



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

LORETO



2013



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

LORETO



Elaborado por:

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

2013

MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ

Midori Musme Cristina de Habich Rospigliosi

Ministra

José Carlos Del Carmen Sara

Viceministro

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

César Cabezas Sánchez

Jefe Institucional

Marco Antonio Bartolo Marchena

Subjefe

CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

Óscar Samuel Aquino Vivanco

Director General

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

Víctor Iván Gómez Sánchez Prieto

Director Ejecutivo

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

Ruiz Guillén, Axel Germán

La Mejor Receta Loreto/ Elaborado por Axel Germán Ruiz Guillén; Antonio Castillo Carrera; Rosa Victoria Salvatierra Ruiz... [et al.]. - Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2013.

54 p. : il., 14.5 x 20.5 cm.

1. CULINARIA 2. VALOR NUTRITIVO 3. PERÚ

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

Equipo técnico responsable

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

Merlin Sánchez Lozano

Delia Priscila Piñheiro Aguirre.

Gloria Marilyn Estela Calderón

Ministerio de Salud, Dirección Regional de Salud de Loreto
Estrategia Sanitaria en Alimentación y Nutrición Saludable Loreto..

Revisión del documento

Víctor Iván Gómez Sánchez Prieto

Mirko Lázaro Serrano

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

ISBN: 978-612-310-028-5

Hecho el Depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2013-19149

1ra. edición (noviembre, 2013)

Tiraje: 250 ejemplares

© Ministerio de Salud, 2013

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

Teléfono: (511) 315-6600

Página web: www.minsa.gob.pe

© Instituto Nacional de Salud, 2013

Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú

Teléfono: (511) 748-1111

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

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

ÍNDICE

I. Índice

II. Presentación

III. Metodología

PREPARACIONES

1. Escabeche de pescado
2. Chicharrón de pescado a la naranja
3. Pescado al kión con frijol castilla
4. Pescado asado envuelto en hoja de bijao
5. Tortilla de pescado
6. Pollo saltado con frijol
7. Pollo al carbón
8. Frijoles guisados con pollo
9. Salpicón amazónico
10. Picadillo tropical
11. Seco de hígado de pollo
12. Hígado de res saltado
13. Hígado de res a la jardinera con arroz graneado
14. Nina juane de hígado y corazón de pollo
15. Hígado a la loretana
16. Hígado al limón
17. Hígado de res con crema de maní
18. Guiso de lengua con yuca
19. Tallarines con lengua de res
20. Arroz a la jardinera con carne de res
21. Tallarines rojos con carne de res
22. Lentejitas guisadas con carne de res
23. Huevo de gallina con crema a la huancaína
24. Ajiaco de chichayo verdura con huevo duro
25. Huevo escabechado

REFERENCIA BIBLIOGRÁFICA

PRESENTACIÓN

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

En ese contexto, el Instituto Nacional de Salud a través del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición, ha desarrollado conjuntamente con la Dirección Regional de Salud Loreto la Tecnología educativa “La Mejor Receta”, con la finalidad de orientar a la población sobre la selección y consumo de los alimentos económicos y nutritivos, elaborándose un Recetario nutritivo, económico y saludable de la Región Loreto el cual, incluye 25 recetas validadas a nivel local con madres de familias de hogares de bajos recursos económicos.

En este recetario se incluyen preparaciones a base de pescados regionales, menestras, pollo, vísceras, res, entre otros que brindan un buen aporte de energía, proteínas y hierro al más bajo costo.

Es nuestro deseo que este material educativo permita orientar a la población en la selección y preparación de alimentos económicos, nutritivos y saludables, pues así estaremos contribuyendo a mejorar la salud de la población en riesgo nutricional.

METODOLOGÍA PARA ELABORACIÓN DE RECETAS REGIONALES

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

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

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

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

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

1 ESCABECHE DE PESCADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
821 kcal

Proteínas
30,2 g

Hierro
4,4 mg

Retinol
16,3 ug

Zinc
1,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

ESCABECHE DE PESCADO



Ingredientes

- 1 camote grande.
- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de pescado.
- 2 huevos de gallina.
- 2 cebollas.
- 1 ají amarillo.
- 3 ajíes dulces.
- ½ cucharadita de palillo.
- 1 plátano verde mediano.
- ½ taza de aceite vegetal.
- 4 hojas de lechuga.
- 4 aceitunas.
- 3 diente de ajo.
- 2 cucharadas de harina de trigo.
- Vinagre, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Limpiar y lavar el pescado, filetear, sazonar con sal y freír.
2. Lavar y sancochar el camote y los huevos.
3. Freír en el aceite vegetal, el ajo molido, el ají amarillo, los ajíes dulces y las cebollas cortadas en tajadas. Agregar dos cucharadas de vinagre.
4. Servir el escabeche de pescado acompañado de una hoja de lechuga, rodajas de camote, medio huevo sancochado, plátano frito, una aceituna y arroz graneado.

2 CHICHARRÓN DE PESCADO A LA NARANJA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
784 kcal

Proteínas
33,9 g

Hierro
4,3 mg

Retinol
6,1 ug

Zinc
3,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

CHICHARRÓN DE PESCADO A LA NARANJA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de pescado.
- 1 cucharada de maicena.
- 1 plátano verde o maduro.
- 5 ½ cucharadas de harina de trigo.
- 1 naranja.
- ½ cebolla.
- ½ taza de aceite vegetal.
- 1 limón.
- 3 dientes de ajos.
- Kión, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Limpiar y cortar el pescado en trozos, sazonar con el jugo de limón, el ajo molido y la sal, luego empanar con la maicena y freír en el aceite caliente.
2. Para preparar el aderezo, freír en el aceite vegetal, la cebolla, el ajo molido, el jugo de naranja y el kión molido. Agregar un poco de agua y cocinar.
3. Agregar el chicharrón de pescado, la sal, la harina de trigo, mezclar y cocinar por cinco minutos.
4. Servir el chicharrón de pescado a la naranja acompañado con arroz graneado y plátano maduro frito.

3 PESCADO AL KIÓN CON FRIJOL CASTILLA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
652 kcal

Proteínas
31,5 g

Hierro
5,6 mg

Retinol
21,0 ug

Zinc
4,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PESCADO AL KIÓN CON FRIJOL CASTILLA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- 1 taza de frijol castilla.
- ¼ kg de filete de pescado.
- ½ cebolla.
- 2 cucharadas de harina de trigo.
- 2 cucharadas de leche evaporada.
- 4 dientes de ajo.
- ½ tomate.
- 1 pepinillo.
- 3 ajíes dulces.
- ⅓ taza de aceite vegetal.
- 1 cucharada de maicena.
- 1 limón.
- Kión, culantro, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar y cortar el pescado en trozos, sazonar con sal, enharinar y freír en el aceite caliente.
2. Sancochar los frijoles remojados el día anterior.
3. Para preparar el aderezo, freír en el aceite vegetal el ajo molido, el jugo del kión molido, la cebolla y el ají dulce cortados en cuadraditos; agregar la leche y la maicena disuelta en agua. Mezclar y cocinar.
4. Agregar el pescado, el culantro picado y la sal. Mezclar y cocinar por cinco minutos.
5. Preparar la ensalada fresca con el pepinillo, el tomate, el jugo de limón y sal al gusto.
6. Servir el pescado al kión con frijol castilla, acompañado de arroz graneado y la ensalada fresca.

4 PESCADO ASADO ENVUELTO EN HOJAS DE BIJAO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
749 kcal

Proteínas
21,4 g

Hierro
7,3 mg

Retinol
23,3 ug

Zinc
3,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PESCADO ASADO ENVUELTO EN HOJAS DE BIJAO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de pescado.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 1 taza frijol ucayalino.
- 1 atado de culantro.
- 3 ají dulce.
- ½ taza de aceite vegetal.
- 5 coconas.
- 3 dientes de ajo.
- Hojas de bijao.
- 1 toronja o 4 limones.
- Culantro, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar los frijoles remojados el día anterior.
2. Preparar un aderezo con el aceite vegetal, el ajo molido, los frijoles, el caldo de frijol y la sal. Cocinar.
3. Limpiar el pescado.
4. Para aderezar el pescado, mezclar el culantro, el ají dulce, la cebolla y el tomate picados en cuadraditos y sal al gusto. Sazonar el pescado con la mezcla, envolver con las hojas de bijao y asar al carbón.
5. Preparar la ensalada con cocona, el jugo de limón o toronja, culantro y sal al gusto.
6. Servir el pescado asado en bijao acompañado con arroz graneado, los frijoles y ensalada de cocona.

5 TORTILLA DE PESCADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN



Energía
664 kcal

Proteínas
30,3 g

Hierro
4,6 mg

Retinol
9,2 ug

Zinc
3,7 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

TORTILLA DE PESCADO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- 2 cebollas.
- 3 huevos de gallina.
- 1 tomate.
- 3 cucharadas de harina de trigo.
- ½ kg de pescado.
- ½ taza de aceite vegetal.
- ¼ taza de chiclayo verdura.
- 3 ajíes dulces.
- 2 limones.
- 6 cabezas de cebollitas chinas.
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar el pescado, separar la pulpa y deshilarlo.
2. Para preparar la tortilla, batir la clara de huevo hasta punto nieve y luego colocar las yemas, mezclar con la harina y las verduras picadas en cuadraditos (cebolla, ají dulce, chiclayo verdura y cebolla china).
3. Agregar el pescado y la sal. Freír en aceite caliente.
4. Preparar la sarza criolla con la cebolla, el jugo de limón y sal al gusto.
5. Servir la tortilla de pescado acompañado con arroz graneado y la sarza criolla.

6 POLLO SALTADO CON FRIJOL

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
623 kcal

Proteínas
30,4 g

Hierro
5,7 mg

Retinol
10,1 ug

Zinc
4,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

POLLO SALTADO CON FRIJOL



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ¼ kg de pulpa de pollo.
- 1 taza de frijol castilla.
- ½ tomate.
- ½ cebolla.
- 2 ají dulce.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 3 dientes de ajo.
- 1 atado de culantro.
- Vinagre, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar los frijoles remojados el día anterior.
2. Preparar el aderezo del frijol con el aceite, el ajo molido, el caldo de frijoles y cocinar; luego agregar culantro picado.
3. Dorar el pollo cortado en trozos pequeños en aceite vegetal, sazonado con vinagre, ajos y sal al gusto.
4. Para preparar el saltado, freír en el aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla, el tomate, el ají dulce cortados en tiras delgadas, el vinagre y el agua. Agregar sal al gusto y cocinar.
5. Servir el pollo saltado con frijoles acompañados de arroz graneado.

7 POLLO AL CARBÓN

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
655 kcal

Proteínas
31,8 g

Hierro
3,6 mg

Retinol
19,1 ug

Zinc
3,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

POLLO AL CARBÓN



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- 4 presas de pollo.
- ½ kg de papa blanca.
- 1 tomate.
- 1 pepinillo.
- 1 limón.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 3 dientes de ajo.
- 1 cucharada de ají panca.
- Vinagre, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar las papas.
2. Limpiar y filetear el pollo, sazonar con el ajo molido, el ají panca molido, el limón y sal al gusto. Asar el pollo al carbón.
3. Preparar la ensalada fresca con el pepinillo, el tomate, el jugo de limón y sal al gusto.
4. Servir el pollo al carbón acompañado de arroz graneado, papa sancochada y ensalada fresca.

8 FRIJOLES GUISADOS CON POLLO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
700 kcal

Proteínas
35,7 g

Hierro
6,5 mg

Retinol
28,0 ug

Zinc
4,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

FRIJOLES GUISADOS CON POLLO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- 1 taza de frijol castilla.
- ¼ kg de pulpa de pollo.
- ½ cebolla.
- ½ tomate.
- 1 atado de culantro.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 3 dientes de ajo.
- 1 limón.
- Sachaculantro, laurel, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar los frijoles remojados el día anterior con hojas de laurel.
2. Limpiar y picar el pollo en trozos; sazonar con sal, el limón y freír en el aceite vegetal caliente.
3. Preparar el aderezo con el aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla picada en cuadraditos. Agregar el pollo, los frijoles, sal y mezclar.
4. Servir los frijoles guisados con pollo acompañado con arroz graneado.

9 SALPICÓN AMAZÓNICO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
612 kcal

Proteínas
25,9 g

Hierro
3,3 mg

Retinol
357,7 ug

Zinc
3,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

SALPICÓN AMAZÓNICO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de pechuga de pollo.
- ½ kg de papa blanca.
- 4 hojas de lechuga.
- ½ zanahoria.
- 2 choclos regionales.
- ½ taza de chiclayo verdura.
- 3 ají dulce.
- 2 dientes de ajos.
- 4 cucharadas de jugo de naranja.
- 3 cucharadas de jugo de toronja.
- 6 cucharadas de aceite vegetal.
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar, pelar y picar las papas en cuadraditos y las zanahorias.
2. Sancochar el pollo con sal y deshilarlo.
3. Sancochar el choclo y desgranar.
4. Para preparar el salpicón, mezclar el choclo, el chiclayo verdura, el ajo molido, el ají dulce y la lechuga picados en tiras, el jugo de naranja, el jugo de toronja, unas gotas de aceite, las papas, las zanahorias, el pollo y sal al gusto.
5. Servir el salpicón amazónico acompañado con arroz graneado.

10

PICADILLO TROPICAL

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
655 kcal

Proteínas
30,9 g

Hierro
5,5 mg

Retinol
10,4 ug

Zinc
4,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

PICADILLO TROPICAL



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ¼ kg de pechuga de pollo.
- 1 taza de frijol ucayalino.
- 1 taza chiclayo verdura.
- 1 tomate.
- 1 cebolla.
- 3 ají dulce.
- ½ taza de aceite vegetal.
- 3 dientes de ajos.
- 1 atado de sachá culantro, laurel, palillo, pimienta, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar los frijoles remojados el día anterior y sofreírlos con ajos y culantro.
2. Preparar un aderezo con el aceite vegetal, el ajo molido, agregar a los frijoles, sal y cocinar.
3. Sancochar el pollo con la sal y hojas de laurel, luego deshilachar.
4. Para preparar el picadillo, freír en aceite vegetal, el ajo molido, el tomate y la cebolla cortada a la juliana, el ají dulce picado, el chiclayo verdura picado, el pollo deshilachado, sal al gusto, mezclar y cocinar.
5. Servir el picadillo tropical acompañado con arroz graneado y frijol ucayalino.

11 SECO DE HÍGADO DE POLLO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
637 kcal

Proteínas
20,6 g

Hierro
7,6 mg

Retinol
752,9 ug

Zinc
8,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

SECO DE HÍGADO DE POLLO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de yuca.
- ¼ kg de hígado de pollo.
- 3 atados de sachaculantro.
- 1 puñado de arvejas frescas sin vaina.
- 1 cebolla.
- 8 cabezas de cebolla china.
- ⅓ taza de aceite vegetal.
- 3 dientes de ajo.
- Chicha de jora, hierbabuena, sal yodada, vinagre, kión al gusto.

Preparación

1. Sancochar la yuca.
2. Limpiar y sazonar el hígado con el ajo molido, vinagre, chicha de jora, kión picado, laurel y sal al gusto.
3. Sofreír el hígado sazonado
4. Licuar la cebolla, el sachaculantro, la cebolla china y hojitas de hierba buena.
5. Preparar el aderezo con el aceite vegetal, el ajo molido, el palillo, la cebolla picada en cuadraditos pequeños, agregar el licuado y las arvejas frescas. Cocinar por quince minutos.
6. Agregar el hígado y cocinar. Al final agregar la cebolla china cocinar por diez minutos.
7. Servir el seco de hígado de pollo acompañado de arroz graneado y yuca sancochada.

12 HÍGADO DE RES SALTADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
655 kcal

Proteínas
23,2 g

Hierro
5,8 mg

Retinol
972,6 ug

Zinc
7,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

HÍGADO DE RES SALTADO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ¼ kg de hígado de res.
- ½ kg de papa blanca.
- 2 cebollas.
- 2 tomates.
- 3 ají dulce.
- 2 dientes de ajo.
- 1 limón.
- ⅓ taza de aceite vegetal.
- Limón, hojas de laurel, kióon molido y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Pelar, picar y freír las papas en aceite vegetal.
2. Limpiar, cortar en tiras delgadas y sazonar el hígado con el limón, ajos, kióon molido, hojas de laurel y sal al gusto.
3. Freír el hígado en aceite vegetal. Luego freír en aceite vegetal la cebolla, el tomate picados a la juliana y agregar el hígado frito.
4. Servir el saltado con hígado de res acompañado con arroz graneado y papas fritas.

13 HÍGADO DE RES A LA JARDINERA CON ARROZ GRANEADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
591 kcal

Proteínas
27,6 g

Hierro
7,1 mg

Retinol
2140,3 ug

Zinc
8,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

HÍGADO DE RES A LA JARDINERA CON ARROZ GRANEADO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de hígado de res.
- 1 zanahoria.
- 1 tomate.
- 1 cebolla.
- ½ taza de chichayo verdura.
- 3 ají dulces.
- 2 atados de culantro.
- ½ taza de aceite vegetal.
- 3 dientes de ajos.
- 1 cucharadita al ras de palillo.
- Hojas de laurel, Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Lavar el hígado, sancochar con una cucharadita de sal, ajo molido, hojas de laurel, luego cortar en tiras.
2. Para preparar el aderezo, freír en el aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla picada en cuadraditos, el tomate picado, una cucharadita al ras de palillo, el culantro licuado, agregar el chichayo verdura picado, el ají dulce cortado en tiras, zanahoria en cuadraditos, agregar el caldo del hígado y cocinar.
3. Adicionar a la preparación anterior el hígado cortado, el culantro picado, sal al gusto, mezclar y cocinar.
4. Servir el hígado de res a la jardinera acompañado con arroz graneado.

14

NINA JUANE DE HÍGADO Y CORAZÓN DE POLLO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
682 kcal

Proteínas
25,8 g

Hierro
5,6 mg

Retinol
286,1 ug

Zinc
9,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

NINA JUANE DE HÍGADO Y CORAZÓN DE POLLO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ¼ kg de corazón de pollo.
- ¼ kg de hígado de pollo.
- 3 huevos de gallina.
- 1 atado de culantro.
- 1 plátano verde.
- 2 cebollas.
- 3 ajíes dulces.
- ⅓ taza de aceite vegetal.
- 3 dientes de ajo.
- Hojas de bijao.
- Vinagre, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Limpiar los corazones y los hígados, picar y aderezar con el vinagre, ajos dorados y sal al gusto. Cocinar con dos hojas de laurel. Freír en aceite vegetal.
2. Batir los huevos, agregar los corazones y los hígados fritos, el ají dulce picado en cuadraditos, la cebolla picada, el culantro picado y envolver en dos hojas de bijao cada ración, amarrar bien y cocinar en una olla o asar al carbón por quince minutos.
3. Servir el nina juane de hígado y corazón, acompañado con arroz graneado y plátano frito.

15 HÍGADO A LA LORETANA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN



Energía
595 kcal

Proteínas
22,7 g

Hierro
5,7 mg

Retinol
982,3 ug

Zinc
8,0 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

HÍGADO A LA LORETANA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de hígado de res.
- 1 cebolla.
- 3 ajíes dulces.
- 1 tomate.
- ½ kg de papa blanca.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 3 dientes de ajo.
- Culantro, palillo, hojas de laurel, vinagre, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Limpiar, filetear el hígado y sazonar con el vinagre, los ajos, las hojas de laurel, la sal al gusto y sofreír en el aceite vegetal caliente.
2. Preparar el aderezo con el aceite vegetal, el ajo molido, palillo, la cebolla, el ají dulce, los tomates cortados en juliana, el vinagre, la sal, el agua y cocinar.
3. Agregar los hígados, el culantro picado y mezclar.
4. Servir el hígado a la loreтана acompañada con arroz graneado y papas sancochadas.

16 HÍGADO AL LIMÓN

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
605 kcal

Proteínas
29,8 g

Hierro
7,7 mg

Retinol
771,1 ug

Zinc
6,9 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

HÍGADO AL LIMÓN



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ¼ kg de hígado de res.
- 1 taza de frijol castilla.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 1 ají dulce.
- 3 limones.
- ⅓ taza de aceite vegetal.
- 2 dientes de ajos.
- 1 atado de sachaculantro vinagre, hojas de laurel, comino y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar los frijoles remojados el día anterior.
2. Preparar el aderezo de los frijoles con el aceite vegetal, el ajo molido, el ají dulce picado, el comino, la sal y cocinar.
3. Limpiar, filetear el hígado, sazonar con el jugo de limón, el vinagre, laurel, ajos y sal. Cocinar el hígado sazonado.
4. Freír en el aceite vegetal, el ajo molido, el tomate y la cebolla cortados a la juliana, la sal, agregar el hígado sazonado, el sachaculantro picado, mezclar y cocinar.
5. Servir el hígado al limón acompañado con arroz graneado y frijoles.

17 HÍGADO DE RES CON CREMA DE MANÍ

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
659 kcal

Proteínas
25,5 g

Hierro
5,8 mg

Retinol
951,3 ug

Zinc
6,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

HÍGADO DE RES CON CREMA DE MANÍ



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ¼ kg de hígado de res.
- ½ kg de papa blanca.
- 2 panes francés .
- 1 cebolla.
- 2 cucharadas de maní tostado.
- ⅛ taza de aceite vegetal.
- 3 dientes de ajo.
- 1 cucharadita de palillo.
- Hojas de laurel, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Limpiar, picar, sazonar el hígado con el ajo molido, sal al gusto y sofreír.
2. Preparar el aderezo con el aceite vegetal, el ajo molido, palillo, la cebolla picada en cuadraditos, las hojas de laurel, el pan tostado y molido, el maní tostado y molido, agua, colocar los hígados previamente sofritos, sal y cocinar.
3. Servir el hígado de res con crema de maní acompañado con arroz graneado y papa sancochada

18 **GUISO DE LENGUA CON YUCA**

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
728 kcal

Proteínas
28,1 g

Hierro
4,5 mg

Retinol
10,4 ug

Zinc
6,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

GUISO DE LENGUA CON YUCA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de yuca.
- ½ kg de lengua de res.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 3 ají dulce.
- ½ taza de chiclayo verdura.
- ⅓ taza de aceite vegetal.
- 3 dientes de ajo.
- Sacha culantro, vinagre, laurel, palillo y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar la yuca.
2. Lavar con agua hirviendo la lengua, luego dejar en cocción en agua con sal, hojas de laurel y ajos hasta que esté suave.
3. Preparar el guiso con el aceite vegetal, el ajo molido, el tomate, el ají dulce, la cebolla en cuadraditos, el palillo, el caldo de lengua, el chiclayo verdura y cocinar.
4. Agregar la lengua, y el sacha culantro picados, la sal y cocinar.
5. Servir el guiso de lengua con yuca sancochada y acompañado con arroz graneado.

19

TALLARINES CON LENGUA DE RES

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
595 kcal

Proteínas
28,6 g

Hierro
8,4 mg

Retinol
941,3 ug

Zinc
5,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

TALLARINES CON LENGUA DE RES



Ingredientes

- ½ kg de fideos tallarín.
- ½ kg de lengua de res.
- 1 cebolla.
- 4 tomates.
- 1 zanahoria.
- ½ taza de aceite vegetal.
- 1 cucharadita ají colorado molido o palillo.
- 3 dientes de ajo.
- Hongo, laurel y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar los fideos tallarín con las hojas de laurel, los hongos y sal.
2. Limpiar con agua caliente la lengua de res, cortar en tiras, sazonar con sal y sancochar el tiempo necesario hasta suavizar la lengua.
3. Cortar en cuadraditos los tomates y rallar la zanahoria previamente pelada.
4. Preparar el aderezo con el aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla cortada en cuadraditos, el ají colorado molido, la lengua, el tomate en cuadraditos, la zanahoria rallada, el laurel, el hongo, agua y cocinar.
5. Servir los tallarines con lengua de res.

20

ARROZ A LA JARDINERA CON CARNE DE RES

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
748 kcal

Proteínas
38,9 g

Hierro
7,5 mg

Retinol
845,2 ug

Zinc
7,5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

ARROZ A LA JARDINERA CON CARNE DE RES



Ingredientes

- 1 $\frac{3}{4}$ taza de arroz.
- $\frac{1}{2}$ kg de pulpa de res.
- 1 zanahoria.
- $\frac{1}{2}$ taza de chiclayo verdura.
- 1 cebolla.
- 1 ají dulce.
- 1 choclo.
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite vegetal.
- 1 diente de ajo.
- Sachaculantro, vinagre, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Limpiar, picar y macerar la carne con el ajo molido, el vinagre y la sal.
2. Preparar el aderezo con el aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla picada en cuadraditos, la carne de res y dejar cocinar. Agregar agua.
3. Agregar el culantro molido, el choclo desgranado, el chiclayo verdura, el ají dulce y la zanahoria cortada en cuadraditos, la sal yodada, el arroz y cocinar.
4. Servir el arroz a la jardinera con carne.

21 TALLARINES ROJOS CON CARNE DE RES

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN



Energía
615 kcal

Proteínas
30,0 g

Hierro
8,7 mg

Retinol
834,0 ug

Zinc
1,8 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

TALLARINES ROJOS CON CARNE DE RES



Ingredientes

- ½ kg de fideo tallarín.
- ½ kg de pulpa de carne de res.
- 1 zanahoria.
- 2 tomates.
- 1 cebolla.
- ¼ taza de aceite vegetal.
- 2 dientes de ajos.
- Hongo, laurel, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar los fideos tallarín con hojas de laurel, los hongos y sal.
2. Limpiar, picar y sazonar la carne de res con el ajo molido y la sal.
3. Preparar el aderezo con el aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla cortada en tiras, la carne de res, agua y cocinar.
4. Agregar el tomate licuado, la zanahoria rallada, el hongo, el laurel y cocinar.
5. Servir los tallarines rojos con carne.

22

LENTEJITAS GUISADAS CON CARNE RES

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
646 kcal

Proteínas
33,5 g

Hierro
7,7 mg

Retinol
13,3 ug

Zinc
5,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

LENTEJITAS GUISADAS CON CARNE RES



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- 1 taza de lentejita seca.
- ¼ kg de pulpa de carne de res.
- 1 cebolla.
- 1 tomate.
- 1 ají dulce.
- ½ taza de chiclayo verdura.
- ⅓ taza de aceite vegetal.
- 3 dientes de ajo.
- Orégano, vinagre y sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar las lentejitas.
2. Limpiar, picar la carne de res, sazonar con el ajo molido, vinagre y sal.
3. Para preparar el guiso, freír en el aceite vegetal, el ajo molido, la carne sazonada, el caldo de lentejitas y cocinar.
4. Agregar la cebolla, el ají dulce, el tomate picado en tiras, las lentejitas, el chiclayo verdura, sal al gusto y cocinar.
5. Servir las lentejitas guisadas con carne de res acompañado con arroz graneado.

23

HUEVO DE GALLINA CON CREMA A LA HUANCAÍNA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
784 kcal

Proteínas
24,0 g

Hierro
5,6 mg

Retinol
453,2 ug

Zinc
3,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

HUEVO DE GALLINA CON CREMA A LA HUANCAÍNA



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- ½ kg de papa blanca.
- 2 tajadas delgadas de queso fresco de vaca.
- 1 zanahoria.
- ½ cebolla.
- ¼ taza de leche evaporada.
- 4 huevos de gallina.
- 2 panes francés.
- ¼ vaso de jugo de toronja.
- ⅓ taza de aceite vegetal.
- 4 aceitunas negras.
- 4 hojas de lechuga.
- Sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar las papas y los huevos.
2. Para preparar la crema, licuar la zanahoria sancochada, la cebolla sofrita con el ajo, el queso, el pan remojado en leche, el aceite vegetal, el jugo de toronja y sal al gusto.
3. Servir el huevo sancochado con crema huancaína acompañado con arroz graneado, una hoja de lechuga, la papa sancochada y aceituna.

24

AJIACO DE CHICLAYO VERDURA CON HUEVO DURO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
652 kcal

Proteínas
23,8 g

Hierro
5,0 mg

Retinol
1,6 ug

Zinc
2,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

AJIACO DE CHICLAYO VERDURA CON HUEVO DURO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz.
- 1 cebolla .
- 2 tajadas medianas de queso fresco de vaca.
- ¼ kg de papa blanca.
- 1 taza de chiclayo verdura.
- 4 huevos de gallina.
- ⅓ taza de aceite vegetal.
- 2 dientes de ajo.
- 1 cucharadita de palillo.
- Sacha culantro, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Preparar el aderezo con el aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla cortada en cuadraditos, el palillo, las papas picadas en cuadraditos, un poco de agua y cocinar.
2. Agregar el chiclayo verdura picada, el queso picado en cuadraditos, sal y cocinar. Colocar el sachaculantro picado.
3. Servir el ajiaco de chiclayo verdura acompañado con arroz graneado y huevo sancochado.

25

HUEVO ESCABECHADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
706 kcal

Proteínas
27,6 g

Hierro
6,6 mg

Retinol
9,2 ug

Zinc
4,2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

4 raciones

HUEVO ESCABECHADO



Ingredientes

- 1½ taza de arroz.
- ¾ taza de frijol castilla.
- 1 camote.
- 4 huevos de gallina.
- 3 ajíes dulces.
- 1 cebolla.
- ⅛ taza de aceite vegetal.
- 4 dientes de ajos.
- 1 cucharadita de palillo.
- 1 atado de culantro.
- 4 aceitunas negras.
- 4 hojas de lechuga.
- Vinagre, orégano, sal yodada al gusto.

Preparación

1. Sancochar los huevos y el camote.
2. Sancochar los frijoles remojados el día anterior.
3. Preparar el aderezo con el aceite vegetal, el ajo molido, los frijoles, el caldo de frijol, la sal y cocinar. Al final echar el culantro picado.
4. Para preparar el escabeche, freír en el aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla cortada en gajos, el palillo, el ají dulce cortados en tiras, el ají amarillo cortado en gajos, el laurel, el vinagre, la sal, mezclar y cocinar. Al final colocar el orégano tostado.
5. Servir el huevo escabechado acompañado con arroz graneado, frijol, camote y lechuga.

REFERENCIA BIBLIOGRÁFIA

1. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Procedimiento para el diseño de recetas. Documento de trabajo. Lima; 2012
2. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Requerimiento de energía para la población peruana. Documento de trabajo. Lima; 2012
3. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Tablas Peruanas de composición de Alimentos. Lima: INS; 2009.
4. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Recetario la Pota, Alimento Nutritivo y Saludable. Lima: INS; 2007.
5. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Tabla de dosificación de alimentos para Servicios de Alimentación Colectiva. Lima; 2005.
6. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Tablas Auxiliares para la Formulación y Evaluación de Regímenes Alimenticios. 4ta. ed. Lima: INS; 1988.
7. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Recetario de Pescado Alimento Nacional y Saludable. Lima: INS; 1997.
8. **Organización Mundial de la salud.** Protein and aminoacid requeriments in Human nutrition. WHO Technical Report Series 935. Geneva: OMS; 2002
9. **Food and Agriculture Organization.** Human Requeriments. Report of a joint FAO/WHO/UNU expert consultation. Roma: FAO;2002
10. **Food and Agriculture Organization, World Health Organization.** Human and Vitamin and Mineral Requeriments. Report of a joint FAO/WHO/UNU expert consultation. Roma: Thailand: FAO/WHO;2002.

Este documento se terminó de imprimir
en los talleres gráficos de PUBLIARTIGRAF
Jr. Ica 288 Of. A - Lima
Telf: 947779892
Noviembre, 2013

ISBN: 978-612-310-028-5



Lima, 2013



Instituto Nacional de Salud
Jirón Cápac Yupanqui 1400, Lima 11, Perú
Teléfonos: (0511) 748-0000 - (0511) 748-1111
Correo electrónico: postmaster@ins.gob.pe
Página web: www.ins.gob.pe