza de brócoli
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 manzanas medianas

Pachamanca a la olla

Ingredientes

- Choclo (4 trozos de 120 g c/u)
- ½ kg de maíz choclo desgranado (humitas)
- 1 ½ cucharadas de ají amarillo fresco
- 1 cucharada de ají amarillo seco molido
- 2 cucharadas ají colorado molido
- 1 cucharadita de ajo molido
- 1 rama de huacatay
- 4 filetes (carne de cerdo de 50 g c/u)
- 4 filetes (carne de alpaca de 50 g c/u)
- ¼ kg de haba fresca
- 1/4 kg de papa
- 1/4 kg de oca
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- 1/3 taza de leche evaporada entera
- 4 tajadas de queso fresco de vaca
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Moler el ajo, ají colorado, ají amarillo, ají amarillo panca seco y huacatay. Reservar.
2. Cortar la carne, sazonar con el molido y condimentar con pimienta, comino, orégano y sal yodada.
3. En una olla colocar al fondo la papa, seguida de las habas frescas con cáscara, oca y choclo; luego, la carne de cerdo y alpaca, cubrir con ramas de marmaquilla. Cocinar a fuego lento por tres horas.
4. Preparar la humita; mezclar el choclo molido, leche evaporada, queso fresco, aceite vegetal y sal yodada; envolver la masa en panca de choclo y hervir en baño maría.
5. Servir la pachamanca a la olla acompañada de humita salada.

Refresco de maracuyá

Ingredientes

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

Preparación

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

5 Pollo con verdura rebozada, ensalada fresca, mandarina y refresco de piña

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 831 kcal
- Proteínas 35 g
- CHO disp. 114 g
- Hierro 5 mg
- Vit A 497 ug
- Zinc 4 mg

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

Rinde para 4 almuerzos

Pollo con verdura rebozada, ensalada fresca, mandarina y refresco de piña

Ensalada fresca

Ingredientes

- 1 tomate
- ¼ de pepinillo
- 1 zanahoria pequeña
- 4 aceitunas
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar el tomate.
2. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
3. Lavar, pelar, hervir y cortar la zanahoria
4. Adicionar aceituna a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 mandarinas medianas

Pollo con verdura rebozada

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 cucharada de ají amarillo
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 1/3 taza de vainita
- 1 zanahoria pequeña
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 filetes (pollo de 100 g c/u)
- 1 huevo de gallina
- 1/3 taza de arveja fresca
- ½ kg de papa blanca
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la papa, pelar, cortar en bastones y freír en aceite vegetal.
2. Cortar el pollo en trozos pequeños.
3. Para preparar el pollo con verduras, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo, ají amarillo y ají colorado molido; agregar el pollo trozado, soasar y condimentar con pimienta, comino y sal yodada; echar agua; hervir. Una vez cocido el pollo, adicionar la arveja fresca, choclo desgranado, vainita y zanahoria picada, el tomate y cebolla cortada en gajos; Dar un hervor y rebozar con huevo.
4. Servir el pollo con verdura rebozada, arroz graneado y papa frita.

Refresco de piña

Ingredientes

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

Preparación

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

6

Pescado frito con arveja guisada, ensalada criolla, plátano de la isla y refresco de emoliente

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 807 kcal
- Proteínas 31 g
- CHO disp. 116 g
- Hierro 5 mg
- Vit A 94 ug
- Zinc 3 mg

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

Rinde para 4 almuerzos

Pescado frito con arveja guisada, ensalada criolla, plátano de la isla y refresco de emoliente

Ensalada criolla

Ingredientes

- 2 tomates
- 1 cebolla
- ½ ají amarillo
- 4 cucharaditas aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 plátanos de la isla medianos

Pescado frito con arveja guisada

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de arveja seca
- 4 filetes (pescado bonito de 50 g c/u)
- 2 cucharadas de harina de trigo
- ½ cucharada de ají colorado
- ½ cebolla mediana
- 11 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar la arveja seca previamente remojada el día anterior.
2. Preparar el aderezo de la arveja seca, freír en el aceite vegetal la cebolla y tomate picado en cuadraditos pequeños, el ají colorado y ajo molido; agregar la arveja sancochada y la sal yodada; hervir.
3. Limpiar el pescado, filetear, sazonar con sal yodada y enharinar; freír en aceite vegetal.
4. Servir el pescado frito con arveja guisada y arroz graneado.

Refresco de emoliente

Ingredientes

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

Preparación

1. Hervir los ingredientes.
2. Agregar azúcar.
3. Enfriar y servir.

7

Lomo saltado, ensalada de palta y tomate, pera y refresco de tuna

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 808 kcal
- Proteínas 27 g
- CHO disp. 101 g
- Hierro 7 mg
- Vit A 200 ug
- Zinc 3 mg

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

Rinde para 4 almuerzos

Lomo saltado, ensalada de palta y tomate, pera y refresco de tuna

Ensalada de palta y tomate

Ingredientes

- 1 tomate
- 1 zanahoria
- 2 tazas de lechuga
- 1 palta mediana
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

8 peras pequeñas

Lomo saltado

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1/4 unidad de ají amarillo
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- ½ cebolla mediana
- 2 tomates pequeños
- 12 cucharadas de aceite vegetal
- 400 g (filete de carne)
- ½ kg de papa blanca
- Pimienta, comino y perejil al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la papa, pelar, cortar en bastones y freír en aceite vegetal.
2. Cortar la carne en tiras delgadas, sazonar con ají colorado y ajo molido; condimentar con pimienta, comino y sal yodada; freír en aceite vegetal, soasar; adicionar agua; hervir. Una vez cocido la carne agregar el tomate y la cebolla cortada en gajos, saltear; finalmente agregar el vinagre tinto, salsa de soya (sillao), jugo de limón y perejil picado.
3. Servir el lomo saltado acompañado de papa frita y arroz graneado.

Refresco de tuna

Ingredientes

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

Preparación

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

8

Ajiaco de olluco con huevo frito, ensalada cocida, granadilla y refresco de limón

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 782 kcal
- Proteínas 27 g
- CHO disp. 101 g
- Hierro 7 mg
- Vit A 600 ug
- Zinc 3 mg

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

Rinde para 4 almuerzos

Ajiaco de olluco con huevo frito, ensalada cocida, granadilla y refresco de limón

Ensalada cocida

Ingredientes

- 2 tazas de vainita
- 12 tallitos de brócoli
- 1 zanahoria pequeña
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, cortar y hervir la vainita
2. Cortar y hervir el brócoli
3. Pelar, cortar y hervir la zanahoria
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada

Fruta

4 granadillas medianas

Ajiaco de olluco con huevo frito

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 2 cucharadas de ají colorado molido
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 1/3 taza de leche evaporada entera
- 4 tajadas delgadas de queso fresco de vaca
- 4 huevos de gallina
- 1/4 taza de haba fresca
- ¼ kg de olluco
- ¼ kg de papa blanca
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Freír el huevo.
2. Lavar la papa y olluco, sancochar, pelar y chancar.
3. En una olla dorar en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo y ají colorado molido, adicionar las habas frescas peladas; cocinar. Seguidamente añadir la papa y olluco sancochado, la leche evaporada y el queso fresco; dar un hervor y retirar del fuego.
4. Servir el ajiaco de olluco acompañado de arroz graneado y huevo 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.

9 Trigo guisado con carne saltada, ensalada de haba fresca, plátano de seda y refresco de maíz morado

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 798 kcal
- Proteínas 38 g
- CHO disp. 33 g
- Hierro 11 mg
- Vit A 183 ug
- Zinc 5 mg

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

Rinde para 4 almuerzos

Trigo guisado con carne saltada, ensalada de haba fresca, plátano de seda y refresco de maíz morado

Ensalada de haba fresca

Ingredientes

- 1/2 tomate pequeño
- 1 cebolla mediana
- 2 tazas de lechuga
- ½ taza de haba fresca
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar el tomate.
2. Cortar a la pluma la cebolla y lavar.
3. Lavar y picar la lechuga.
4. Pelar y hervir las habas frescas.
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Trigo guisado con carne saltada

Ingredientes

- 1 ½ tazas de trigo pelado
- 4 filetes (carne de res de 100 g c/u)
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- ½ cebolla mediana
- 2 1/2 cucharaditas de ajo
- ½ cucharadita de azafrán (palillo)
- 1 unidad de pan chapla
- 1/3 de taza de leche evaporada entera
- 4 tajadas de queso fresco de vaca
- 1 tomate pequeño
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- Limón y vinagre tinto al gusto
- Pimienta, comino, orégano y perejil al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Remojar y sancochar el trigo (reservar).
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y el ají amarillo molido, condimentar con palillo, pimienta y comino; adicionar trigo sancochado, pan chapla remojado en leche evaporada, queso fresco y sal yodada; dar un hervor y agregar orégano.
3. Filetear la carne, sazonar con ají colorado y ajo molido; condimentar con pimienta, comino y sal yodada; freír en aceite vegetal, soasar; añadir agua; hervir. Una vez cocido la carne echar el tomate y cebolla cortada en gajos, revolver; finalmente incorporar el vinagre tinto, la salsa de soya (sillao), jugo de limón y perejil picado.
4. Servir el trigo guisado con carne saltada.

Refresco de maíz morado

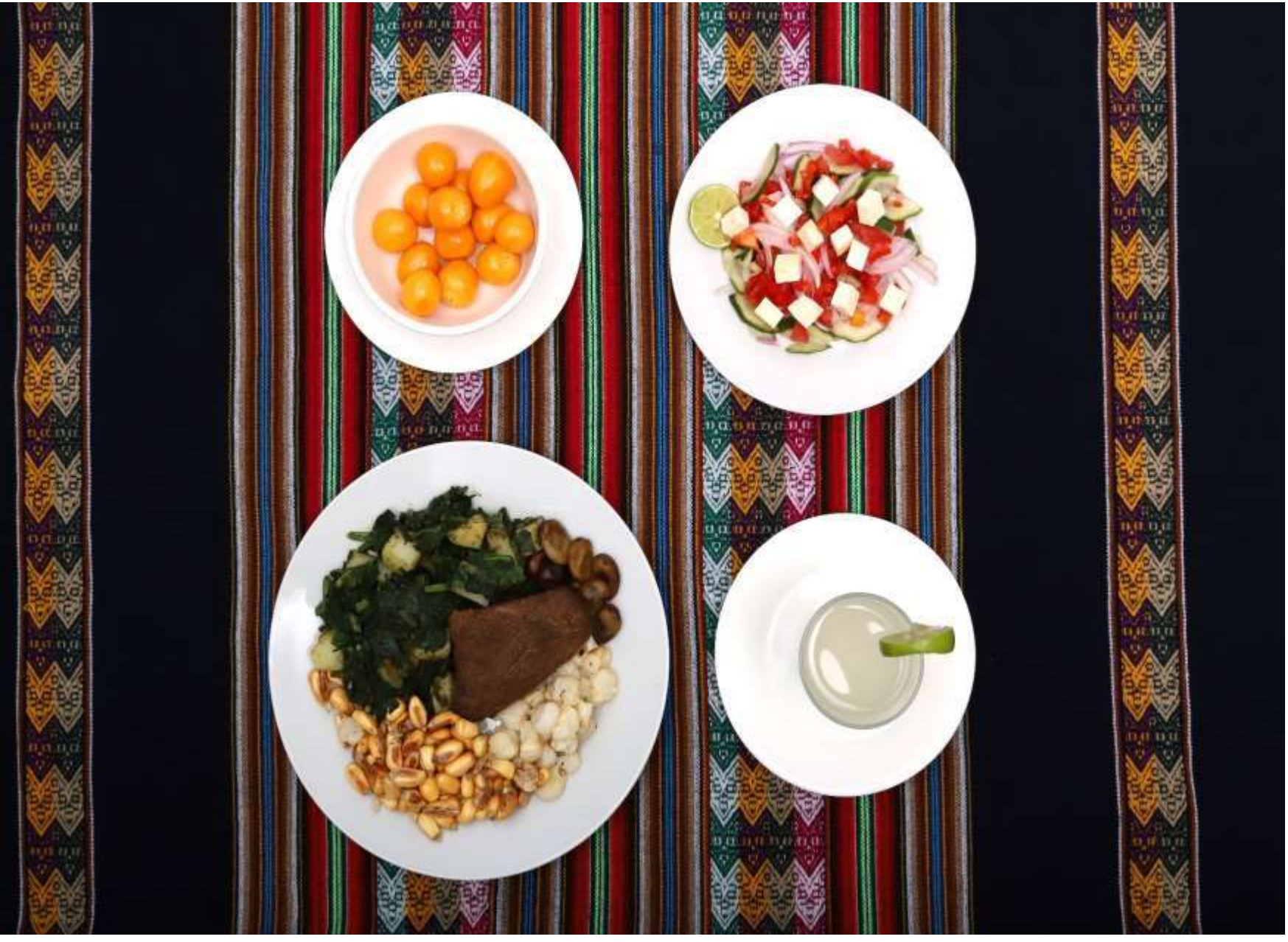
Ingredientes:

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

Preparación:

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

10 Picante de carne con yuyo, ensalada mixta, aguaymanto y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 836 kcal
- Proteínas 39 g
- CHO disp. 85 g
- Hierro 15 mg
- Vit A 598 ug
- Zinc 1 mg

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

Rinde para 4 almuerzos

Picante de carne con yuyo, ensalada mixta, aguaymanto y refresco de limón

Ensalada mixta

Ingredientes

- 1 tomate pequeño
- 1 cebolla chica
- 1/3 de pepinillo
- 1 pimiento mediano
- 4 tajadas de queso fresco
- 4 rama de perejil
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar pelar y partir el tomate.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
4. Lavar y picar el pimiento.
5. Picar el queso y agregar a la ensalada.
6. Lavar y picar el perejil.
7. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
8. Aliñar la ensalada con limón y sal

Fruta

4 porciones de aguaymanto
(Cada porción con 12 unidades)

Picante de carne con yuyo

Ingredientes

- 1 1/3 tazas de maíz cancha tostada
- 2 cucharadas ají amarillo molido fresco
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- ½ cebolla mediana
- ¼ kg de yuyo fresco
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 filetes (carne de alpaca de 100 g c/u)
- 1/2 taza de haba seca
- ½ kg de papa blanca
- 2/3 taza de maíz mote pelado
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar las hojas de yuyo, hervir y escurrir.
2. Sancochar la papa, pelar y picar en cuadraditos.
3. Cortar la carne, sazonar con ají colorado y ajo molido; condimentar con pimienta, comino y sal yodada; freír en aceite vegetal, soasar; adicionar agua; hervir. Una vez cocido la carne agregar la papa, hojas de yuyo y sal yodada; Dar un hervor.
4. Servir el picante de carne con hojas de yuyo, maíz cancha, mote y haba seca cocida (pushpo).

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.

11

Picante de sangrecita, ensalada criolla con palta, plátano de seda y refresco de manzana

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 777 kcal
- Proteínas 25 g
- CHO disp. 95 g
- Hierro 20 mg
- Vit A 68 ug
- Zinc 3 mg

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

Rinde para 4 almuerzos

Picante de sangrecita, ensalada criolla con palta, plátano de seda y refresco de manzana

Ensalada criolla con palta

Ingredientes

- 1 cebolla
- 1 palta
- ½ pimiento
- 4 ramas de culantro
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1 Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2 Lavar, pelar y partir la palta.
3 Lavar y picar el pimiento.
4 Lavar, cortar y picar el culantro.
5 Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Picante de sangrecita

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 cucharadas de maíz cancha tostada
- 1/3 de unidad ají amarillo molido
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 1 cebolla de cabeza pequeña.
- 1 cucharadita de ajo molido
- 1 cabeza pequeña de cebolla china
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 400 g sangre de pollo
- ½ kg de papa
- Culantro, hierbabuena, cebolla china, pimienta y comino al gusto.
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la papa, sancochar y partir.
2. Hervir la sangre de pollo y picar.
3. Para preparar el picante de sangrecita, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; agregar la sangrecita picada, condimentar con pimienta, comino y sal yodada. Sofreír por cinco minutos.
4. En un recipiente, vaciar la preparación anterior; agregar culantro, hierbabuena, cebolla china y ají amarillo picado. Mover.
5. Servir el picante de sangrecita acompañado de arroz graneado, cancha y papa sancochada.

Refresco manzana

Ingredientes:

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

Preparación

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

12

Cuchi canca con chuño rebozado, ensalada criolla, mandarina y refresco de piña

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 809 kcal
- Proteínas 31 g
- CHO disp. 32 g
- Hierro 7 mg
- Vit A 236 ug
- Zinc 3 mg

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

Cuchi canca con chuño rebozado, ensalada criolla, mandarina y refresco de piña

Rinde para 4 almuerzos

Ensalada criolla

Ingredientes

- 1 tomate,
- 1 cebolla,
- 4 ramas de culantro,
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 mandarinas medianas

Cuchi canca con chuño rebozado

Ingredientes

- 4 unidades de pan chapla
- 2 cucharadas de ají colorado molido
- 1 cucharadita de ajo
- 4 filetes (lechón de 100 g c/u)
- 4 tajadas delgadas de queso fresco de vaca
- 3 unidades de huevo de gallina
- ¼ kg de papa chuño negro
- Pimienta, comino y rocoto al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Remojar el chuño el día anterior a la preparación.
2. Pelar, desmenuzar, cocinar el chuño con agua y sal yodada; hervir.
3. Una vez cocido el chuño, rebozar con huevo de gallina, queso estrujado y sal yodada; revolver.
4. Poner el lechón en una asadera, sazonar con ají colorado y ajo molido; condimentar con vinagre tinto, pimienta, comino y sal yodada. Llevar al horno a temperatura moderada de 180° C por 2 horas.
5. Servir el lechón al horno (cuchi canca), chuño rebozado (chuño pasi) y pan chapla.

Refresco de piña

Ingredientes

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

Preparación

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

13

Puchero, ensalada cruda, manzana, durazno y refresco emoliente

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 786 kcal
- Proteínas 35 g
- CHO disp. 92 g
- Hierro 10 mg
- Vit A 1065 ug
- Zinc 3 mg

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

Puchero, ensalada cruda, manzana, durazno y refresco emoliente

Rinde para 4 almuerzos

Ensalada cruda

Ingredientes

- 1 tomate
- 1 taza de lechuga
- 1/3 de pepinillo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

- 4 manzanas cocidas del puchero
- 4 duraznos cocidos del puchero

(Cada porción con 01 manzana y 01 durazno)

Puchero

Ingredientes

- 1 choclo (partir en 4 trozos de 30 g c/u)
- 1 tajada de col
- 1 zanahoria mediana
- 4 filetes (carne de cerdo de 40 g c/u)
- 4 filetes (carne de alpaca de 40 g c/u)
- 4 trozos (carne de carnero charqui de 20 g c/u)
- 2/3 taza de garbanzo
- 2/3 taza de haba fresca sin cascara
- 2/3 taza de pallar seco
- 1 unidad pequeña de camote
- 1 unidad pequeña de papa blanca
- 1 unidad pequeña de chuño
- 1 trozo de yuca blanca fresca sin cáscara
- 4 manzanas
- 4 duraznos
- Apio, poro, nabo, ajo y cebolla al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Remojar el charqui de carnero, chuño, pallar y garbanzo seco el día anterior a la preparación.
2. Hervir en una olla la carne de (cerdo, alpaca y charqui de carnero); adicionar apio, poro, nabo, ajo entero y cebolla cortada en gajos; condimentar con pimienta, comino y sal yodada.
3. Una vez cocida la carne incluir los tubérculos (papa, chuño, yuca, camote), las menestras (pallar, garbanzo y haba fresca), el cereal (choclo), verduras (zanahoria, col) y las frutas (manzana, durazno); hervir.
4. Servir en un plato la carne, papa, chuño, yuca, camote, pallar, garbanzo, haba fresca, zanahoria, col, choclo, manzana y durazno; en otro plato el caldo de puchero.

Refresco de emoliente

Ingredientes

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

Preparación

1. Hervir los ingredientes.
2. Agregar azúcar.
3. Enfriar y servir.

14

Olluco con charqui, ensalada de caigua, tuna y refresco de maíz morado

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 779 kcal
- Proteínas 39 g
- CHO disp. 92 g
- Hierro 7 mg
- Vit A 49 ug
- Zinc 2 mg

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

Rinde para 4 almuerzos

Olluco con charqui, ensalada de caigua, tuna y refresco de maíz morado

Ensalada de caigua

Ingredientes

- 3 unidades de caigua
- 1 pimiento rojo
- 4 cucharaditas aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1 Lavar y cortar la caigua.
2 Lavar y cortar el pimiento.
3 Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
4 Aliñar la ensalada con limón y sal yodada

Fruta

4 tunas medianas

Olluco con charqui

Ingredientes

- 1 ¼ de tazas de arroz
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharadita de perejil
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 200 g carne seca de alpaca (charqui)
- 1/4 kg de olluco
- 1 unidad mediana de papa chuño negro
- 1 unidad pequeña de papa huayro
- Pimienta, comino y perejil al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Refresco maíz morada

Ingredientes:

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

Preparación:

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

15

Quinua en salsa de queso, ensalada de alcachofa, manzana y refresco de limón

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 832 kcal
- Proteínas 26 g
- CHO disp. 118 g
- Hierro 8 mg
- Vit A 242 ug
- Zinc 4 mg

PERÚ | Ministerio de Salud | Instituto Nacional de Salud | Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

Rinde para 4 almuerzos

Quinua en salsa de queso, ensalada de alcachofa, manzana y refresco de limón

Ensalada de alcachofa

Ingredientes

- 1 tomate pequeño
- 2 unidades de alcachofa mediana
- 12 tallos de brócoli
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de mostaza
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1 Lavar y picar el tomate.
2 Pelar y hervir la alcachofa.
3 Cortar y hervir el brócoli.
4 Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5 Aliñar la verdura con ajo dorado, mostaza, limón y sal yodada.

Fruta

4 manzanas medianas

Quinua en salsa de queso

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ¾ taza de quinua
- 1 cucharadita de ajo
- ½ cebolla mediana
- 4 cucharadas de huacatay
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1/3 de taza de leche evaporada entera
- 4 tajadas de queso fresco de vaca
- 4 unidades de huevo de gallina
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar la papa, pelar, cortan en bastones y freír en aceite vegetal.
3. Lavar y sancochar la quinua.
4. Freír en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; adicionar la quinua sancochada, la leche evaporada, el queso y la sal yodada; hervir.
5. Freír el huevo en aceite vegetal.
6. Servir la quinua en salsa de queso con arroz graneado, papa y huevo 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.

16

Chanfainita, ensalada de haba fresca, uva y refresco de cocona

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 814 kcal
- Proteínas 30 g
- CHO disp. 112 g
- Hierro 10 mg
- Vit A 147 ug
- Zinc 4 mg

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

Rinde para 4 almuerzos

Chanfainita, ensalada de haba fresca, uva y refresco de cocona

Ensalada de haba fresca

Ingredientes

- 1 tomate pequeño
- 2 tazas de haba fresca
- 1 zanahoria mediana
- 4 huevos
- 1 pimiento mediano
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar el tomate.
2. Pelar y hervir las habas frescas.
3. Pelar, hervir y picar la zanahoria.
4. Hervir y picar el huevo.
5. Lavar y picar el pimiento.
6. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
7. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 porciones de uva
(Cada porción con 10 unidades)

Chanfainita

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 400 g de pulmón de res (bofe)
- ½ kg de papa blanca
- 1 taza de mote
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 9 cucharadas de aceite vegetal
- 2 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharadita de hierbabuena
- 1 cucharadita de perejil
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación:

1. Sancochar el mote previamente remojado desde el día anterior.
2. Lavar el bofe, sancochar con hierbabuena y picar en cuadraditos.
3. En una olla, dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; luego, agregar el bofe picado, sofreír y condimentar con pimienta, comino y sal yodada; adicionar la papa picada, cocinar. Finalmente agregar perejil picado.
4. Servir la chanfainita acompañada de mote y arroz.

Refresco de cocona

Ingredientes

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

Preparación

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

17

Apanado de alpaca, ensalada mixta, granadilla y refresco de tumbo

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 795 kcal
- Proteínas 35 g
- CHO disp. 114 g
- Hierro 5 mg
- Vit A 17 ug
- Zinc 2 mg

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

Rinde para 4 almuerzos

Apanado de alpaca, ensalada mixta, granadilla y refresco de tumbo

Ensalada mixta

Ingredientes

- 1 palta chica
- 2 tazas de lechuga
- 1 tomate mediano
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 granadillas medianas

Apanado de alpaca

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 400 g carne de alpaca molida
- ½ kg de papa blanca
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- ¼ harina de maíz tostado (cancha)
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Comino y pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar, sancochar y pelar la papa.
3. Limpiar la carne de alpaca y moler, sazonar con ajo molido, condimentar con pimienta, comino y sal yodada.
4. Preparar el apanado; enharinar las manos, tomar un poco de carne condimentada, extender en la palma de la mano, pasar por harina de maíz cancha y freír en aceite vegetal.
5. Servir el apanado de alpaca acompañado de papa cocida, arroz graneado, lechuga y salsa criolla.

Refresco de tumbo

Ingredientes

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

Preparación

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

18

Chaufa de trigo pelado y quinua, ensalada cruda, mango y refresco de limón

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 777 kcal
- Proteínas 33 g
- CHO disp. 101 g
- Hierro 17 mg
- Vit A 303 ug
- Zinc 6 mg

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

Rinde para 4 almuerzos

Chaufa de trigo pelado y quinua, ensalada cruda, mango y refresco de limón

Ensalada cruda

Ingredientes

- 1 ½ tomate pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 1/3 de pepinillo
- 4 hojas de espinaca
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 mangos medianos

Chaufa de trigo pelado y quinua

Ingredientes

- 1 1/4 tazas de trigo pelado
- ¼ taza de quinua
- 400 g filete de pollo
- 80 g salchicha (hot dog)
- 2 unidades de huevo de gallina
- ½ taza cebolla china
- 1 pimiento rojo pequeño
- 2 cucharadas de kion
- 12 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharadita de ajo
- Sal yodada y sillao con moderación

Preparación

1. Lavar y cocinar el trigo pelado y quinua con sal yodada, granear. Reservar.
2. Lavar y cortar el pollo en cubos, condimentar con sal yodada, pimienta y salsa de soya (sillao); luego, freír en aceite vegetal. Reservar.
3. Picar y freír en aceite vegetal la salchicha (hot dog). Reservar.
4. Batir el huevo, agregar sal yodada, revolver y freír en aceite vegetal. Reservar.
5. En una olla, dorar en aceite vegetal el ajo molido y kion picado; luego, añadir el trigo pelado y quinua graneada, el pollo, la salchicha (hot dog), la salsa de soya (sillao), la tortilla de huevo, el pimiento y la cebolla china picada; mezclar y 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.

19 Huevo frito con puré de haba seca, ensalada mixta, tuna y refresco de manzana

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 778 kcal
- Proteínas 33 g
- CHO disp. 125 g
- Hierro 8 mg
- Vit A 374 ug
- Zinc 4 mg

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

Rinde para 4 almuerzos

Huevo frito con puré de haba seca, ensalada mixta, tuna y refresco de manzana

Ensalada mixta

Ingredientes

- 2/3 de choclo
- 1 zanahoria pequeña
- 1/3 taza de arveja fresca
- 6 rodajas de pepinillo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 tunas medianas

Huevo frito con puré de haba seca

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 cebolla mediana
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- ½ taza de leche evaporada entera
- 2 cucharadas de mantequilla
- 4 unidades de huevo de gallina
- 1 taza de haba seca sin cáscara
- Pimienta, comino, orégano al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Remojar las habas secas la noche anterior a la preparación, sancochar.
2. Hacer un aderezo; freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; agregar las habas sancochadas y agua; hervir.
3. Cuando las habas estén suaves, triturar, batir; adicionar mantequilla, leche evaporada, sal yodada y orégano. Lograr la consistencia de puré.
4. Servir el puré de haba acompañado de arroz graneado y huevo frito.

Refresco de manzana

Ingredientes:

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

Preparación

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

20

Cau cau, ensalada de brócoli, aguaymanto y refresco de membrillo

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 810 kcal
- Proteínas 31 g
- CHO disp. 116 g
- Hierro 6 mg
- Vit A 903 ug
- Zinc 4 mg

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

Rinde para 4 almuerzos

Cau cau, ensalada de brócoli, aguaymanto y refresco de membrillo

Ensalada de brócoli

Ingredientes

- 1/2 cabeza de brócoli,
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria pequeña
- 4 ramas de perejil
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar y hervir los tallitos de brócoli.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Pelar, cortar y hervir la zanahoria.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada

Fruta

4 porciones de aguaymanto
(Cada porción con 12 unidades)

Cau cau

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 400 g panza de res (mondongo)
- ½ kg de papa blanca
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- ½ zanahoria pequeña
- ¼ taza de arveja fresca
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Hierba buena y perejil al gusto
- Palillo, pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar el mondongo y sancochar con hierba buena, ajo y sal yodada. Una vez cocido picar en cuadraditos. Reservar.
2. Freír en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, el ají amarillo y ajo molido; condimentar con palillo, pimienta y comino; adicionar la panza de res (mondongo) picado; sofreír; seguidamente, añadir la zanahoria en cuadraditos, la arveja fresca, la papa picada y el caldo de mondongo. Hervir.
3. Servir el cau cau con perejil picado y arroz graneado.

Refresco de membrillo

Ingredientes:

- 1 membrillo
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua,

Preparación

1. Hervir el membrillo, licuar
2. y colar.
3. Adicionar azúcar.
4. Enfriar y servir

21 Chicharrón de pota en salsa marina, ensalada fresca con huevo, granadilla y refresco de piña

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 859 kcal
- Proteínas 32 g
- CHO disp. 128 g
- Hierro 5 mg
- Vit A 65 ug
- Zinc 4 mg

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

Rinde para 4 almuerzos

Chicharrón de pota en salsa marina, ensalada fresca con huevo, granadilla y refresco de piña

Ensalada fresca con huevo

Ingredientes

- 2 tomates medianos
- 1 huevo
- 4 aceitunas
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar el tomate.
2. Hervir y picar el huevo.
3. Adicionar el huevo y la aceituna.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada

Fruta

4 granadillas medianas

Chicharrón de pota en salsa marina

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ kg de yuca
- ¾ taza de maíz fresco (choclo)
- 400 g de pota
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado molido
- ½ cebolla mediana
- 1 tomate pequeño
- 1 huevo de gallina
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas (harina de trigo fortificada con hierro)
- 1 cucharada de harina de chuño
- Pimienta, rocoto, ají limo, culantro y kion al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar la pota, quitar la piel y cortar en trozos medianos; adicionar agua y hervir por cinco minutos. Una vez cocido, sazonar con pimienta, jugo de limón y sal yodada; apanar con harina de trigo, pasar por huevo batido y freír en aceite vegetal.
2. Sancochar la yuca partida y choclo desgranado.
3. Hervir la cabeza y espinazo de pescado. Reservar el caldo.
4. Preparar la salsa marina; freír en aceite vegetal, la cebolla y tomate picado, el ajo y ají colorado molido, kion y pimienta; adicionar el caldo de pescado, dar un hervor y espesar con harina de chuño; rectificar la sazón con sal yodada, jugo de limón, rocoto, ají limo y culantro picado.
5. Servir el chicharrón de pota cubierto con salsa marina, arroz graneado, yuca y maíz (choclo).

Refresco de piña

Ingredientes

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

Preparación

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

22

Pollo enrollado con lenteja guisada, ensalada cocida, mandarina y refresco de emoliente

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 777 kcal
- Proteínas 39 g
- CHO disp. 109 g
- Hierro 8 mg
- Vit A 437 ug
- Zinc 5 mg

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

Rinde para 4 almuerzos

Pollo enrollado con lenteja guisada, ensalada cocida, mandarina y refresco de emoliente

Ensalada cocida

Ingredientes

- 2 tazas de vainita picada
- ½ cabeza de brócoli
- 1 zanahoria pequeña
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1 Lavar, cortar y hervir la vainita.
2 Cortar y hervir el brócoli.
3 Pelar, cortar y hervir la zanahoria.
4 Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5 Aliñar la ensalada con limón y sal yodada

Fruta

4 mandarinas medianas

Pollo enrollado con lenteja guisada

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- ½ cebolla mediana
- 200 g de filete de pollo
- 4 tajadas delgadas de queso fresco de vaca
- 1 taza de lenteja
- 1 huevo de gallina
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de ají colorado molido
- Pimienta, comino, hoja de laurel y orégano al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. En una olla, freír en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadritos, el ajo y ají colorado molido; condimentar con pimienta, comino y sal yodada; agregar la lenteja, hoja de laurel y agua; cocinar por 30 minutos. Reservar.
2. Limpiar y filetear el pollo; condimentar con pimienta, comino y sal yodada; rellenar con queso y condimentar con orégano; envolver y sujetar el enrollado con mondadientes, poner en un recipiente con agua; cocinar.
3. Una vez cocido el enrollado, pasar por huevo batido y harina de trigo; freír en aceite vegetal.
4. Servir el pollo enrollado acompañado de lenteja guisada y arroz.

Refresco de emoliente

Ingredientes

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

Preparación

1. Hervir los ingredientes.
2. Agregar azúcar.
3. Enfriar y servir

23

Picante de carne con cochayuyo, ensalada de frijol canario fresco, tuna y refresco de membrillo

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 772 kcal
- Proteínas 37 g
- CHO disp. 108 g
- Hierro 5 mg
- Vit A 14 ug
- Zinc 2 mg

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

Rinde para 4 almuerzos

Picante de carne con cochayuyo, ensalada de frijol canario fresco, tuna y refresco de membrillo

Ensalada de frijol canario fresco

Ingredientes

- 1 tomate pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 2/3 de taza de frijol canario fresco
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar el tomate.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Sancochar el frijol canario fresco.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada

Fruta

4 tunas medianas

Picante de carne con cochayuyo

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 400 g carne de alpaca
- ½ kg de papa blanca
- 1 ½ cucharada de ají colorado molido
- ¼ kg de cochayuyo fresco
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- ½ cebolla mediana
- Pimienta, comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Remojar y lavar el cochayuyo. Reservar
2. Lavar, pelar y picar la papa.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají colorado y ajo molido; echar la carne de alpaca picada; condimentar con pimienta, comino y sal yodada; soasar; agregar agua; hervir.
4. Una vez cocida la carne de alpaca, adicionar la papa picada en cuadraditos y el cochayuyo; hervir.
5. Servir el picante de carne de alpaca con cochayuyo acompañado de arroz graneado.

Refresco de membrillo

Ingredientes:

- 1 membrillo
- 8 cucharaditas de azúcar
- 01 litro de agua,

Preparación

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

24

Trucha frita, ensalada criolla, mango y refresco de carambola

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 799 kcal
- Proteínas 34 g
- CHO disp. 80 g
- Hierro 6 mg
- Vit A 72 ug
- Zinc 2 mg

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

Rinde para 4 almuerzos

Trucha frita, ensalada criolla, mango y refresco de carambola

Ensalada criolla

Ingredientes

- 1 tomate pequeño
- 2 cebollas pequeñas
- 4 cucharaditas aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 mangos pequeños

Trucha frita

Ingredientes

- ¾ taza de maíz mote
- ½ taza de haba seca
- ½ kg de papa
- 4 unidades pequeñas de papa chuño negro
- ¾ de taza maíz cancha tostada
- 4 filetes (trucha de 100 g c/u)
- 1 ½ cucharadita de ajo
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Tostar la cancha.
2. Lavar, sancochar y pelar la papa.
3. Cocinar el mote, las habas secas con cáscara y chuño previamente remojado el día anterior.
4. Lavar la papa, sancochar y pelar. Reservar.
5. Lavar y filetear la trucha; sazonar con ajo molido, condimentar con pimienta y sal yodada; freír en aceite vegetal.
6. Servir la trucha frita acompañar con papa, chuño, mote, cancha y habas cocidas con cáscara (puspo).

Refresco de carambola

Ingredientes

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

Preparación

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

25 Patita con maní, ensalada de haba fresca, aguaymanto y refresco de maíz morado

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

- Energía 829 kcal
- Proteínas 38 g
- CHO disp. 112 g
- Hierro 6 mg
- Vit A 695 ug
- Zinc 3 mg

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

Rinde para 4 almuerzos

Patita con maní, ensalada de haba fresca, aguaymanto y refresco de maíz morado

Ensalada de haba fresca

Ingredientes

- 1 tomate pequeño
- 2 tazas de haba fresca
- 1 zanahoria pequeña
- 1 pimiento rojo pequeño
- 4 cucharaditas aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar el tomate
2. Pelar y hervir las habas frescas
3. Pelar, hervir y picar la zanahoria
4. Lavar y picar el pimiento
5. Agregar aceite vegetal a la ensalada
6. Aliñarla ensalada con limón y sal yodada

Fruta

4 porciones de aguaymanto
(Cada porción con 12 unidades)

Patita con maní

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 400 g de pata de res
- ½ kg de papa blanca
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 ½ cucharaditas ají amarillo molido
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1/2 cebolla mediana
- 4 unidades de galleta de soda
- 2 cucharadas de maní tostado, sin película
- 4 unidades de aceituna de botija
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Perejil, pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, pelar y picar la papa.
2. Limpiar y sancochar la pata de res; una vez cocido picar en cuadraditos.
3. Freír en aceite vegetal, la cebolla cortada en cuadraditos, el ajo, ají amarillo y ají colorado molido; agregar la pata picada, condimentar con pimienta, comino y sal yodada; soasar en el aderezo; seguidamente adicionar el maní, la galleta de soda, la papa cortada en cuadraditos y agua. Cocinar. Finalmente agregar perejil picado.
4. Servir la patita con maní acompañado de aceituna y arroz graneado,

Refresco de maíz morado

Ingredientes:

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

Preparación:

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

V BIBLIOGRAFÍA

1. **Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición**. Proceso de diseño y validación de recetas nutricionales. Lima: INS; 2012.
2. **Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición**. Requerimiento de Energía para la población peruana. Lima: INS; 2015.
3. **Instituto Nacional de Estadística Informática. ENDES**. Estimaciones y proyecciones de población total y por sexo de las ciudades principales, 2000-2015. Lima: INS; 2012
4. **Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición**. Guía de intercambio de alimentos. 2014
5. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Tabla de dosificación de alimentos para servicios de alimentación colectiva. Lima; 2005.
6. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición**. Recetario de pescado alimento nacional y saludable. Lima: INS; 1997.
7. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición**. Recetario la pota, alimento nutritivo y saludable. Lima: INS; 2007.
8. **Organización Mundial de la salud.** Protein and aminoacid requirements in Human nutrition. WHO Technical Report Series 935. Geneva: OMS; 2002
9. **Instituto Nacional de Salud**, **Centro Nacional de Alimentación y Nutrición**. Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimentarios 2016
10. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición**. Tabla peruana de composición de alimentos. Lima: 2018.
11. **Instituto Nacional de Salud**. **Centro Nacional de Alimentación y Nutrición** Guías alimentarias para la población peruana. Lima; 2018
12. **Informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO.** Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas, Ginebra: 2003
13. **Manual de la Clínica Mayo. Séptima edición.** Dietética y nutrición.1995

ISBN: 978-612-310-159-6