



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Almuerzos familiares saludables



Cusco



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.



Cusco

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: Cusco/ 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. EDUCACIÓN 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)

GERENCIA REGIONAL DE SALUD CUSCO
M.C. Abel Paucarmayta Tacuri
Gerente General

ESTRATEGIA SANITARIA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE CUSCO
Lic. Nancy Meza Quispe
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: 978-612-310-158-9
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2024-10231
1ra edición digital (octubre 2024)

© Ministerio de Salud, 2025
Av. Salaverry cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú
Teléfono: (511) 315 - 6600
Página web: www.minsa.gob.pe

© Instituto Nacional de Salud, 2025
Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú
Teléfono: (511) 748-1111
Correo electrónico: postmaster@ins.gob.pe
Página Web: www.ins.gob.pe

Se terminó de reproducir en octubre de 2024

La versión electrónica de este documento se encuentra disponible en forma gratuita en www.ins.gob.pe
Se autoriza su reproducción total o parcial, siempre y cuando se cite la fuente

ÍNDICE

I Presentación

II Metodología

III Glosario de términos

IV Almuerzos familiares saludables

1. Puré de tarhui con huevo, ensalada rusa, manzana y refresco de cascara de piña
2. Tallarín con pollo al horno, ensalada de lechuga, mandarina y refresco de manzana .
3. Solterito de haba con pollo frito, ensalada de cebolla, plátano de isla y refresco de limón
4. Revuelto de moraya, ensalada de tomate, granadilla y refresco cáscara de piña
5. Lisas uchú, ensalada de brócoli y zanahoria, piña y refresco de maíz jora
6. Qapchi de haba fresca con quinua, Ensalada de espinaca, sandía y refresco de cebada
7. Matasquita de bofe a la cusqueña, ensalada de brócoli, plátano de seda, refresco de limón
8. Guiso de hígado de pollo con puré de tarhui, ensalada cocida, uva y refresco de manzana
9. Riñón guisado con frijol, ensalada criolla, pera refresco de emoliente
10. Saltado de riñón con papa frita, ensalada de caigua, tuna y refresco de maracuyá
11. Cau cau de panza, ensalada de pepinillo, papaya y refresco de manzana
12. Saltado de carne con lizas, ensalada de espinaca, manzana y refresco de cebada
13. Olluco con carne de res, ensalada de palta, melocotón y refresco de naranja
14. Carne frita con papa helada, ensalada fresca, plátano de seda y refresco de limón
15. Locro con sardina, ensalada de palta, naranja y refresco de maíz jora.
16. Sardina saltada, ensalada fresca, sandía y refresco de maracuyá
17. Arroz rojo con anchoveta, ensalada criolla, plátano de seda y refresco de piña
18. Sudado de pescado, ensalada de lechuga, mango y refresco de manzana
19. Milanesa de pota, ensalada criolla, uva y refresco de emoliente
20. Garbanzo guisado con carne y acelga, ensalada de brócoli, papaya y refresco de cebada
21. Guiso de haba seca con carne, ensalada cocida, plátano de seda y refresco de limón
22. Frijol con pollo frito, ensalada criolla, mandarina y refresco de maíz jora
23. Fideo uchú, ensalada de betarraga, papaya y refresco de cascara de piña
24. Pollo saltado, verduras encurtidas, manzana y refresco de carambola
25. Seco de relleno (morcilla), ensalada de caigua, piña y refresco de maracuyá.

V Bibliografía

VALIDACIÓN TÉCNICA

Equipo técnico responsables de la validación de los almuerzos familiares saludables – GERESA Cusco.

1. GERESA Cusco - Lic. Atilia Norka Mamani Sucasaire.
2. Unidad ejecutora Canas Canchis Espinar - Lic. Jesica Condori Mamani.
3. Unidad ejecutora Canas Canchis Espinar - Lic. Erika Araujo Cayo.
4. Unidad ejecutora Cusco Sur - Lic. Inés Mamani Cano.
5. Unidad ejecutora Cusco Sur - Lic. Margot Vásquez Giraldo.
6. Unidad ejecutora Cusco Norte - Lic. Heidi Begazo Bustinza.
7. Unidad ejecutora Cusco Norte - Lic. Brith Anni Pumacayo Olivares.
8. Unidad ejecutora La Convención - Lic. Cinthya R. Vargas Vilca.
9. Unidad ejecutora La Convención - Lic. Lucia Puma Berrios.
10. Unidad ejecutora Quimbiri Pichari - Lic. Ramses Dupeyrat Rendón.
11. Unidad ejecutora Quimbiri Pichari - Lic. Zoila Dina Bustamante Bazán.
12. Unidad ejecutora Chumbivilcas - Lic. Candy Sheilla Quispe Benito.
13. Unidad ejecutora Chumbivilcas - Lic. Rosmery Gutierrez Machaca.
14. Hospital Sicuani - Lic. Alexandra Paucar Rendon.
15. Hospital Espinar - Lic. Sonia Rocio Rocha Coyla.
16. Hospital Quillabamba - Lic. Dennise Lozano Gamarra.

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 Cusco.

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

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 disminuir 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

Puré de tarhui con huevo, ensalada rusa, manzana y refresco de piña de cascara de piña



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
777 kcal

Proteínas
29 g

CHO disponible
75 g

Hierro
6 mg

Vit A
807 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Preparaciones del almuerzo

- **Ensalada rusa**
- **Pure de tarhui con huevo**
- **Manzana**
- **Refresco de cascara de piña**



Ensalada rusa

Ingredientes

- 2 betarragas medianas,
- 1 zanahoria mediana
- 2 tomates pequeños
- 1 ¼ tazas de lechuga picada
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar sancochar y picar la betarraga y la zanahoria.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Lavar y picar la lechuga.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
6. Servir.

Fruta

4 manzanas medianas

Puré de tarhui con huevo

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz blanco corriente
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharadita de mantequilla
- 2 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/3 taza de leche evaporada entera
- 2 tajadas delgadas de queso fresco de vaca
- 4 unidades de huevo de gallina
- 1 taza de frejol tarhui o chocho, seco
- ¼ kg de papa blanca mediana
- Huacatay al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Remojar el tarhui desde el día anterior a la preparación, sancochar; una vez cocido licuar con hojas de huacatay.
2. Sancochar el huevo.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido, agregar la papa picada, la mantequilla, el tarhui molido y agua, cocinar; retirar del fuego y adicionar leche evaporada y queso picado.
4. Servir el puré de tarhui acompañado de arroz graneado y huevo sancochado.

Refresco de cáscara de piña

Ingredientes

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

Preparación

1. Hervir las cáscaras de piña.
2. Adicionar el azúcar.
3. Enfriar y servir.

2

Tallarín con pollo al horno, ensalada de lechuga, mandarina y refresco de manzana



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
808 kcal

Proteínas
46 g

CHO disponible
110 g

Hierro
12 mg

Vit. A
1053 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Preparaciones del almuerzo

- Ensalada de lechuga
- Tallarín con pollo al horno
- Mandarina
- Refresco de manzana

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de lechuga

Ingredientes

- 1 zanahoria mediana
- 2 tomates pequeños
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar sancochar y picar la zanahoria.
2. Lavar y picar la lechuga y el tomate
3. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
5. Servir

Fruta

4 mandarinas medianas

Tallarín con pollo al horno

Ingredientes

- 440 g fideo tallarín
- 4 presas (pollo con hueso de 150 g c/u)
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 4 aceitunas de botija
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de mantequilla
- 1/3 taza de leche evaporada entera
- 4 tajadas de queso fresco de vaca
- 4 unidades de huevo de gallina
- 2 cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado molido
- Comino y pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el fideo tallarín con un chorrito de aceite y sal yodada, escurrir y reservar.
2. Preparar el encebollado; freír en aceite vegetal, el ajo y ají colorado molido; añadir la cebolla y tomate picado a la juliana.
3. Colocar en una fuente previamente untada con mantequilla; una parte del fideo tallarín y cubrir con el encebollado, rodajas de huevo cocido y aceituna picada; seguidamente, cubrir con la otra parte del fideo tallarín y agregar el queso estrujado, la leche evaporada y el huevo batido a punto de nieve; llevar al horno para gratinar.
4. Limpiar las presas de pollo y sazonar con ajo molido, condimentar con pimienta, comino y sal yodada; poner en una fuente untada con aceite vegetal y llevar al horno.
5. Servir el fideo tallarín con pollo al horno.

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.

3

Pollo frito con solterito de haba, ensalada de cebolla, plátano de isla y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
800 kcal

Proteínas
44 g

CHO disponible
108 g

Hierro
7 mg

Vit. A
946 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Preparaciones del almuerzo

- **Ensalada de cebolla**
- **Pollo frito con solterito de haba**
- **Plátano de isla**
- **Refresco de limón**

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de cebolla

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- 3 ramas de culantro
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- 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. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
6. Servir.

Fruta

4 plátanos de isla medianos

Pollo frito con Solterito de haba

Ingredientes

- 2 tazas de haba fresca pelada
- 1 ½ zanahoria mediana
- 3 tazas de maíz, grano fresco (choclo)
- 40 g cochayuyo fresco
- 1 cebolla mediana
- ½ kg de papa
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 4 filetes (pollo de 100 g c/u)
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 4 tajadas delgadas de queso fresco de vaca
- 1 limón
- 1 cucharada de vinagre tinto
- Pimienta, comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación:

1. Sancochar la papa y zanahoria picada, el choclo y las habas frescas peladas.
2. Remojar el cochayuyo con agua caliente y lavar en un colador con abundante agua. Luego, hervir por un par de minutos; enfriar.
3. Limpiar el pollo, sazonar con ajo molido y condimentar con pimienta, comino y sal yodada; freír en aceite vegetal.
4. Preparar el solterito; mezclar la cebolla cortada a la juliana, la zanahoria picada en cuadraditos, las habas frescas peladas, el queso en cubitos y el cochayuyo; condimentar con sal yodada, limón y vinagre tinto.
5. Servir el pollo frito con solterito de haba fresca, papa y choclo.

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

Revuelto de moraya, ensalada de tomate, granadilla y refresco de cascara de piña



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
778 kcal

Proteínas
25 g

CHO disponible
95 g

Hierro
6 mg

Vit. A
221 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Preparaciones del almuerzo

- **Ensalada de tomate**
- **Revuelto de moraya**
- **Granadilla**
- **Refresco de cascara de piña**

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de tomate

Ingredientes

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

Preparación

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

Fruta

4 granadillas medianas

Revuelto de moraya

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ cebolla mediana
- 1 tomate pequeño
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 2/3 taza de leche evaporada entera
- 4 tajadas de queso fresco de vaca
- 4 huevos de gallina entero, crudo
- 1 papa blanca pequeña
- 2 unidades pequeñas de moraya (Chuño)
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, pelar la papa blanca, picar en cuadraditos y freír en aceite vegetal. Reservar.
2. Sancochar la moraya previamente remojada el día anterior.
3. Freír en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla y tomate picado; agregar la moraya picada, agua; hervir. Cuando la moraya esté cocida, echar el huevo, revolver; retirar del fuego y adicionar el queso estrujado, leche evaporada, papa frita, perejil y culantro picado. Revolver.
4. Servir el revuelto de moraya con arroz graneado.

Refresco cascara de piña

Ingredientes

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

Preparación

1. Hervir la cáscara de piña, colar.
2. Adicionar azúcar.
3. Enfriar y servir.

5

Lisas uchu, ensalada de brócoli y zanahoria, piña y refresco de maíz jora



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
786 kcal

Proteínas
26 g

CHO disponible
106 g

Hierro
6 mg

Vit. A
687 ug

Zinc
3 mg

Preparaciones del almuerzo

- **Ensalada de brócoli y zanahoria**
- **Lisas uchu**
- **Piña**
- **Refresco de maíz jora**

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de brócoli y zanahoria

Ingredientes

- 1 zanahoria mediana
- 22 ramas de brócoli
- 3/4 Taza de col
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación.

1. Lavar, pelar, hervir y cortar la zanahoria
2. Lavar, cortar y hervir el brócoli
3. Lavar y cortar la col
4. Adicionar aceite vegetal a las verduras
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
6. Servir

Fruta

4 tajadas medianas picadas de piña

Lisa uchu

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 cebolla pequeña
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- 1/3 taza de leche evaporada entera
- 4 huevos de gallina
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1/6 de taza arveja fresca
- 3 tazas de olluco
- ¼ kg de papa blanca
- 4 tajadas de queso fresco de vaca
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el huevo.
2. Preparar las lisas uchu; freír en aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla picada; agregar el olluco y papa picada en cuadraditos, arveja fresca y agua; cocinar. Seguidamente, adicionar el queso picado en cubos, leche evaporada, sal yodada y huacatay picado.
3. Servir las lisas uchu acompañado de arroz graneado y huevo duro.

Refresco de maíz jora

Ingredientes

- ½ taza de maíz jora
- 1 cucharada de chancaca
- 1 raja de canela,
- 03 clavos de olor
- 8 cucharaditas de azúcar

Preparación

1. Hervir el maíz jora, chancaca, canela y clavo de olor en 01 litro de agua.
2. Colar el maíz cocido y obtener el refresco.
3. Adicionar azúcar y servir.

6

Qapchi de haba fresca con quinua, ensalada de espinaca, sandía y refresco de cebada



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
678 kcal

Proteínas
30 g

CHO disponible
113 g

Hierro
12 mg

Vit. A
916 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Preparaciones del almuerzo

- **Ensalada de espinaca**
- **qapchi de haba fresca con quinua**
- **Sandía**
- **Refresco de cebada**

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de espinaca

Ingredientes

- 1 zanahoria mediana
- 4 hojas de espinaca
- ½ pimiento rojo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación.

1. Lavar, pelar, hervir y cortar la zanahoria.
2. Lavar, cortar la espinaca.
3. Lavar y cortar el pimiento.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
6. Servir

Fruta

4 tajadas medianas picadas de sandía

Qapchi de haba fresca con quinua

Ingredientes

- 01 cebolla pequeña
- 04 cucharadas de aceite vegetal
- 1/3 taza de leche evaporada entera
- 4 tajadas delgadas de queso fresco de vaca
- 4 huevos de gallina
- 1 taza de haba fresca
- ½ kg de papa blanca
- 1 /4 taza de quinua
- 1 tomate pequeño
- Sal yodada con moderación

Preparación:

1. Lavar la quinua, secar en una sartén y añadir aceite vegetal, freír; agregar una taza de agua y cocer a fuego lento, cuando esté por cocer echar un cuarto de taza de agua con sal yodada, para que la quinua reviente.
2. Preparar el qapchi de habas frescas; freír en aceite vegetal, el ajo molido y la cebolla picada en cuadraditos; adicionar las habas frescas peladas, sal yodada y agua; hervir. Finalmente adicionar el queso estrujado, la leche evaporada y el huacatay picado.
3. Servir el qapchi de haba fresca acompañada de quinua graneada.

Refresco de cebada

Ingredientes

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

Preparación

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

7

Matasquita de bofe a la cusqueña, ensalada de brócoli, plátano de seda y fresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
793 kcal

Proteínas
30 g

CHO disponible
121 g

Hierro
10 mg

Vit. A
440 ug

Zinc
4 mg



Preparaciones del almuerzo

- **Ensalada de brócoli**
- **Matasquita de bofe a la cusqueña**
- **Plátano de seda**
- **Refresco de limón**

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de brócoli

Ingredientes

- 1 cebolla pequeña
- 1 y ½ taza de choclo
- 1 taza de brócoli
- 1 pimiento mediano
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Pelar, cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar, desgranar y hervir el choclo.
3. Lavar, cortar y hervir el brócoli.
4. Lavar y cortar el pimiento.
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
7. Servir.

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Matasquita de bofe a la cusqueña

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 cebolla mediana
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- 400 g de pulmón de res (bofe)
- 1/6 taza de arveja fresca
- ½ kg de papa
- 1 zanahoria mediana
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 2 1/2 cucharaditas de ajo
- Culantro, perejil al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, pelar y picar en cuadraditos la papa y zanahoria.
2. Lavar el bofe, cocinar con sal yodada; una vez cocido, cortar en cuadraditos medianos y reservar el caldo de cocción.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; incorporar el bofe picado, condimentar con pimienta, comino y sal yodada, soasar; añadir la papa, zanahoria, sal yodada y caldo de cocción; cocinar. Finalmente añadir culantro y perejil picado.
4. Servir la matasquita de bofe a la cusqueña, acompañada de 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.

8

Guiso de hígado de pollo con puré de tarhui, ensalada cocida, uva y refresco de manzana



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
840 kcal

Proteínas
31 g

CHO disponible
111 g

Hierro
9 mg

Vit. A
2213 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Preparaciones del almuerzo

- Ensalada cocida
- Guiso de hígado de pollo con puré de tarhui
- Uva
- Refresco de manzana

Rinde para 4 almuerzos



Ensalada cocida

Ingredientes

- 1 taza de vainita picada
- 1 zanahoria mediana
- 3/4 taza de choclo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 porciones de uva
(10 unidades por porción)

Guiso de hígado de pollo con puré de tarhui

Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 4 filetes (hígado de pollo 50 g c/u)
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate pequeño
- 6 cucharadas de aceite vegetal
- 1 taza de tarhui o chocho seco
- 2 ½ cucharaditas de mantequilla
- 2 limones
- ¼ taza de leche evaporada entera
- ¼ taza de maíz cancha tostada
- 1 ½ cucharadita de ajo
- Orégano, huacatay y vinagre al gusto
- Sal yodada y sillao con moderación

Preparación

1. Remojar el tarhui desde el día anterior a la preparación, sancochar y licuar con hojas de huacatay
2. Limpiar el hígado de pollo, picar en trozos pequeños, sazonar con ajo molido y condimentar con vinagre, sillao y sal yodada.
3. En una olla freír en aceite vegetal la cebolla y tomate picado en cuadraditos; adicionar el hígado de pollo sazonado y condimentado, sofreír; agregar agua; hervir. Finalmente, incorporar gotas de limón y orégano.
4. Freír en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadritos y ajo molido; añadir el tarhui licuado, sal yodada y agua; cocinar.
5. Servir el guiso de hígado de pollo acompañado de crema de tarhui, cancha y arroz graneado.

Refresco de manzana

Ingredientes

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

Preparación

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

9

Riñon guisado con frijol, ensalada criolla, pera y refresco de emoliente



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
810 kcal

Proteínas
30 g

CHO disponible
120 g

Hierro
11 mg

Vit. A
283 ug

Zinc
4 mg

Preparaciones del almuerzo

- **Ensalada criolla**
- **Riñón guisado con frijol**
- **Pera**
- **Refresco de emoliente**

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada criolla

Ingredientes

- 2 tomates medianos
- 1 y 1/2 cebolla
- 3 ramitas de culantro
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

8 peras pequeñas

(2 peras pequeñas por porción)

Riñón guisado con frijol

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 cebolla grande
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 filetes (riñón de 50 g c/u)
- 1 tomate grande
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 taza de frijol panamito
- Orégano, vinagre al gusto
- Pimienta comino al gusto
- Sal yodada y sillao con moderación

Preparación

1. Hervir el frijol previamente remojado un día antes de la preparación.
2. Freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido; echar el frijol sancochado, sal yodada, agua; dar un hervor.
3. Lavar el riñón, filetear, adicionar sal yodada y vinagre; reposar; Luego, enjuagar con abundante agua.
4. En un recipiente mezclar el vinagre tinto, ajo molido, pimienta, comino, orégano, sillao y sal yodada; macerar el riñón por dos horas.
5. Freír en el aceite vegetal el riñón macerado; adicionar agua; hervir. Una vez cocido el riñón agregar el perejil picado.
6. Servir el riñón guisado acompañado de frijol y arroz graneado.

Refresco de emoliente

Ingredientes

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

Preparación

1. Hervir los ingredientes en 01 litro de agua.
2. Agregar azúcar.
3. Enfriar y servir

10

Saltado de riñón con papa frita, ensalada de caigua, tuna y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
812 kcal

Proteínas
27 g

CHO disponible
123 g

Hierro
12 mg

Vit. A
480 ug

Zinc
4 mg

Preparaciones del almuerzo

- **Ensalada de caigua**
- **Saltado de riñón con papa frita**
- **tuna**
- **Refresco de maracuyá**

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de caigua

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 2 caiguas medianas
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 tunas medianas

Saltado de riñón con papa frita

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz.
- 1 cebolla grande
- 12 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 filetes (riñón de 100 g c/u)
- ½ kg de papa blanca
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 2 tomates medianos
- Vinagre, pimienta, comino y perejil al gusto
- Sal yodada y sillao con moderación

Preparación

1. Lavar el riñón, filetear, adicionar sal yodada y vinagre; reposar; luego, enjuagar con abundante agua.
2. En un recipiente mezclar el vinagre tinto, ajo molido, pimienta, comino, orégano, sillao y sal yodada; macerar el riñón por dos horas.
3. Freír en el aceite vegetal el riñón macerado; echar agua; hervir. Una vez cocido el riñón, agregar la cebolla y tomate picado en gajos; cocinar y mezclar con el perejil picado.
4. Pelar la papa, cortar en bastones y freír en aceite vegetal.
5. Servir el saltado de riñón acompañado de papa frita y el arroz graneado.

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.

11

Cau cau, ensalada de pepinillo, papaya y refresco de manzana



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
811 kcal

Proteínas
30 g

CHO disponible
120 g

Sierro
6 mg

Vit. A
798 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Preparaciones del almuerzo

- **Ensalada de pepinillo**
- **Cau cau**
- **Papaya**
- **Refresco de manzana**

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de pepinillo

Ingredientes

- 1/2 pepinillo mediana
- 1 tomate mediano
- 1 taza de lechuga
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 tajadas medianas picadas de papaya

Cau- cau

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz.
- 400 g (panza de res)
- ½ kg de papa blanca.
- ½ cebolla mediana.
- 2 cucharadas de ají amarillo.
- 1/4 zanahoria mediana.
- 1 puñado de arveja fresca.
- 1 ½ cucharaditas de ajo.
- 6 cucharadas de aceite vegetal.
- Hierba buena, perejil, palillo, pimienta y comino al gusto

Preparación

1. Limpiar, lavar y sancochar el mondongo; picar en cuadraditos medianos.
2. Preparar el aderezo el cau cau, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; adicionar el mondongo picado, sazonar con pimienta, comino, palillo y sal yodada; añadir la papa picada en cuadraditos medianos, zanahoria picada en cuadraditos pequeños, arveja fresca y el caldo de cocción del mondongo; cocinar. Una vez cocido el mondongo, agregar perejil y hierbabuena picada.
3. Servir el cau cau acompañado de arroz graneado.

Refresco de manzana

Ingredientes

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

Preparación

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

12

Saltado de carne con lisas, ensalada de espinaca, manzana y refresco de cebada



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
781 kcal

Proteínas
34 g

CHO disponible
102 g

Hierro
11 mg

Vit. A
454 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Preparaciones del almuerzo

- **Ensalada de espinaca**
- **Saltado de carne con lizas**
- **Manzana**
- **Refresco de cebada**

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de espinaca

Ingredientes

- 2 tomates medianos
- 2 taza de espinaca
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones

Preparación

1. Lavar y picar la espinaca.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Adicionar aceite vegetal a las verduras.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
5. Servir

Fruta

4 manzanas medianas

Saltado de carne con lizas

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz blanco corriente
- 2/3 taza de brócoli
- 1 tomate pequeño
- 1 cebolla mediana
- 12 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 filetes (carne de 100 g c/u)
- 1 ½ tazas de olluco picado
- ¼ kg de papa blanca
- 3 cucharadas de ají amarillo molido
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Comino, pimienta, perejil al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar el brócoli, cortar en tallos pequeños y hervir. Reservar.
2. Lavar la papa, pelar, picar en bastones y freír en aceite vegetal. Reservar.
3. Lavar la carne y picar en trozos pequeños. Reservar.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají amarillo y ajo molido, adicionar la carne picada, sofreír; condimentar con pimienta, comino y sal yodada; luego, añadir el olluco (lizas) cortadas a la juliana, brócoli en tallos, cebolla y tomate en gajos; hervir. Retirar del fuego y agregar perejil picado.
5. Servir el saltado de carne con olluco (lizas) acompañado de brócoli cocido, papa frita y arroz graneado.

Refresco de cebada

Ingredientes

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

Preparación

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

13

Olluco con carne, ensalada de palta, melocotón y refresco de naranja



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
796 kcal

Proteínas
33 g

CHO disponible
100 g

Hierro
8 mg

Vit. A
49 ug

Zinc
6 mg

Preparaciones del almuerzo

- **Ensalada de palta**
- **Olluco con carne**
- **Melocotón**
- **Refresco de naranja**

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de Palta

Ingredientes

- 1 palta mediana
- 1 tomate mediano
- 2/3 taza de lechuga
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 melocotones medianos

Olluco con carne

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate pequeño
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- 4 filetes (carne de res de 100 g c/u).
- 3 tazas picadas de olluco
- ¼ kg papa blanca
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 ½ cucharaditas de ajo molido
- Perejil, culantro, vinagre, Comino y orégano al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar el olluco y picar a la juliana.
2. Lavar la papa, pelar y picar en cuadraditos. Reservar.
3. Limpiar la carne y picar en cuadrillos pequeños; sazonar con vinagre, comino, orégano y sal yodada.
4. En una olla freír en aceite vegetal el ajo y ají colorado molido, la cebolla y tomate picado en cuadraditos; luego, agregar la carne sazonada, soasar; adicionar el olluco y la papa picada, sal yodada y agua; cocinar. Finalmente añadir perejil y culantro picado.

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.

14

Carne frita con papa helada, ensalada fresca, plátano de seda y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
812 kcal

Proteínas
36 g

CHO disponible
107 g

Hierro
6 mg

Vit. A
263 ug

Zinc
6 mg

Preparaciones del almuerzo

- **Ensalada fresca**
- **Carne frita con papa helada**
- **Plátano de seda**
- **Refresco de limón**

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada fresca

Ingredientes

- 1 palta mediana
- 1 pimiento mediano
- 8 hojas de lechuga
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, pelar, desepitar y cortar la palta
2. Lavar, desepitar y cortar el pimiento
3. Lavar y picar la lechuga
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
5. Servir

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Carne frita con papa helada

Ingredientes

- 1 y ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (carne de 100 g c/u)
- ½ kg de papa blanca helada
- 1 ½ cucharaditas de ajo.
- 2 tajadas medianas de queso fresco.
- 10 cucharadas de aceite vegetal.
- Comino, vinagre al gusto
- Sal yodada y sillao con moderación

Preparación

1. Lavar la papa helada, sancochar y pelar; cuando esté cocido agregar queso y dar un hervor.
2. Limpiar y filetear la carne; sazonar con ajo molido, sillao y vinagre; condimentar con comino y sal yodada; luego, freír en aceite vegetal.
3. Servir la carne frita acompañada de papa helada con queso 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.

15

Locro con sardina, ensalada de palta, naranja y refresco de maíz jora



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
811 kcal

Proteínas
31 g

CHO disponible
111 g

Hierro
5 mg

Vit. A
139 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Preparaciones del almuerzo

- **Ensalada de palta**
- **Locro con sardina**
- **Naranja**
- **Refresco de maíz jora**

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de palta

Ingredientes

- 1 palta mediana
- 1 tomate mediano
- 2/3 taza de lechuga
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 naranjas medianas

Locro de sardina

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 cebolla mediana
- 1/4 kg de zapallo macre
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- 2 latas (sardina en conserva de 170 g c/u)
- ½ kg de papa
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Huacatay al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Preparar el locro; freír en aceite vegetal, la cebolla picada, el ajo y ají amarillo molido; adicionar la papa y zapallo cortado en trozos y sal yodada, cocinar. Finalmente agregar la sardina en conserva y huacatay picado.
3. Servir el locro con sardina en conserva y arroz graneado.

Refresco de maíz jora

Ingredientes

- ½ taza de maíz jora
- 1 cucharada de chancaca
- 1 raja de canela,
- 03 clavos de olor
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

Preparación

1. Hervir el maíz jora en 01 litro de agua, adicionar chancaca, canela y clavo de olor
2. Colar el maíz cocido y obtener el refresco.
3. Adicionar azúcar
4. Servir

16

Sardina saltada, ensalada fresca, sandía y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
822 kcal

Proteínas
31 g

CHO disponible
116 g

Hierro
5 mg

Vit. A
151 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Preparaciones del almuerzo

- Ensalada fresca
- Sardina saltada
- Sandía
- Refresco de maracuya

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada fresca

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- 8 hojas de lechuga
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 tajadas medianas picadas de sandía

Sardina saltada

Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate pequeño
- 1/4 unidad de ají amarillo
- 10 cucharadas de aceite vegetal
- 2 latas (pescado sardina en conserva 170 g c/u)
- 1/2 kg de papa blanca
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- perejil al gusto
- sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la papa, pelar, cortar en bastones y freír en aceite vegetal.
2. Freír en aceite vegetal, el ajo molido; adicionar la cebolla, tomate cortado en gajos medianos, ají amarillo en tiras y sal yodada, saltear; agregar la sardina en conserva, retirar del fuego; finalmente echar perejil picado.
3. Servir la sardina saltada acompañada de papa frita y arroz graneado

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.

17

Arroz rojo con anchoveta, ensalada criolla, plátano de seda y refresco de piña



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
840 kcal

Proteínas
32 g

CHO disponible
121 g

Hierro
7 mg

Vit. A
152 ug

Zinc
4 mg

Preparaciones del almuerzo

- **Ensalada criolla**
- **Arroz rojo con anchoveta**
- **Plátano de seda**
- **Refresco de piña**

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada criolla

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- 3 ramas de culantro
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- 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. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
6. Servir.

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Arroz rojo con anchoveta

Ingredientes

- 1 ½ tazas de arroz
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate mediano
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 filetes (pescado anchoveta 100 g c/u)
- ¼ taza de arveja fresca
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Freír en el aceite vegetal el ajo molido, la cebolla y tomate picado en cuadraditos; agregar el arroz y arveja fresca; cocinar.
2. Limpiar la anchoveta; condimentar con sillao, vinagre, pimienta y sal yodada; pasar por harina de trigo; freír en aceite vegetal.
3. Servir el arroz rojo con anchoveta frita.

Refresco de cascara de piña

Ingredientes

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

Preparación

1. Hervir la cáscara de piña, colar.
2. Adicionar azúcar.
3. Enfriar y servir.

18

Sudado de pescado, ensalada de lechuga, mango y refresco de manzana



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
805 kcal

Proteínas
31 g

CHO disponible
120 g

Hierro
6 mg

Vit. A
87 ug

Zinc
2 mg

Preparaciones del almuerzo

- Ensalada de lechuga
- Sudado de pescado
- Mango
- Refresco de manzana

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de lechuga

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- 8 hojas de lechuga
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 mangos pequeños

Sudado de pescado

Ingredientes

- 1 y ¼ tazas de arroz
- ½ kg de papa
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- 2 tomates medianos
- 2 cebollas medianas
- 1 cucharada de ají colorado
- 2 cucharaditas de ajo
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de harina de chuño
- Chicha de jora y culantro al gusto
- Pimienta y kion al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la papa, pelar, cortar y sancochar.
2. Lavar y filetear el pescado.
3. Freír en aceite vegetal el ajo y ají colorado molido; agregar el pescado, condimentar con pimienta y sal yodada; adicionar tomate, cebolla en gajos y kion chancado; añadir caldo de cabeza de pescado y harina de chuño diluido; hervir. Una vez cocido el pescado incorporar chicha de jora y culantro picado.
4. Servir el sudado de pescado acompañado de papa y arroz graneado.

Refresco de manzana

Ingredientes

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

Preparación

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

19

Milanesa de pota, ensalada criolla, uva y refresco de emoliente



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
793 kcal

Proteínas
30 g

CHO disponible
120 g

Hierro
4 mg

Vit. A
88 ug

Zinc
4 mg

Preparaciones del almuerzo

- **Ensalada criolla**
- **Milanesa de pota**
- **Uva**
- **Refresco de emoliente**

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada criolla Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- 3 ramas de culantro
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- 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. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
6. Servir.

Fruta

4 porciones de uva
(10 unidades en cada porción)

Milanesa de pota Ingredientes

- 1 ½ tazas de arroz
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 400 g de pota
- 2 huevos de gallina
- 2 cucharadas de pan molido
- 1 limón
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar la pota, quitar la piel y cortar en trozos medianos; adicionar agua y hervir por 5 minutos.
2. Una vez cocida la pota, condimentar con pimienta, jugo de limón y sal yodada; empanar con pan molido, pasar por huevo batido y freír en aceite vegetal.
3. Servir la milanesa de pota acompañado de arroz graneado.

Refresco de emoliente Ingredientes

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

Preparación

1. Hervir los ingredientes en 01 litro de agua
2. Agregar azúcar
3. Enfriar y servir

20

Garbanzo guisado con carne, ensalada de brócoli, papaya y refresco de cebada



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
788 kcal

Proteínas
31 g

CHO disponible
118 g

Hierro
8 mg

Vit. A
166 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Preparaciones del almuerzo

- **Ensalada de brócoli**
- **Garbanzo guisado con carne**
- **Papaya**
- **Refresco de cebada**

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de brócoli

Ingredientes

- 1 y ½ taza de choclo
- 1 taza de brócoli
- 1/3 pepinillo mediano
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación.

1. Lavar, desgranar y hervir el choclo.
2. Lavar, cortar y hervir el brócoli.
3. Lavar, cortar el pepinillo.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
6. Servir

Fruta

4 tajadas medianas picadas de papaya

Garbanzo guisado con carne

Ingredientes

- 1 y ¼ tazas de arroz
- 1 taza de garbanzo
- 4 filetes (carne de 50 g c/u)
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- ¼ unidad de ají amarillo
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado
- Vinagre al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cocinar el garbanzo previamente remojado el día anterior.
2. Freír en aceite vegetal la mitad de la cebolla y tomate, picar en cuadraditos, el ají colorado y ajo molido; adicionar la carne picada, soasar; sazonar con vinagre y sal yodada; agregar agua; hervir.
3. Una vez cocida la carne, añadir el garbanzo cocido el ají amarillo cortado en tiras y la otra mitad de cebolla y tomate cortado en gajos; dar un hervor.
4. Servir el garbanzo con carne acompañado de arroz graneado.

Refresco de cebada

Ingredientes

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

Preparación

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

21

Guiso de haba seca con carne, ensalada cocida, plátano de seda y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
744 kcal

Proteínas
35 g

CHO disponible
104 g

Hierro
8 mg

Vit. A
588 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Preparaciones del almuerzo

- **Ensalada cocida**
- **Guiso de haba seca con carne**
- **Plátano de seda**
- **Refresco de limón**

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada cocida

Ingredientes

- 1 taza de vainita picada
- 2 zanahorias pequeñas
- 2/3 Taza de arveja fresca
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón

Preparación.

1. Lavar, pelar y hervir la arveja fresca.
2. Lavar, cortar y hervir la zanahoria y la vainita.
3. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
5. Servir.

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Guiso de haba seca con carne

Ingredientes

- 1 ½ tazas de arroz
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria pequeña
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 200 g carne de res picada.
- 1 taza de haba seca sin cáscara
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Orégano, comino y pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Sancochar las habas secas sin cáscara remojada un día anterior a la preparación. Reservar.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají colorado y ajo molido; adicionar la carne picada, soasar; condimentar con pimienta, comino, orégano y sal yodada; agregar la zanahoria picada en juliana y agua; hervir. Cuando la carne este cocida añadir las habas sancochadas y sal yodada. Cocinar.
4. Servir el guiso de haba con carne acompañado de 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.

22

Frijol con pollo frito, ensalada criolla, mandarina y refresco de maíz jora



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
774 kcal

Proteínas
33 g

CHO disponible
111 g

Hierro
8 mg

Vit. A
231 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Preparaciones del almuerzo

- **Ensalada criolla**
- **Frijol con pollo frito**
- **Mandarina**
- **Refresco de maíz jora**

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada criolla

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- 3 ramas de culantro
- 2 limones
- 4 cucharaditas 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. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
6. Servir

Fruta

4 mandarinas medianas

Frijol con pollo frito

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 cebolla pequeña
- 12 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 filetes (pollo de 50 g c/u)
- 1 taza de frijol
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Vinagre, comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el frijol remojado un día anterior a la preparación. Reservar.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada y ajo molido, adicionar el frijol sancochado, sal yodada y agua. Cocinar.
3. Limpiar y filetear el pollo, sazonar con ajo molido y condimentar con comino, vinagre y sal yodada; freír en aceite vegetal.
4. Servir el guiso de frijol con pollo frito acompañado de arroz graneado.

Refresco de maíz jora

Ingredientes

- ½ taza de maíz jora
- 1 cucharada de chancaca
- 1 raja de canela,
- 03 clavos de olor
- 8 cucharaditas de azúcar

Preparación

1. Hervir el maíz jora, chancaca, canela y clavo de olor en 01 litro de agua.
2. Colar el maíz cocido y obtener el refresco.
3. Adicionar azúcar y servir.

23

Fideo uchu, ensalada de betarraga, papaya y refresco de casacara de piña



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
825 kcal

Proteínas
37 g

CHO disponible
124 g

Hierro
8 mg

Vit. A
592 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Preparaciones del almuerzo

- **Ensalada de betarraga**
- **Fideo uchu**
- **Papaya**
- **Refresco de cascara de piña**

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de betarraga

Ingredientes

- 4 betarragas chicas,
- 2 zanahorias medianas
- 4 hojas de lechuga
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar sancochar, picar la betarraga y zanahoria.
2. Lavar y picar la de lechuga.
3. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
5. Servir.

Fruta

4 tajadas medianas picadas de papaya

Fideos uchu

Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 400 g de filete de pollo
- 1 cebolla pequeña
- 7 cucharadas aceite vegetal
- 1 zanahoria pequeña
- 1/3 taza de arveja fresca
- 1 tomate pequeño
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- ¼ kg de papa blanca
- ¼ kg de fideo codito
- Comino, pimienta, culantro al gusto
- Sal yodada y sillao con moderación

Preparación

1. Dorar el fideo crudo en aceite vegetal.
2. Limpiar, picar el pollo en cuadraditos, condimentar con comino, pimienta, sillao, vinagre y sal yodada.
3. Freír en aceite vegetal el ajo molido, el tomate y cebolla picada, adicionar el pollo condimentado, sofreír; añadir la zanahoria y papa picada en cuadraditos, arveja fresca, fideo y agua; hervir.
4. Servir el fideo uchu con arroz graneado.

Refresco de cascara de piña

Ingredientes

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

Preparación

1. Hervir la cáscara de piña en 1 litro de agua, colar
2. Adicionar el azúcar
3. Enfriar y servir

24

Pollo saltado, verduras encurtidas, Manzana y refresco de carambola



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
787 kcal

Proteínas
34 g

CHO disponible
114 g

Hierro
5 mg

Vit. A
479 ug

Zinc
4 mg

Preparaciones del almuerzo

- **Verduras encurtidas**
- **Pollo saltado**
- **Manzana**
- **Refresco de carambola**

Rinde para
4 almuerzos



Verduras encurtidas

Ingredientes

- 1 taza de rabanito
- ½ nabo mediano
- 2/3 de pepinillo mediano
- Vinagre
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar las verduras en rodajas.
2. Poner a hervir agua con una cucharadita de sal yodada, hervir la verdura por 10 minutos y escurrir.
3. Poner la verdura en un recipiente con vinagre blanco, azúcar, sal yodada y pimienta.
4. Servir las verduras encurtidas.

Fruta

4 manzanas medianas

Pollo saltado

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 12 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 filetes (pollo de 100 g c/u)
- ½ kg de papa blanca
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Perejil, comino, pimienta y vinagre al gusto.
- Sal yodada y sillao con moderación

Preparación

1. Lavar la papa, pelar, picar en bastones y freír.
2. Limpiar, picar el pollo en cuadraditos y condimentar con comino, pimienta, sillao, vinagre y sal yodada.
3. Freír en aceite vegetal el ajo molido, adicionar el pollo condimentado, sofreír; añadir la cebolla y tomate cortado en gajos; saltear; finalmente echar perejil picado.
4. Servir el pollo saltado acompañado de papa frita y arroz graneado.

Refresco de carambola

Ingredientes

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

Preparación

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

25

Seco de relleno (morcilla), ensalada de caigua, piña y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
841 kcal

Proteínas
27 g

CHO disponible
123 g

Hierro
22 mg

Vit. A
646 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Preparaciones del almuerzo

- **Ensalada de caigua**
- **Seco de relleno (morcilla)**
- **Piña**
- **Refresco de maracuya**

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de acaigua

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 2 caiguas medianas
- 1 tomate mediano
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 rodajas medianas picadas de piña

Seco de relleno

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 cebolla pequeña
- ¼ taza de culantro molido
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- 4 tajadas (relleno de 100 g c/u)
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 zanahoria mediana
- 1/3 taza de arveja fresca
- ½ kg de papa blanca
- Pimienta, comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar el culantro, deshojar, licuar; reservar.
2. Lavar y cortar el relleno (morcilla) y freír en aceite vegetal
3. Para preparar el aderezo del seco; freír en aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla picada en cuadraditos; condimentar con pimienta, comino y sal yodada; agregar culantro molido, papa en trozos, zanahoria en rodajas, arveja fresca y cantidad suficiente de agua. Cocinar.
4. Servir el seco acompañado de relleno (morcilla) frito y arroz graneado.

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.

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: 978-612-310-158-9



9 786123 101589