



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Almuerzos familiares Saludables



Tacna



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



Tacna

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

ERIC RICARDO PEÑA SÁNCHEZ
Viceministro de Salud Pública

CIRO ABEL MESTAS VALERO
Viceministro de Prestaciones y Aseguramiento en Salud

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

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD
VÍCTOR JAVIER SUAREZ MORENO
Presidente Ejecutivo

DARWIN EMILIO HIDALGO SALAS
Gerente General

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

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

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

Almuerzos familiares saludables: Tacna 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 TACNA
M.C. Christian Félix Nova Palomino
Director General

ESTRATEGIA SANITARIA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE
Lic. Dina Paredes Flores
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: 978-612-310-173-2
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2024-10339
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 saludables
 - 1. Adobo de carne de cerdo, ensalada mixta, tumbo y refresco de manzana
 - 2. Arroz tapado con hígado, ensalada de espinaca, granadilla y refresco de maracuyá
 - 3. Chanfainita, ensalada de palta, papaya y refresco de naranja
 - 4. Fritanguita, ensalada de haba fresca, manzana y refresco de melocotón
 - 5. Garbanzo con carne y acelga, ensalada criolla, mandarina y refresco de canela
 - 6. Locro de zapallo con molleja, ensalada tricolor, plátano de seda y refresco de limón
 - 7. Papa rellena, ensalada criolla, manzana y refresco de maíz morado
 - 8. Pescado empanizado con quinua, ensalada cocida, fresa y refresco de limón
 - 9. Tamal de quinua con pescado, ensalada de choclo, mandarina y refresco de piña
 - 10. Guiso de pallar con carne, ensalada de brócoli, tuna y refresco de naranja
 - 11. Revuelto de chuño con hígado de pollo, ensalada de tomate, granadilla y refresco piña
 - 12. Olluco con corazón de pollo, ensalada de cebolla y tomate, tuna y refresco de maracuyá
 - 13. Ajiaco de calabaza con huevo, solterito, uva y refresco de cebada
 - 14. Arroz con pollo, ensalada criolla, granadilla y refresco de linaza con canela
 - 15. Cau cau de mondongo (librillo), ensalada de cebolla, mandarina y refresco de manzana
 - 16. Pepián de cuy, ensalada verde, chirimoya y refresco de limón
 - 17. Pescado frito con frijol, ensalada criolla, melón y refresco de maíz morado
 - 18. Picante de trigo con relleno (prieta), ensalada de coliflor, naranja y refresco de maracuyá
 - 19. Tortilla de espinaca, ensalada rusa, plátano de seda y refresco de tamarindo
 - 20. Seco de pescado, ensalada de zanahoria rallada, granadilla y refresco de manzana
 - 21. Arroz con mariscos, ensalada de cebolla, papaya y refresco de limón
 - 22. Estofado de riñón, ensalada de frijol fresco, durazno y refresco de manzana
 - 23. Caigua rellena, ensalada de rabanito, mango y refresco de emoliente
 - 24. Soufflé de verduras, ensalada de lechuga con tomate, manzana y refresco de tamarindo
 - 25. Pescado a la primavera, ensalada de col y zanahoria, piña y refresco de cáscara de piña
- V Bibliografía

VALIDACIÓN TÉCNICA

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

- 1.- DIRESA Tacna - Lic. Dina Paredes Flores
- 2.- Policlínico Policial Tacna - Lic. Natali Vargas Cárdenas.
- 3.- Clínica Tacna - Lic. Kathy Patricia Quispe Loayza.
- 4.- Red de Salud Tacna - Lic. Yajaira Núñez Del Prado Lazo.
- 5.- Red de Salud Tacna - Lic. Diana Marín Roque.
- 6.- Red de Salud Tacna - Lic. Bessie Karina Zea Díaz.
- 7.- Red de Salud Tacna - Lic. Octavio Mario Valdivia Obando.
- 8.- Red de Salud Tacna - Lic. Maryvel Viza Sanabria.
- 9.- Red de Salud Tacna - Lic. Ruth Mercedes Escobar Bermejo.
- 10.- Red de Salud Tacna - Lic. Ledi Elita Godoy Vilca.

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 Tacna.

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

II METODOLOGÍA PARA ELABORACIÓN DE LOS ALMUERZOS FAMILIARES SALUDABLES

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

2.1 Diseño de recetas

2.1.1 Características de la familia tipo

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

2.1.2 Aspecto nutricional considerado

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

2.1.3 Cálculo de los requerimientos nutricionales de una familia tipo

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

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

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

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

b) Consideraciones técnicas para la elaboración de recetas:

- Rango de distribución calórica de las comidas/día

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

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

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

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

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

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

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

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

- Distribución calórica del plato principal del almuerzo, según macronutrientes

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

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

2.2 Actividades para obtener el recetario de almuerzos familiares saludables editado

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

III GLOSARIO DE TÉRMINOS

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

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

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

IV ALMUERZOS FAMILIARES SALUDABLES

1

Adobo carne de cerdo, ensalada mixta, tumbo y refresco de manzana



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
841 kcal

Proteínas
35 g

CHO disp.
100 g

Hierro
83 mg

Vit A
437 ug

Zinc
7 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Adobo de carne de cerdo, ensalada mixta, tumbo y refresco de manzana

Kind para
4 almuerzos



Ensalada mixta

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 zanahoria, mediana
- 8 ramas de coliflor
- 1 taza de vainita picada
- 2 cucharadas aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. lavar, pica y hervir la zanahoria.
3. Lavar cortar y hervir la coliflor.
4. Lavar, cortar y sancochar la vainita.
5. Agregar aceite vegetal a la ensalada.

6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 tumbos medianos

Adobo de carne de cerdo

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de arroz
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 2 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de ajo
- 4 presas (carne de cerdo con hueso de 150 g c/u)
- $\frac{1}{4}$ taza de chicha de jora
- 1 cucharada ají colorado molido
- 1/2 kg camote
- 2 cebollas pequeñas
- Orégano, al gusto
- Sal yodada con moderación.

Preparación

1. Sancochar el camote.

2. Limpiar y cortar en presas la carne de cerdo, poner en un recipiente y sazonar con ajo, ají colorado, orégano molido, cebolla licuada y chicha de jora. Dejar macerar.
3. Preparar el aderezo, freír en aceite vegetal la cebolla cortada en cuadraditos, adicionar la carne sazonada, líquido de maceración, sal yodada y agua; cocinar.
4. Servir el adobo de carne de cerdo acompañado con arroz graneado y camote en rodajas.

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.

2

Arroz tapado con hígado, ensalada de espinaca, granadilla y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
808 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
100 g

Hierro
13 mg

Vit A
4149 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para 4
almuerzos



Arroz tapado con hígado, ensalada de espinaca, granadilla y refresco de maracuyá

Ensalada de espinaca

Ingredientes

- 8 hojas de espinaca
- 1 zanahoria mediana
- 11 unidades de vainita
- 1 limón
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar la espinaca.
2. Lavar, pica y hervir la zanahoria.
3. Lavar, cortar y sancochar la vainita.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 granadillas medianas

Arroz tapado con hígado

Ingredientes

- 1 ½ tazas de arroz
- 4 filetes (hígado de res de 100 g c/u)
- ½ kg de papa blanca
- 2/3 de taza arveja fresca
- 1 zanahoria mediana
- ¾ de taza maíz, grano fresco (choclo)
- 1 cebolla pequeña
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- ½ cucharadita de azafrán (palillo fresco)
- Pimienta, comino, vinagre al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y filetear el hígado de res; sazonar con ajo molido, comino, vinagre tinto y sal yodada; dorar en aceite vegetal, agregar agua; hervir. Reservar.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada y el ajo molido, adicionar el arroz, choclo desgranado, arveja fresca, zanahoria y papa picada en cuadraditos, cubrir con agua; cocinar.
3. Servir el arroz a la jardinera con hígado de res.

Refresco de maracuyá

Ingredientes

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

Preparación

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

3

Chanfainita, ensalada de palta, papaya y refresco de naranja



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
819 kcal

Proteínas
30 g

CHO disp.
118 g

Hierro
10 mg

Vit A
113 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Chanfainita, ensalada de palta, papaya y refresco de naranja

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de palta

Ingredientes

- 1/2 taza de vainita
- 1 tomate mediano
- 1 choclo mediano
- 1 palta mediana
- 1 limón
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, cortar y sancochar la vainita.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Lavar desgranar y hervir el choclo.
4. Lavar, pelar, despepitar y cortar la palta.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 tajadas medianas picadas de papaya

Chanfainita

Ingredientes

- 4 filetes (bofe de res de 100 g c/u)
- ½ kilo de papa
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de maíz mote
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de ají colorado
- 9 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de ajo
- pimienta, comino, perejil, hierba buena, orégano al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

4

Fritanguita, ensalada de haba fresca, manzana y refresco de melocotón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
819 kcal

Proteínas
32 g

CHO disp.
121 g

Hierro
9 mg

Vit A
5176 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Fritanguita, ensalada de haba fresca, manzana y refresco de melocotón

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de haba fresca

Ingredientes

- 1/4 taza de haba fresca
- 1 tallo de apio
- 1 cebolla mediana
- 2 limones
- Sal yodada con moderación.

Preparación

1. Lavar, pelar y hervir las habas frescas.
2. Lavar y cortar el apio.
3. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
4. Condimentar la ensalada con sal yodada y limón.
5. Servir

Fruta

4 manzanas medianas

Fritanguita

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (hígado de res de 100 g c/u)
- ½ kg de papa blanca
- 1 cebolla pequeña
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de hierba buena picada y perejil
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, pelar y picar la papa en cuadraditos.
2. Lavar y sancochar el hígado de res con sal yodada y hierba buena, una vez cocido cortar en cuadraditos pequeños. Reservar el caldo de cocción.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido, adicionar el hígado de res picado, sofreír en el aderezo, sazonar con comino, pimienta y sal yodada; agregar el caldo de cocción del hígado de res y la papa picada; hervir. Una vez concluida la preparación, incorporar perejil picado.
4. Servir la fritanguita acompañada de arroz graneado.

Refresco de melocotón

Ingredientes

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

Preparación

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

5

Garbanzo con carne y acelga, ensalada criolla, mandarina y refresco de canela



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
803 kcal

Proteínas
32 g

CHO disp.
115 g

Hierro
12 mg

Vit A
122 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos



Garbanzo con carne y acelga, ensalada criolla, mandarina y refresco de canela

Ensalada criolla

Ingredientes

- 1 cebolla chica
- 1 tomate chico
- 1 limón
- 2 ramitas de culantro
- 2 cucharadas aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 mandarinas medianas

Garbanzo con carne y acelga

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de garbanzo
- 200 g (filete de carne de res)
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 taza picada de acelga
- 1 cucharada de ají colorado
- 2 cucharaditas de ajo
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- Orégano, pimienta y comino al gusto
- Sal yodada, con moderación.

Preparación

1. Cocinar el garbanzo previamente remojado el día anterior.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla y tomate picado en cuadraditos, el ají colorado y ajo molido; adicionar la carne picada, soasar; condimentar con pimienta, comino y sal yodada; agregar agua. Hervir.
3. Una vez cocida la carne, echar el garbanzo cocido, la acelga picada y sal yodada; dar un hervor. Finalmente añadir el culantro picado.
4. Servir el garbanzo con carne y acelga acompañado de arroz graneado.

Refresco de canela

Ingredientes

- 2 rajas de canela
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

Preparación

1. Hervir la canela
2. Agregar azúcar
3. Enfriar y servir

6

Locro de zapallo con molleja, ensalada tricolor, plátano de seda y refresco de limón

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
810 kcal

Proteínas
34 g

CHO disp.
112 g

Hierro
6 mg

Vit A
660 ug

Zinc
4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Locro de zapallo con molleja, ensalada tricolor, plátanos de seda y refresco de limón

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada tricolor

Ingredientes

- 1 unidad mediana de betarraga
- 21 unidades de vainita
- 1 unidad mediana de zanahoria
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 unidad de Limón

Preparación

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

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Locro de zapallo con molleja

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ¼ kg de zapallo
- 400 g de molleja
- ¼ kg de papa blanca
- 1/3 taza de choclo desgranado
- 1 cebolla pequeña
- 12 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 2 cucharadas de leche evaporada
- 1 tajadas de queso fresco
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la papa y zapallo, pelar y cortar en cuadraditos.
2. Freír en el aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; luego, incorporar el choclo desgranado, la papa y zapallo picado en cuadraditos; cocinar. Finalmente agregar sal yodada, orégano, queso fresco y leche evaporada.
3. Limpiar la molleja de pollo, cortar en larguitos y sazonar con ajo molido, pimienta y sal yodada.
4. Freír en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, añadir la molleja de pollo sazonada; sofreír en el aderezo, echar agua. Hervir.

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.

5. Servir el locro de zapallo con molleja y arroz graneado.

7

Papa rellena, ensalada criolla, manzana y refresco de maíz morado



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
824 kcal

Proteínas
36 g

CHO disp.
119 g

Hierro
8 mg

Vit A
138 ug

Zinc
7 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos

Papa rellena, ensalada criolla, manzana y refresco de maíz morado



Ensalada criolla

Ingredientes

- 1 cebolla chica
- 1 tomate chico
- 1 limón
- 2 ramitas de culantro
- 2 cucharadas aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 manzanas medianas

Papa rellena

Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 1/2 kg de papa huayro
- 1/4 kg papa blanca
- 12 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cebollas pequeñas
- 2 huevos
- 400 g de filete de pollo
- 2 aceitunas
- 4 hojas de lechuga
- 1 cucharada de ají colorado
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar, sancochar pelar y prensar la papa blanca y amarilla; reservar.
3. Lavar el pollo, picar en cuadraditos y hervir.
4. Freír en aceite vegetal el ajo, ají colorado molido, la cebolla y tomate picado, echar el pollo picado, sofreír en el aderezo, agregar agua. Cocinar.
5. Enharinar las manos, tomar un poco de masa de papa, extender en la palma de la mano y colocar en el centro el pollo aderezado, aceituna y huevo picado. Cerrar dando forma de papa, pasar por huevo batido y harina de trigo; freír en aceite vegetal.
6. Servir la papa rellena con pollo acompañada de arroz graneado y lechuga.

Refresco de maíz morado

Ingredientes

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

Preparación

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

8

Pescado empanizado con quinua, ensalada cocida, fresa y refresco de limón

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
846 kcal

Proteínas
38 g

CHO disp.
116 g

Hierro
5 mg

Vit A
685 ug

Zinc
3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Pescado empanizado con quinua, ensalada cocida, fresa y refresco de limón

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada cocida de verduras

Ingredientes

- 2 zanahorias pequeñas
- 1 taza de betarraga
- 1/4 taza de arveja fresca
- 1 limón
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la verdura.
2. Sancochar, pelar y picar la zanahoria y betarraga.
3. Pelar la arveja fresca y cocinar
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 porciones de fresa
(5 unidades por porción)

Pescado empanizado con quinua

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- 1/3 taza de quinua
- 1/2 taza de harina de trigo
- 2 huevos de gallina
- 2 naranjas
- 1 limón
- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharaditas de ajo
- 19 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de harina de chuño
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cocinar la quinua.
2. Lavar el pescado, desmenuzar y condimentar con pimienta, ajo molido y sal yodada; pasar por huevo batido, harina de trigo y quinua cocida. Freír en aceite vegetal.
3. En una olla mezclar el azúcar, jugo de naranja y limón, mantequilla y chuño disuelto en agua, hervir por un minuto; integrar bien y formar una salsa agridulce.

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.

4. Servir el pescado empanizado con quinua, salsa agri dulce y arroz graneado.

9

Tamal de quinua con pescado, ensalada de choclo, mandarina y refresco de piña



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
827 kcal

Proteínas
40 g

CHO disp.
85 g

Hierro
5 mg

Vit A
321 ug

Zinc
113 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Tamal de quinua con pescado, ensalada de choclo, mandarina y refresco de piña

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de choclo

Ingredientes

- 2 zanahorias pequeñas
- 1 taza de choclo
- 1/4 taza de arveja fresca
- 1 limón
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 cucharada de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

yodada.

Fruta

4 mandarinas medianas

Tamal de quinua con pescado

Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- ½ taza de quinua
- 2 cebollas pequeñas
- 4 tajadas de queso fresco
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 cucharadita de ajo
- 12 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Perejil, orégano al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y sancochar la quinua.
2. Lavar, sancochar y pelar la papa.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; añadir la quinua cocida; hervir. Finalmente, agregar el queso fresco, orégano, perejil picado y sal yodada.
4. Limpiar el pescado, filetear, condimentar con pimienta, ajo molido y sal yodada; freír en aceite vegetal.
5. Acompañar el tamal de quinua con pescado frito y arroz graneado.

Refresco cáscarade piña

Ingredientes

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

Preparación

1. Hervir la cáscara de piña
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

10

Guiso de pallar con carne, ensalada de brócoli, tuna y refresco de naranja



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
778 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
115 g

Hierro
8 mg

Vit A
144 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Guiso de pallar con carne, ensalada de brócoli, tuna y refresco de naranja

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de brócoli

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 1 taza de brócoli
- 1 tomate mediano
- 1 limón
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Pelar, picar y lavar la cebolla.
2. Lavar, cortar y hervir el brócoli.
3. Lavar y cortar el tomate.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal

yodada

6. Servir

Fruta

4 tunas medianas

Guiso de pallar con carne

Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 200 g pulpa de carne
- 1 taza de pallar
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharaditas de ajo
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta, palillo, comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cocinar el pallar previamente remojado el día anterior.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají colorado, ají amarillo y ajo molido; adicionar la carne picada, condimentar con pimienta, comino, palillo y sal yodada, soasar; agregar agua. Hervir.
3. Una vez cocida la carne, añadir el pallar cocido y sal yodada; dar un hervor.
4. Servir el pallar guisado con carne, acompañado de arroz graneado.

Refresco de naranja

Ingredientes

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

Preparación

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

11

Revuelto de chuño con hígado de pollo, ensalada de tomate, granadilla y refresco piña



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
825 kcal

Proteínas
25 g

CHO disp.
92 g

Hierro
6 mg

Vit A
251 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Revuelto de chuño con hígado de pollo, ensalada de tomate, granadilla y refresco piña

Kindle para
4 almuerzos



Ensalada de tomate

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- 3 ramas de culantro
- 1 limón
- 4 cucharadas de aceite vegetal

Preparación

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

Fruta

4 granadillas medianas

Revuelto de chuño con hígado de pollo

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 1/4 tazas de chuño negro
- 2 unidades de huevo de gallina
- 4 tajadas de queso
- 1 cucharadita de ají colorado molido
- 1 cebolla pequeña
- 19 cucharadas de aceite vegetal
- 400 g hígado de pollo
- ½ taza de avena
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Remojar el chuño el día anterior a la preparación.
2. Pelar, desmenuzar y cocinar el chuño con agua y sal yodada.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y ají colorado molido; agregar el chuño desmenuzado, dar un hervor. Finalmente, revolver el chuño con huevo de gallina, queso estrujado y sal yodada.
4. Lavar, filetear el hígado de pollo, condimentar con pimienta y sal yodada, apanar con avena molida; freír en aceite vegetal.
5. Servir el revuelto de chuño acompañado con hígado de pollo apanado, arroz graneado.

Refresco de piña

Ingredientes

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

Preparación

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

12

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



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
774 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
104 g

Hierro
9 mg

Vit A
71 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos

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



Ensalada de cebolla y tomate

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 8 hojas de lechuga
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 unidad de limón

Preparación

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

Fruta

4 tunas medianas

Olluco con corazón de pollo

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ kg de olluco
- 400 g de corazón de pollo
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de ají colorado molido
- 2 cucharaditas de ajo
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 3 ramitas de perejil
- 1/3 taza de maíz tostado (cancha)
- Orégano y pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Refresco de maracuyá

Ingredientes

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

Preparación

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

13

Ajiaco de calabaza con huevo, solterito, uva y refresco de cebada



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
868 kcal

Proteínas
34 g

CHO disp.
125 g

Hierro
10 mg

Vit A
214 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Ajiaco de calabaza con huevo, solterito, uva y refresco de cebada

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada solterito

Ingredientes

- ½ taza de haba fresca
- 1/4 taza de arveja fresca
- 1 pimiento chico
- 1/4 taza de vainita picada
- 1/4 taza de maíz (choclo)
- 1 tajada de queso picado
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Hervir el choclo, las habas y arvejas frescas.
2. Lavar y picar la vainita.
3. Mezclar las verduras con el queso picado.
4. Aliñar con limón y sal yodada.

Fruta

4 porciones de uva
(10 unidades por porción)

Ajiaco de calabaza con huevo

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ unidad de choclo
- ¼ kg de papa blanca
- ¼ kg de papa huayro
- ¼ kg de calabaza
- ¼ taza haba fresca
- 2 tajadas de queso fresco
- 1/2 taza de leche evaporada
- 1 cebolla pequeña
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de ají amarillo
- Pimienta y huacatay al gusto
- Sal yodada, con moderación

Preparación

1. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo y ají amarillo molido, sazonar con pimienta y sal yodada; agregar la calabaza cortada en tiras delgadas, haba fresca pelada, choclo desgranado y papa picada. Hervir.
2. Una vez cocida la papa, añadir la leche evaporada, queso y huacatay.
3. Servir el ajiaco de calabaza acompañado de arroz graneado y huevo frito.

Refresco de cebada

Ingredientes

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

Preparación

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

14

Arroz con pollo, ensalada criolla, granadilla y refresco de linaza con canela



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
800 kcal

Proteínas
27 g

CHO disp.
121 g

Hierro
5 mg

Vit A
471 ug

Zinc
3 mg

Arroz con pollo, ensalada criolla, granadilla y refresco de linaza con canela

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada criolla

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- 3 ramas de culantro
- 1 limón
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 granadillas medianas

Arroz con pollo

Ingredientes

- 1 y 3/4 tazas de arroz
- 4 presas (Pollo con hueso de 150 g c/u)
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 1/4 taza de culantro molido
- ¼ taza de espinaca molida
- 1 pimiento pequeño
- 1/3 taza de arveja fresca
- 1 zanahoria pequeña
- 1/3 taza de choclo desgranado
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Licuar el culantro y la espinaca.
2. Limpiar y trozar el pollo; sazonar con sal yodada, pimienta y comino; freír en aceite vegetal.
3. Freír en el mismo aderezo, la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido. Nuevamente colocar el pollo dorado, añadir agua; cocinar. Retirar el pollo.
4. Incorporar el arroz, el culantro y espinaca molida, la arveja fresca pelada, el choclo desgranado, la zanahoria y pimiento picado; rectificar la sazón con sal yodada, agregar

Refresco de Linaza con canela

Ingredientes

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

Preparación

- Hervir la linaza con canela.
- Adicionar azúcar.
- Enfriar y servir.

agua;
hervir.
Bajar el
fuego y
seguir
cocinand
o hasta
que el
arroz esté
cocido.

5. Servir el arroz con
pollo.

15

Cau cau de mondongo (librillo), ensalada de cebolla, mandarina y refresco de manzana



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
813 kcal

Proteínas
32 g

CHO disp.
123 g

Hierro
5 mg

Vit A
584 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Cau cau de mondongo (librillo), ensalada de cebolla, mandarina y refresco de manzana

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de cebolla

Ingredientes

- 1 cebolla chica
- 1 taza de lechuga picada
- 1 taza de brócoli picado
- 1 limón
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Pelar, picar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar y cortar la lechuga.
3. Lavar, cortar y hervir el brócoli.

4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
6. Servir

Fruta

4 mandarinas medianas

Cau cau de mondongo (librillo)

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 400 g de mondongo (librillo)
- ½ kg de papa blanca
- 2 cebollas pequeñas
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 1 cucharadita de ajo
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el mondongo (librillo) y picar en trozos largos.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo, ají amarillo molido; agregar el mondongo (librillo), sofreír; condimentar con pimienta, comino y sal yodada; el caldo de mondongo; cocinar. Finalmente añadir la papa sancochada picada en cuadraditos y rehogar por unos minutos.
3. Servir el cau cau de mondongo (librillo) 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.
2. Adicionar azúcar.
3. Enfriar y servir.

16

Pepián de cuy, ensalada verde, chirimoya y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
834 kcal

Proteínas
36 g

CHO disp.
116 g

Hierro
8 mg

Vit A
472 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Pepián de cuy, ensalada verde, chirimoya y refresco de limón

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada verde

Ingredientes

- 1 taza de espinaca picada
- ½ pepinillo mediano
- 1 taza de lechuga picada
- 1 limón
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 tajadas medianas de chirimoya

Pepián de cuy

Ingredientes

- 4 presas (cuy con hueso de 150 g c/u)
- ½ kg de papa
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1/8 taza de harina de maíz molido
- 3 cucharadas de ají colorado
- 1 cebolla pequeña
- 1/4 taza de maní
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 2 ½ cucharaditas de ajo
- Perejil, pimienta, comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar en presas el cuy, echar sal yodada y freír en aceite vegetal.
2. Lavar la papa, sancochar, pelar y partir.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla cortada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; luego, condimentar con comino, pimienta y sal yodada; agregar el cuy dorado, soasar en el aderezo; luego, añadir el maní y harina de maíz; hervir. Finalmente incorporar perejil picado.
4. Servir el pepián de cuy acompañado papa y arroz graneado.

Refresco de limón

Ingredientes

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

Preparación

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

17

Pescado frito con frijol, ensalada criolla, melón y refresco de maíz morado



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
822 kcal

Proteínas
36 g

CHO disp.
115 g

Hierro
8 mg

Vit A
67 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos



Pescado frito con frijol, ensalada criolla, melón y refresco de maíz morado

Ensalada criolla

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 cebolla mediana
- ½ unidad de ají amarillo
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 1 unidad de Limón

Preparación

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

6. Servir.

Fruta

4 tajadas medianas picadas de melón

Pescado frito con frijol

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de frijol panamito
- 4 filetes (pescado de 50 g c/u)
- 12 y ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada harina de maíz
- 1 huevo de gallina
- 2 ½ cucharaditas de ajo
- Mostaza y pimienta al gusto.
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cocinar el frijol previamente remojado el día anterior.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos; condimentar con sal yodada; agregar agua. Hervir.
3. Cortar el pescado en tiras, condimentar con sal yodada, mezclar con mostaza y harina de maíz; luego, rebosar con huevo batido y freír en aceite vegetal.
4. Servir el pescado frito con frijol acompañado de arroz graneado.

Refresco de maíz morado

Ingredientes

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

Preparación

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

18

Picante de trigo con relleno (prieta), ensalada de coliflor, naranja y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
806 kcal

Proteínas
30 g

CHO disp.
121 g

Hierro
24 mg

Vit A
413 ug

Zinc
5 mg



Picante de trigo con relleno (prieta), ensalada de coliflor, naranja y refresco de maracuyá

Ensalada de coliflor

Ingredientes

- 2 tazas de coliflor
- 8 aceitunas
- 1/3 taza de apio
- 1 tomate mediano
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, cortar y hervir la coliflor.
2. Lavar y picar el apio.
3. Lavar y picar el tomate.
4. Mezclar la aceituna con la verdura

y aliñar con sal yodada y limón

5. Servir

Fruta

4 naranjas medianas

Trigo tapado con relleno (prieta)

Ingredientes

- 1 1/4 tazas de trigo
- 400 g de rellena o morcilla
- 1 tomate pequeño
- 1/2 taza de cebolla china picada
- 1 choclo mediano
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de ajo
- Sal yodada con moderación.

Preparación

1. Limpiar el trigo pelado, remojar y sancochar.
2. Lavar y hervir el camote.
3. En una olla dorar en aceite vegetal el ajo molido, añadir el trigo pelado y sal yodada. Hervir.
4. Freír en aceite vegetal, el ajo molido y tomate picado, agregar la rellena (morcilla) desmenuzada; mezclar. Finalmente echar cebolla china picada.
5. Servir el trigo tapado con la rellena (morcilla), choclo desgranado y camote.

Refresco de maracuyá

Ingredientes

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

Preparación

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

19

Tortilla de espinaca, ensalada rusa, plátano de seda y refresco de tamarindo



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
845 kcal

Proteínas
23 g

CHO disp.
128 g

Hierro
7 mg

Vit A
501 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Tortilla de espinaca, ensalada rusa, plátano de seda y refresco de tamarindo

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada rusa

Ingredientes

- 1 betarraga pequeña
- 1 papa pequeña
- 1 zanahoria mediana
- ¼ taza de arveja fresca
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 unidad de limón

Preparación

1. Lavar, hervir, pelar y picar la betarraga, la papa y la zanahoria.
2. Palar y hervir la arveja fresca
3. Agregar aceite vegetal a la ensalada.

4. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
5. Servir

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Tortilla de espinaca

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 4 huevos
- 3 tomates pequeños
- 2 cebollas pequeñas
- 1 taza de espinaca
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar, lavar y picar la cebolla, tomate y espinaca.
2. Batir el huevo, mezclar con las verduras picadas, harina de trigo y sal yodada. Freír en aceite vegetal.
3. Servir la tortilla de espinaca acompañado de arroz graneado.

Refresco de tamarindo

Ingredientes

- ½ taza de tamarindo
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua.

Preparación

1. Despepitar el tamarindo
2. Hervir la pulpa en 01 litro de agua, licuar
3. Agregar azúcar y servir

20

Seco de pescado, ensalada de zanahoria rallada, granadilla y refresco de manzana



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
818 kcal

Proteínas
37 g

CHO disp.
114 g

Hierro
10 mg

Vit A
1320 ug

Zinc
2 mg

Seco de pescado, ensalada de zanahoria rallada, granadilla y refresco de manzana

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de zanahoria rallada

Ingredientes

- 1 cebolla chica
- 1/3 de pepinillo mediano
- 1 zanahoria mediana
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 limón

Preparación

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

Fruta

4 granadillas medianas

Seco de pescado

Ingredientes

- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- ½ kg de camote
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharada de ají amarillo
- 1 zanahoria pequeña
- ¼ taza de arveja fresca
- ½ taza de espinaca
- ½ taza de culantro
- 2 cucharaditas de ajo
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar el camote, sancochar, pelar y partir en rodajas.
2. Limpiar y filetear el pescado.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; agregar el pescado, sofreír; sazonar con pimienta y sal yodada; luego, adicionar el pimiento cortado en tiras, la zanahoria en rodajas, arveja fresca y agua; hervir. Una vez cocido el pescado, incorporar el culantro y espinaca licuada; cocinar.
4. Servir el seco de pescado con camote y arroz graneado.

Refresco de manzana

Ingredientes

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

Preparación

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

21

Arroz con mariscos, ensalada de cebolla, papaya y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
796 kcal

Proteínas
29 g

CHO disp.
129 g

Hierro
8 mg

Vit A
206 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Arroz con mariscos, ensalada de cebolla, papaya y refresco de limón

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de cebolla

Ingredientes

- 1 cebolla pequeña
- 1 pimiento pequeño
- 1 limón
- Perejil al gusto
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 tajadas medianas picadas de papaya.

Arroz con mariscos

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 400 g de mistura de mariscos
- 1 cabeza de pescado
- 9 1/2 tazas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharada de ají amarillo
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 cucharadita de ajo
- 1 tomate pequeño
- 1/3 taza de arveja fresca
- 1/3 taza de choclo
- Pimienta y culantro al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la mistura de mariscos.
2. Hervir la cabeza de pescado.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla y tomate picado en cuadraditos, el ají colorado, ají amarillo y ajo molido; incorporar la mistura de mariscos; condimentar con pimienta y sal yodada; adicionar el arroz, el choclo desgranado, la arveja fresca y el caldo de pescado. Cocinar. Finalmente agregue culantro picado.
4. Servir el arroz con mariscos.

Refresco de limón

Ingredientes

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

Preparación

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

22

Estofado de riñón, ensalada de frijol fresco, durazno y refresco de manzana

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
796 kcal

Proteínas
31 g

CHO disp.
120 g

Hierro
8 mg

Vit A
388 ug

Zinc
4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Estofado de riñon, ensalada de frijol fresco, durazno y refresco de manzana

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de frijol fresco

Ingredientes

- 1 taza de frijol fresco
- 1 cebolla chica
- 1 tomate chico
- 1 limón
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada

Preparación

1. Lavar y cocinar el frijol fresco.
2. Pelar, picar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Lavar y picar el tomate.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

6. Servir

Fruta

4 duraznos medianos

Estofado de riñón

Ingredientes

- ½ kg de papa
- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (riñón de res de 100 g c/u)
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 zanahoria mediana
- ½ pimienta pequeño
- ¼ taza de vainita
- ¼ taza de arveja fresca
- 12 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 2 ½ cucharaditas de ajo
- Hongos, hoja de laurel, pasas y limón
- Comino y pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar el riñón, filetear y dejar reposar con sal yodada y jugo de limón, enjuagar.
2. Lavar y pelar la papa.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo y ají colorado molido; agregar el riñón, sofreír; condimentar con pimienta, comino y sal yodada; seguidamente adicionar el tomate licuado, la zanahoria en cortes redondos, la papa en tajadas, el pimienta

Refresco de manzana

Ingredientes

- 2 manzanas de agua
- 8 cucharaditas de azúcar

Preparación

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

papa y arroz graneado.

picado
en
largos,
la
vainita
cortada
a la
juliana
,
arveja
fresca,
hongos
,
hoja
de
lauriel y
salada
;
cocinar
a
fuego
bajo.

4. Servir el estofado de riñón acompañado de

23

Caigua rellena, ensalada de rabanito, mango y refresco de emoliente



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
812 kcal

Proteínas
35 g

CHO disp.
107 g

Hierro
8 mg

Vit A
423 ug

Zinc
2 mg

Caigua rellena, ensalada de rabanito, mango y refresco de emoliente

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de rabanito

Ingredientes

- 1 rabanito mediano
- 1 betarraga pequeña
- 1/4 taza de arveja fresca
- 1 zanahoria pequeña
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar en rodajas el rabanito.
2. Lavar, hervir, pelar y picar la zanahoria.
3. Lavar, hervir, pelar y picar la betarraga.
4. Pelar la arveja fresca.
5. Condimentar las verduras con sal yodada y limón
6. Servir

Fruta

4 mangos pequeños

Caigua rellena

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 4 caiguas medianas
- 400 g de carne de res
- 2 cebollas pequeñas
- 1/4 taza de leche evaporada
- 2 huevos de gallina
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de maní
- 1 cucharada de pasa
- 4 aceitunas
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar la parte superior de la caigua (tapa), retirar la semilla.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; agregar la carne molida, soasar; condimentar con pimienta y sal yodada; adicionar arveja fresca, agua, hervir. Una vez cocida la carne, añadir aceituna, maní, pasas y la tercera parte del arroz graneado, revolver y rellenar la caigua.
3. Cortar la cebolla en gajos, adicionar sal yodada; saltear.

Refresco de emoliente

Ingredientes

- 1/2 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

4. Poner la caigua en una olla con poca agua, hervir.
5. Servir la caigua rellena acompañada cebolla salteada, huevo y arroz graneado.

24

Soufflé de verduras, ensalada de lechuga con tomate, manzana y refresco de tamarindo

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
850 kcal

Proteínas
21 g

CHO disp.
128 g

Hierro
8 mg

Vit A
288 ug

Zinc
3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos



Soufflé de verduras, ensalada de lechuga con tomate, manzana y refresco de tamarindo

Ensalada de lechuga y tomate

Ingredientes

- 2 tomates medianos
- 8 hojas de lechuga
- 8 aceitunas
- 1 limón
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar la lechuga.
3. Despepitar y cortar la aceituna.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 manzanas medianas

Soufflé de verduras

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 4 huevos
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1/2 taza de leche evaporada
- 1/2 zanahoria pequeña
- 1/4 taza de arveja fresca
- 1/2 taza de espinaca
- 1/2 taza de brócoli
- 1 tomate pequeño
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar la salsa blanca; cocinar en aceite vegetal la harina de trigo, agregar poco a poco leche evaporada fría; sazonar con pimienta y sal yodada. Incorporar la arveja fresca, espinaca, brócoli y zanahoria cocida y picada; adicionar las tres yemas batidas y luego tres claras a punto de nieve, Mezclar en forma envolvente.
2. Volcar en un molde pasado por aceite vegetal y hornear de 15 a 20 minutos a 180°
3. Servir el soufflé de verduras con arroz graneado.

Refresco de tamarindo

Ingredientes

- 1/2 taza de tamarindo
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua.

Preparación

1. Despepitar el tamarindo
2. Hervir la pulpa en 01 litro de agua, licuar
3. Agregar azúcar y servir

25

Pescado a la primavera, ensalada de col y zanahoria, piña y refresco de cáscara de piña



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
788 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
118 g

Hierro
6 mg

Vit A
592 ug

Zinc
2 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Pescado a la primavera, ensalada de col y zanahoria, piña y refresco de cáscara de piña

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de col y zanahoria

Ingredientes

- 2 tazas de col picada
- ½ cebolla mediana
- 1 zanahoria mediana
- 1 limón
- Sal yodada

Preparación

1. Lavar y picar la col.
2. Pelar picar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Lavar, pelar y hervir la zanahoria.
4. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón
5. Servir

Fruta

4 rodajas medianas picadas de piña

Pescado a la primavera

Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- ½ kg de papa
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- ½ taza de zanahoria picada
- ½ taza de arveja fresca
- 1 cebolla pequeña
- 2 tomates pequeños
- ½ taza de vainitas
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado
- ½ taza de pan molido
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta, hongos, laurel al gusto
- Sal yodada con moderación
- 1 zanahoria mediana
- 1 limón
- Sal yodada

Preparación

1. Lavar y filetear el pescado, condimentar con sal yodada y pimienta; pasar por pan molido y freír en aceite vegetal. Reservar.
2. Freír en aceite vegetal, la cebolla y tomate picado en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido, rehogar el pescado; condimentar con pimienta y sal yodada. Añadir zanahoria y vainita picada, arveja fresca, hongos, hoja de laurel y agua,

Refresco de cáscara de piña

Ingredientes

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

Preparación

1. Hervir la cascara de piña
Agrega azúcar
2. Enfriar y servir.

Cocinar.

3. Servir el pescado a la primavera acompañado de arroz.

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: 978-612-310-173-2



9 786123 101732