

*Recetario
para prevenir
la anemia
en niños*

De 6 a 23 meses

MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ

Patricia Jannet García Funegra
Ministra

Carlos Luis Ricse Cataño
Viceministro de Prestaciones y Aseguramiento en Salud

Silvia Ester Pessah Eljay
Viceministra de Salud Pública

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

Luis Antonio Nicolás Suárez Ognio
Jefe Institucional

Silvia Saravia Cahuana
Subjefa

CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

María Virginia Castillo Jara
Directora general

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional
Lucio Pepe Huamán Espino
Director ejecutivo

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

Recetario nutricional infantil, elaborado por Rosa Victoria Salvatierra Ruiz. Lima, Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud. - 2016. [XX] p.: ilus. 21 cm

1. Culinaria 2. Valor Nutritivo 3. Perú

I. Rosa Victoria Salvatierra Ruiz

II. Perú. Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición, Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional DEPRYDAN – (Lima)

Validación de recetas

Luz Melchorita Cárdenas achata

Johana Carol Solís Santillán

Amparo Lizette Victorio Yachachin

Madres de niños menores de tres años de la localidad de Zapallal.

Estrategia Sanitaria en Alimentación y Nutrición Saludable

Centro Materno Infantil “Dr. Enrique Martin Altuna”

Red de Salud Puente Piedra

Dirección de Lima Ciudad

Revisión del documento

Mirko Luis Lázaro Serrano

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

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

1ra. edición (setiembre, 2016)

Tiraje: 1000 ejemplares

Corrección de textos: Daniel Cárdenas Rojas.

Diseño y diagramación: Javier Antonio Fernández Rojas.

Fotografía: Víctor Córdova Ortíz de Villate.

Editado por:

© Ministerio de Salud, 2016

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

Teléfono: (511) 315-6600

Página web: www.minsa.gob.pe

© Instituto Nacional de Salud, 2016

Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono: (511) 748-0000

Correo electrónico: postmaster@ins.gob.pe

Página Web: www.ins.gob.pe

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

Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio sin autorización del Instituto Nacional de Salud.

6 a 8
Meses

PURECITO INFANTIL



La sangrecita es un alimento rico en hierro que ayuda a prevenir la anemia.

PURECITO INFANTIL

PARA 1
PORCIÓN

INGREDIENTES

- 1 cucharada de sémola
- 1 hoja de espinaca
- ½ cucharadita de aceite vegetal
- 1 rodaja delgada de zanahoria
- 2 cucharadas de bazo
- 12 cucharadas de caldo

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 88 kcal
Proteínas: 8,3 g
Hierro: 11,7 mg
Retinol: 135,5 ug
Zinc: 1,0 mg



1 *Sancochar el bazo, luego con ayuda de una cuchara vaciar el contenido.*



2 *Sancochar la zanahoria y la espinaca, luego aplastarlos con ayuda de un tenedor. Guardar el caldo.*



3 *Disolver la sémola en el caldo y luego poner a cocinar.*



4 *Agregar la zanahoria y la espinaca aplastadas.*



5 *Dar vueltas hasta que cocine y tome una consistencia espesa.*



6 *Agregar una cucharadita de aceite y servir la preparación.*



6 a 8
Meses

MAZAMORRA MORENITA



La sangrecita es un alimento rico en hierro que ayuda a prevenir la anemia.

MAZAMORRA MORENITA

PARA 1
PORCIÓN

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de sangrecita sancochada
- ½ cucharada de maicena
- 1 unidad de durazno pequeño rallado
- ⅓ taza de agua
- Canela y clavo de olor

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 88 kcal
Proteínas: 5,2 g
Hierro: 9,1 mg
Retinol: 2,3 ug
Zinc: 0,1 mg



1
Licuar la sangrecita sancochada, el durazno sin cáscara en trozos y la mitad de agua.



2
Luego poner a cocinar el licuado con la canela y el clavo de olor.



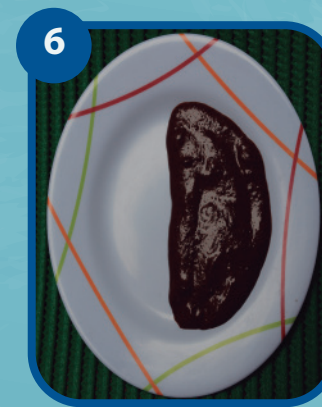
3
Cuando hierva adicionar la maicena disuelta en el agua.



4
Dar vueltas hasta que cocine y tome una consistencia espesa.



5
Una vez listo servir.



6
Recuerdan que la cantidad de esta preparación es de medio plato o 3 a 5 cucharadas.



PERÚ
Ministerio
de Salud



120
AÑOS
Investigando para
proteger la salud

6 a 8
Meses

COLADO DE SANGRECITA



La sangrecita es un alimento rico en hierro que ayuda a prevenir la anemia.

COLADO DE SANGRECITA

PARA 1
PORCIÓN

INGREDIENTES

- 1 tajada delgada de zapallo
- 2 cucharadas de sangrecita sancochada
- 2 cucharadas de lentejas sancochadas
- ½ cucharadita de aceite vegetal
- 6 cucharadas de caldo

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 119 kcal
Proteínas: 9,8 g
Hierro: 10,6 mg
Retinol: 13,9 ug
Zinc: 1,1 mg



1 Licuar la sangrecita previamente sancochada y picada.



2 Agregar al licuado anterior las lentejas sancochadas, el caldo y licuar todo.



3 Aplastar el zapallo previamente sancochado con ayuda de un tenedor.



4 Mezclar con el licuado anterior y el aceite.



5 Dar vueltas hasta que tenga consistencia espesa y servir.



6 Servir en el plato del niño.



6 a 8
Meses

PURÉ DE BAZO CON CAMOTE



El bazo es un alimento rico en hierro que ayuda a prevenir la anemia.

PURÉ DE BAZO CON CAMOTE

PARA 1
PORCIÓN

INGREDIENTES

- 1 rodaja gruesa de camote
- 2 cucharadas de bazo
- 1/8 unidad pequeña de zanahoria
- 1/2 cucharadita de aceite vegetal
- 4 cucharadas de leche materna
- 2 cucharadas de caldo

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 100 kcal
Proteínas: 9,2 g
Hierro: 11,6 mg
Retinol: 184,5 ug
Zinc: 1,1 mg



Con ayuda de una cuchara vaciar el contenido del bazo y retirar la piel.



Hasta obtener la pulpa del bazo y poner a sancochar.



Sancochar la zanahoria y el camote sin cáscara, luego aplastarlos con ayuda de un tenedor.



Mezclar todos los ingredientes; el bazo, la zanahoria, el camote, la leche, el caldo y el aceite hasta tener una consistencia espesa y servir.



Mezclar toda la preparación



Servir al niño en su plato.



PERÚ
Ministerio
de Salud



120
AÑOS
Investigando para
proteger la salud

6 a 8
Meses

PURÉ DE HÍGADO CON BRÓCOLI



El hígado es un alimento rico en hierro que ayuda a prevenir la anemia.

PURÉ DE HÍGADO CON BRÓCOLI

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de hígado de pollo
- 1 rama pequeña de brócoli sin tronco
- ½ unidad pequeña de papa amarilla
- 6 cucharadas de caldo

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 68 kcal
Proteína: 4,2 g
Hierro: 1,7 mg
Retinol: 999,0 ug
Zinc: 0,6 mg



Sancochar el hígado de pollo, el brócoli y la papa sin cáscara. Reservar el caldo.



Aplastar los alimentos sancochados con ayuda de un tenedor, adicionar el aceite y el caldo.



Adicionar aceite y caldo.



Mezclar toda la preparación y servir.



PERÚ Ministerio de Salud



120 AÑOS
Investigando para proteger la salud

9 a 11
Meses

TALLARINES VERDES CON HÍGADO



*El hígado de pollo
es un alimento
rico en hierro que
ayuda a prevenir
la anemia.*

TALLARINES VERDES CON HÍGADO

PARA 1
PORCIÓN

INGREDIENTES

- Un puñado de fideo cabello de ángel
- 2 cucharadas de hígado de pollo
- 6 hojas de espinaca
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 diente de ajo
- 4 cucharadas de leche
- 2 cucharadas de agua

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 158 kcal
Proteínas: 6,7 g
Hierro: 3,5 mg
Retinol: 1087,5 ug
Zinc: 1,0 mg



Sancochar los fideos.



Lavar y licuar la espinaca con el agua.



Aparte en una olla freír en aceite el ajo molido, el hígado picado en cuadraditos y la sal.



Adicionar la espinaca licuada y cocinar.



Antes de apagar adicionar la leche.



Mezclar los fideos sancochados con el aderezo anterior y servir.



**9 a 11
Meses**

LOMO DE SANGRECITA



La sangrecita es un alimento rico en hierro que ayuda a prevenir la anemia.

LOMO DE SANGRECITA

PARA 1
PORCIÓN

INGREDIENTES

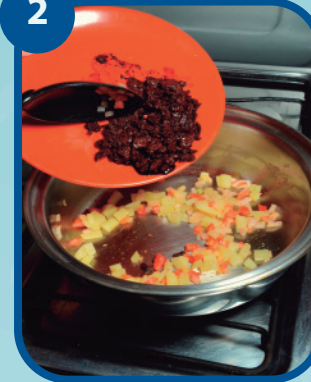
- 2 cucharadas de sangrecita
- 1 cucharada de tomate
- 1 cucharada de cebolla
- 1 cucharada de papa blanca
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 2 hojas de perejil
- 1/8 taza de caldo
- Una pizca de sal yodada
- 1 cucharada de arroz graneado

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 115 kcal
Proteínas: 5,9 g
Hierro: 9,2 mg
Retinol: 6,2 ug
Zinc: 0,2 mg



1
Sancochar la sangrecita con una pizca de sal y reservar el caldo.



2
Preparar el aderezo con el aceite, la cebolla, el tomate ambos picados en cuadraditos, agregar la papa picada en cuadraditos y el caldo.



3
Cuando este cocida la papa, adicionar la sangrecita picada en cuadraditos y el perejil picado.



4
Mezclar todo y dar un hervor. Servir acompañado de arroz graneado.



5
Servir acompañado de arroz.



6
No olvidar que la cantidad a servir es de 7 a 10 cucharadas o 3/4 de plato tendido mediano.



**9 a 11
Meses**

OLLUQUITO CON HÍGADO DE POLLO



El hígado de pollo es un alimento rico en hierro que ayuda a prevenir la anemia.

OLLUQUITO CON HÍGADO DE POLLO

PARA 1
PORCIÓN

INGREDIENTES

- 3 unidades pequeñas de ollucos
- 2 cucharadas de hígado de pollo
- 1/8 unidad pequeña de pimienta
- 1 diente de ajo
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1/2 taza de agua
- 2 cucharadas de arroz granado

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 215 kcal
Proteínas: 5,8 g
Hierro: 3,2 mg
Retinol: 1003,9 ug
Zinc: 3,2 mg



1 *Lavar, pelar y picar el olluco en cuadraditos. Aparte lavar, pelar y licuar el pimienta.*



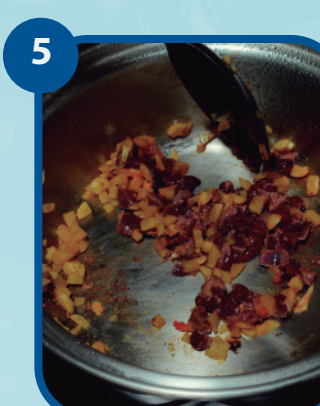
2 *Preparar el aderezo con el ajo molido, el aceite y el pimienta licuado.*



3 *Agregar los ollucos picados.*



4 *Cuando estén cocidos adicionar el hígado picado en cuadraditos y la sal.*



5 *Remover bien y esperar que este bien cocido.*



6 *Servir acompañado con el arroz granado.*



PERÚ Ministerio de Salud



120
AÑOS
Investigando para
proteger la salud

9 a 11
Meses

PURÉ DE HABAS CON SANGRECITA AL JUGO



La sangrecita es un alimento rico en hierro que ayuda a prevenir la anemia.

PURÉ DE HABAS CON SANGRECITA AL JUGO

PARA 1
PORCIÓN

INGREDIENTES

- 1 puñado de habas frescas sin cascara
- 4 cucharadas de leche evaporada
- 1 diente de ajo
- ½ cucharadita de aceite vegetal
- ½ taza de agua
- 2 cucharadas de sangrecita
- 1 cucharada de cebolla
- 1 cucharada de tomate
- ⅓ unidad pequeña de pimiento
- ½ cucharadita de aceite vegetal
- 1 cucharada de arroz graneado
- 1 pizca de sal yodada

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 158 kcal
Proteínas: 9,2 g
Hierro: 9,5 mg
Retinol: 28,0 ug
Zinc: 0,4 mg



1 Para preparar el puré, freír el ajo molido con el aceite vegetal.



2 Agregar las habas partidas por la mitad, la sal y la mitad de agua.



3 Cuando estén cocidas aplastar con ayuda de un tenedor hasta que tome una consistencia homogénea. Adicionar la leche y mezclar todo



4 Para preparar la sangrecita, freír la cebolla y el tomate ambos picados en cuadraditos con el aceite.



5 Remover bien hasta que se dore.



6 Luego servir la preparación acompañado de arroz graneado.



9 a 11
Meses

SALTADO DE CAIGUA CON SANGRECITA



La sangrecita es un alimento rico en hierro que ayuda a prevenir la anemia.

SALTADO DE CAIGUA CON SANGRECITA

PARA 1
PORCIÓN

INGREDIENTES

- $\frac{3}{4}$ unidad pequeña de caigua
- $\frac{1}{2}$ cucharada de cebolla
- $\frac{1}{2}$ cucharada de tomate
- 1 diente de ajo
- $\frac{1}{8}$ unidad pequeña de pimiento
- 2 cucharadas de sangrecita
- $\frac{1}{8}$ taza de agua
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 2 cucharadas de arroz graneado
- 1 pizca de sal yodada

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 132 kcal
Proteínas: 6,4 g
Hierro: 9,5 mg
Retinol: 17,4 ug
Zinc: 0,3 mg



Para preparar el aderezo, freír el ajo molido, el aceite, la cebolla y el tomate ambos picados en cuadraditos.



Agregar el pimiento licuado, la sangrecita y la pizca de sal.



Dejar cocinar y servir acompañado del arroz graneado.



Añadir el perejil picado y dejar cocinar.



Una vez listo servir acompañado de arroz.



La cantidad de la preparación es de 7 a 10 cucharadas o $\frac{3}{4}$ partes del plato mediano.



PERÚ
Ministerio
de Salud



120
AÑOS
Investigando para
proteger la salud

12 a 23
Meses

TRIGO A LA JARDINERA CON HÍGADO DE POLLO



*El hígado de pollo
es un alimento
rico en hierro que
ayuda a prevenir
la anemia.*

TRIGO A LA JARDINERA CON HÍGADO DE POLLO

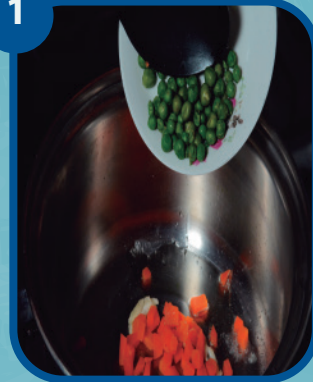
PARA 1
PORCIÓN

INGREDIENTES

- 1 unidad de hígado de pollo
- 5 cucharadas de trigo sancochado
- 1 cucharada de zanahoria
- 1 cucharada de arvejas frescas
- 1 cucharada de choclo desgranado
- ½ unidad pequeña de pimiento
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 diente de ajo
- Una pizca de sal yodada
- ½ taza de agua

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 166 kcal
Proteínas: 9,8 g
Hierro: 4,0 mg
Retinol: 2619,7 ug
Zinc: 1,4 mg



1
Freír el ajo molido en el aceite, agregar la zanahoria picada en cuadraditos, las arvejas sin cáscara.



2
Agregar el choclo desgranado y la mitad de agua



3
Luego agregar el trigo sancochado y dejar cocinar.



4
Para preparar el hígado a la plancha, lavar y sazonarlo con la sal y el pimiento licuado.



5
Poner en una sartén el hígado sazonado con el resto de agua y cocinarlo hasta que se consuma el agua.



6
Servir el trigo a la jardinera con el hígado de pollo a la plancha.



PERÚ
Ministerio
de Salud



120
AÑOS
Investigando para
proteger la salud

**12 a 23
Meses**

CAIGUA RELLENA CON SANGRECITA Y ENSALADA



La sangrecita es un alimento rico en hierro que ayuda a prevenir la anemia.

CAIGUA RELLENA CON SANGRECITA Y ENSALADA

PARA 1
PORCIÓN

INGREDIENTES

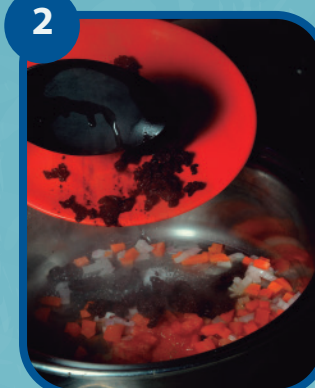
- 2 cucharadas de sangrecita sancochada
- 1 cucharada de cebolla
- 1 cucharada de zanahoria
- ½ unidad pequeña de pimiento
- 1 huevo de codorniz sancochado
- 1 caigua pequeña
- 1 cucharadita de aceite
- Una pizca de sal yodada
- ½ taza de agua
- 3 cucharadas de arroz graneado
- 2 rodajas de tomate
- Jugo de limón

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 194 kcal
Proteínas: 9,6 g
Hierro: 9,5 mg
Retinol: 158,1 ug
Zinc: 0,4 mg



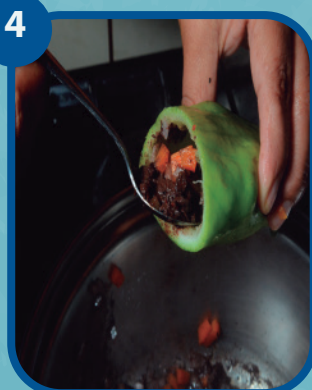
1 Lavar, retirar las semillas de la caigua y pasarla por agua hervida. Para preparar el aderezo, freír en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos.



2 Agregar la zanahoria picada en cuadraditos, la sal, el pimiento licuado, la sangrecita picada en cuadritos y el agua. Dejar cocinar.



3 Dejar que la preparación se cocine.



4 Luego rellenar la caigua con el aderezo anterior, el huevo sancochado sin cáscara y cocinarlo relleno en el jugo del aderezo.



5 Aparte para preparar la ensalada, lavar, pelar, picar el tomate en cuadraditos y sazonar con la sal y el jugo de limón.



6 Servir la caigua rellena con la ensalada de tomate y el arroz graneado.



PERÚ Ministerio de Salud



120 AÑOS
Investigando para proteger la salud

12 a 23
Meses

GUISO DE QUINUA CON SANGRECITA



La sangrecita es un alimento rico en hierro que ayuda a prevenir la anemia.

GUISO DE QUINUA CON SANGRECITA

PARA 1
PORCIÓN

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de quinua sancochada
- 3 cucharadas de leche
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 2 cucharadas de sangrecita
- ½ unidad pequeña de pimiento
- ¼ tajada gruesa de queso fresco
- Una pizca de sal yodada
- 1 diente de ajo
- 2 cucharadas de caldo
- 2 cucharadas de arroz graneado

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 238 kcal
Proteínas: 11,5 g
Hierro: 10,7 mg
Retinol: 20,1 ug
Zinc: 1,0 mg



1 Lavar varias veces la quinua y sancocharla. Luego sancochar la sangrecita con una pizca de sal y reservar el caldo.



2 Para preparar el aderezo, freír el ajo molido con el aceite, agregar el pimiento licuado, la quinua y el caldo.



3 Cuando hierva, agregar la sangrecita picada en cuadraditos.



4 Luego agregar el queso picado en cuadraditos y la leche.



5 Mezclar bien toda la preparación y dejar que cocine.



6 Servir el guiso acompañado con arroz graneado.



12 a 23
Meses

LOCRO DE ZAPALLO CON HÍGADO AL JUGO



El hígado de pollo es un alimento rico en hierro que ayuda a prevenir la anemia.

LOCRO DE ZAPALLO CON HÍGADO AL JUGO

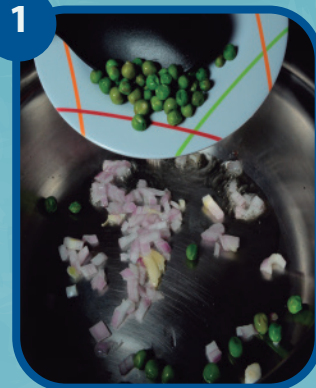
PARA 1 PORCIÓN

INGREDIENTES

- 1 tajada delgada de zapallo
- 1 cucharada de choclo desgranado
- 1 cucharada de cebolla
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de arveja fresca
- ½ taza de agua
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- ¼ tajada delgada de queso fresco
- 4 cucharadas de leche
- 2 hojas de huacatay
- ½ filete de hígado de res
- 2 hojas de espinaca
- 2 cucharadas de arroz graneado
- 1 Pizca de sal yodada

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 262 kcal
Proteínas: 17,6 g
Hierro: 4,1 mg
Retinol: 4906,9 ug
Zinc: 3,0 mg



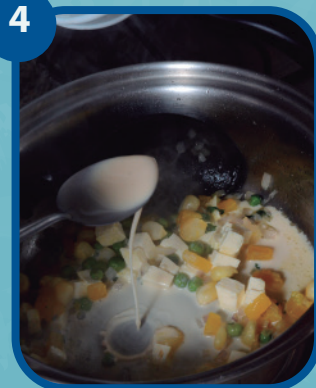
1 Para preparar el locro, freír el ajo molido con el aceite, la cebolla picada en cuadraditos, las arvejas y la mitad de agua.



2 Cuando estén cocidas las arvejas agregar el choclo, el huacatay picado finamente y dejar que hierva.



3 Cuando todo este cocido agregar el queso picado en cuadraditos.



4 Agregar la leche y la sal. Mezclar y dejar que de un hervor.



5 Para preparar el hígado al jugo, lavar y sazonar con sal y agregar la espinaca licuada. Dejar cocinar.



6 Separar dos cucharadas de la preparación, y esperar que este tibio.



12 a 23
Meses

PURÉ DE OLLUCO CON PESCADO FRITO



El pescado es un alimento rico en hierro que ayuda a prevenir la anemia. Consume las partes oscuras.

PURÉ DE OLLUCO CON PESCADO FRITO

PARA 1
PORCIÓN

INGREDIENTES

- ½ filete de pescado
- 3 unidades pequeños de olluco
- 8 cucharadas de leche
- 4 cucharadas de agua
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 diente de ajo
- ½ cucharadita de mantequilla
- Una pizca de sal yodada
- 2 cucharadas de arroz graneado

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía: 322 kcal
Proteína: 15,3 g
Hierro: 2,1 mg
Retinol: 28,3 ug
Zinc: 0,5 mg



1 Lavar, pelar, sancochar los ollucos y aplastarlos con ayuda de un tenedor.



2 Para preparar el puré, freír el ajo molido con la mantequilla.



3 Luego agregar la leche, el agua y el olluco aplastado.



4 Dar vueltas hasta que tome una consistencia espesa y homogénea.



5 Aparte lavar, aderezar con la sal y freír el pescado con el aceite.



6 Servir el puré de olluco con el pescado frito acompañado de arroz graneado.



PERÚ
Ministerio
de Salud



120
AÑOS
Investigando para
proteger la salud



Cápac Yupanqui 1400 - Jesús María
Teléfono: 748-1111
www.ins.gob.pe