



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

TACNA



2014





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

La Mejor Receta

TACNA



Elaborado por:

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

2014

MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ

Aníbal Velásquez Valdivia

Ministro

Percy Luis Minaya León

Viceministro de Salud Pública

María Paulina Esther Giusti Hundskopf

Viceministra de Prestaciones y Aseguramiento

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

Carlos Ernesto Bustamante Donayre

Jefe Institucional

Alfonso Zavaleta Martínez-Vargas

Subjefe

CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

María Virginia Castillo Jara

Director General

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

Lucio Pepe Huamán Espino

Director Ejecutivo

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

La Mejor Receta Tacna / elaborado por Axel German Ruiz Guillen; Antonio Castillo Carrera; Rosa Victoria Salvatierra Ruiz *et al.* – Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2014.
54 p. : il., 14,5 x 20,5 cm.

1. CULINARIA 2. VALOR NUTRITIVO 3. PERÚ

- I. Ruiz Guillen, Axel Germán
- II. Castillo Carrera, Antonio
- III. Salvatierra Ruiz, Rosa Victoria
- IV. Domínguez Curi, César Hugo
- V. Perú. Ministerio de Salud
- VI. 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

Dina Paredes Flores

Glenny Romelly Serrano Cordero

Omar Barces Cáceres

Mariella Alcalde Chávez

Ministerio de Salud, Dirección Regional de Salud Tacna

Estrategia Sanitaria en Alimentación y Nutrición Saludable Tacna.

Revisión del documento

Víctor Iván Gómez Sánchez Prieto

Mirko Luis Lázaro Serrano

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

ISBN: 978-612-310-048-3

Hecho el Depósito Legal en la

Biblioteca Nacional del Perú N.º 2014-16385

1ra. edición (noviembre, 2014)

Tiraje: 250 ejemplares

© Ministerio de Salud, 2014

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

Teléfono: (511) 315-6600

Página web: www.minsa.gob.pe

© Instituto Nacional de Salud, 2014

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. Adobo de carne
2. Arroz tapado con hígado
3. Chanfainita
4. Fritanguita
5. Garbanzos con acelga
6. Locro de zapallo con mollejititas
7. Pastel de carne
8. Pescado empanizado con quinua
9. Quinua atamalada con pescado
10. Guiso de pallares con carne
11. Revuelto de chuño
12. Olluquito con carne
13. Ajiaco de habas
14. Arroz con pollo
15. Charquicán tacneño
16. Pepián de cuy
17. Pescado con frijoles
18. Picante de trigo con relleno (prieta)
19. Pastel de brócoli
20. Seco de pescado
21. Risotto de mariscos
22. Estofado de corazón
23. Caigua con relleno
24. *Soufflé* de verduras
25. Pescado a la primavera

BIBLIOGRAFÍA

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 Tacna 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 Tacna 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 Tacna 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 Tacna. 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 ADOBO DE CARNE



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
787 kcal

Proteínas
37,2 g

Hierro
7,4 mg

Retinol
46,5 ug

Zinc
6,6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

ADOBO DE CARNE



Ingredientes

- 1½ taza de arroz
- ½ kg de camote
- ½ kg carne de cerdo
- 1 cebolla
- 1½ cucharadita de ajo
- 1 cucharada de ají colorado molido
- ¼ taza de vinagre
- ¼ taza chicha de jora
- ½ taza de aceite vegetal
- Pimienta, comino, sal yodada, orégano al gusto

Preparación

1. Lavar y cortar la carne de cerdo en trozos pequeños.
2. Macerar la carne de cerdo con, ajo, ají colorado, vinagre, chicha de jora, sal yodada, pimienta, comino y orégano.
3. Freír en aceite vegetal los trozos de carne macerada. Agregar el líquido de la maceración y la cebolla picada en gajos. Cocinar.
4. Servir el adobo de carne acompañado de camote sancochado y arroz graneado.

2

ARROZ TAPADO CON HÍGADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
806 kcal

Proteínas
32,6 g

Hierro
9,9 mg

Retinol
10125,9 ug

Zinc
7,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

ARROZ TAPADO CON HÍGADO



Ingredientes

- 1 $\frac{3}{4}$ taza de arroz
- $\frac{1}{2}$ kg de hígado
- 2 cebollas
- 1 tomate
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 cucharadita de ajo
- 2 huevos
- 6 aceitunas
- 2 cucharadas de pasas
- $\frac{1}{3}$ taza de aceite vegetal
- Pimienta, comino, sal yodada y perejil al gusto

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar, picar, condimentar el hígado con pimienta, comino, sal yodada y freír en aceite vegetal. Reservar.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, cuando esté transparente incorporar el ají colorado, el tomate, el hígado frito, los huevos picados, las pasas y el perejil. Mezclar.
4. Para servir, en un plato hondo intercalar una capa de arroz graneado, luego una capa de aderezo y una última capa de arroz. Presionar bien y sacar el molde de arroz tapado y acompañar con ensalada de brócoli.

3

CHANFAINITA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
805 kcal

Proteínas
29,0 g

Hierro
5,0 mg

Retinol
311,3 ug

Zinc
5,6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

CHANFAINITA



Ingredientes

- 1½ taza de arroz
- ½ kg bofe
- ½ kg de papa
- ¼ kg de maíz mote
- 1 cebolla
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 2 cucharaditas de ajo
- ½ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta, comino, orégano, hierbabuena al gusto

Preparación

1. Sancochar el bofe con hierba buena y sal yodada. Una vez cocida, picar en dados.
2. Freír en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, el ají colorado, el ají amarillo, rehogar. Agregar el bofe picado, pimienta, comino y soasar. Seguidamente, añadir el caldo, las papas picadas, la sal yodada y el orégano. Cocinar.
3. Servir la chanfainita con arroz graneado y maíz mote cocido.

4

FRITANGUITA



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
678 kcal

Proteínas
36,5 g

Hierro
9,6 mg

Retinol
10164 ug

Zinc
7,0 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

FRITANGUITA



Ingredientes

- 1½ taza de arroz
- ½ kg hígado
- 2 tomates
- 2 cebollas
- ½ kg de papa blanca
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- 2 cucharaditas de ajos
- ¼ taza de aceite vegetal
- ½ taza de vinagre
- Pimienta, comino, perejil, clavo de olor, sal yodada al gusto

Preparación

1. Lavar, picar y macerar el hígado con ajo, sal yodada, pimienta, comino y vinagre.
2. Freír en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, ajos, tomate, clavo de olor y ají amarillo, rehogar. Agregar el hígado picado y soasar. Seguidamente, añadir el caldo, las papas picadas y la sal yodada. Cocinar.
3. Servir la fritanguita acompañada con perejil picado y arroz graneado.

5

GARBANZOS CON ACELGA



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
804 kcal

Proteínas
49,2 g

Hierro
12,0 mg

Retinol
1322,0 ug

Zinc
37,9 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

GARBANZOS CON ACELGA



Ingredientes

- 1½ taza de arroz
- 1 taza de garbanzo
- ¼ kg carne
- 1 cebolla
- ½ atado de acelga
- 1 tomate
- 1 cucharada de ají colorado
- 2 cucharaditas de ajo
- ½ taza de leche evaporada
- ¼ taza de aceite vegetal
- Pimiento, comino, sal yodada, orégano al gusto

Preparación

1. Cocinar los garbanzos previamente remojados el día anterior a la preparación.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo, el ají colorado, el tomate; rehogar. Incorporar la carne en trozos, sal yodada, pimienta y comino; sofreír.
3. Agregar a la preparación anterior los garbanzos cocidos, la acelga, sal yodada y agua. Cocinar. Finalmente, adicionar leche y orégano.
4. Servir los garbanzos con acelga acompañado de arroz graneado y ensalada criolla.

6

LOGRO DE ZAPALLO CON MOLLEJITAS



APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
952 kcal

Proteínas
46,7 g

Hierro
14,4 mg

Retinol
7909,0 ug

Zinc
461 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

LOCRO DE ZAPALLO CON MOLLEJITAS



Ingredientes

- 1½ taza de arroz
- ½ kg de mollejas de pollo
- ¼ taza de arveja fresca
- 1 cebolla
- ½ kg de papa blanca
- 2 cucharadas de ají colorado
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 2 cucharaditas de ajo
- ½ kg de zapallo
- ½ taza de aceite vegetal
- ½ taza de queso fresco
- ½ taza de leche evaporada
- Pimienta, comino, orégano, vinagre y sal yodada al gusto

Preparación

1. Lavar, filetear las mollejas de pollo y condimentar con sal yodada, pimienta, comino, ajos, ají colorado y vinagre; freír en aceite vegetal.
2. Dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos y el ají amarillo. Agregar zapallo, papas picadas, arvejas y sal yodada. Cocinar. Finalmente añadir leche, queso y orégano.
3. Servir el locro de zapallo acompañado de mollejas doradas.

7 PASTEL DE CARNE



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
918 kcal

Proteínas
43,7 g

Hierro
7,1 mg

Retinol
13,0 ug

Zinc
7,7 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

PASTEL DE CARNE



Ingredientes

- 1 $\frac{3}{4}$ tazas de arroz
- $\frac{1}{2}$ kg carne molida
- $\frac{1}{2}$ taza de mantequilla
- 2 cebollas
- 4 panes
- 1 cucharadita de ajo
- 1 taza de leche evaporada
- $\frac{1}{4}$ taza de aceite vegetal
- 2 huevos
- 1 taza de brócoli
- 1 zanahoria
- Perejil, pimienta y sal yodada al gusto

Preparación

1. Remojar las migas de pan en leche.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos.
3. Amasar la carne molida con las migas de pan, la leche, la cebolla frita, los huevos, el perejil, la sal yodada y la pimienta.
4. Colocar la preparación en un molde rectangular engrasado con trocitos de mantequilla y meter al horno caliente a 350 °F durante 30 minutos.
5. Servir el pastel de carne acompañado de arroz graneado y ensalada de brócoli con zanahoria.

8

PESCADO EMPANIZADO CON QUINUA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
918 kcal

Proteínas
43,7 g

Hierro
7,1 mg

Retinol
13,0 ug

Zinc
7,7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

PESCADO EMPANIZADO CON QUINUA



Ingredientes

- 1 $\frac{3}{4}$ taza de arroz
- $\frac{1}{2}$ kg de pescado (filete)
- $\frac{1}{3}$ taza de quinua
- $\frac{1}{2}$ taza de harina de trigo
- 2 huevos
- 2 naranjas
- 1 limón
- 3 cucharadas de mantequilla
- 2 cucharaditas de ajo
- $\frac{1}{2}$ taza de aceite vegetal
- 2 cucharadas de azúcar
- 1 cucharada de harina de chuño
- Pimienta, sal yodada al gusto

Preparación

1. Lavar y cocinar la quinua.
2. Lavar, filetear y condimentar el pescado con pimienta, ajos y sal yodada. Antes de freír pasar por huevo, harina de trigo y quinua. Freír.
3. En una olla mezclar azúcar, jugo de naranja, limón, mantequilla y chuño disuelto en agua, hervir por un minuto; integrar bien y formar una salsa agridulce.
4. Servir los pescados empanizados con quinua, salsa agridulce y arroz graneado.

9

QUINUA ATAMALADA CON PESCADO



APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
906 kcal

Proteínas
34,0 g

Hierro
3,7 mg

Retinol
28,8 ug

Zinc
2,4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

QUINUA ATAMALADA CON PESCADO



Ingredientes

- 1½ taza de arroz
- ½ kg pescado
- ½ taza de quinua
- 2 cebollas
- ½ kg de papa blanca
- ½ taza de queso fresco
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 cucharadita de ajo
- ⅓ de taza de aceite vegetal
- Perejil, orégano y sal yodada al gusto

Preparación

1. Lavar y sancochar la quinua.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, el ají colorado; añadir la quinua cocida. Hervir. Finalmente, agregar queso, orégano, perejil y sal yodada.
3. Lavar, filetear, condimentar el pescado con pimienta, ajos y sal yodada. Freír.
4. Acompañar la quinua atamalada con pescado frito, papa sancochada y arroz graneado.

10

GUISO DE PALLARES CON CARNE



APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
667 kcal

Proteínas
33,0 g

Hierro
9,1 mg

Retinol
5101,1 ug

Zinc
5,7 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

GUISO DE PALLARES CON CARNE



Ingredientes

- 1½ taza de arroz
- ¼ kg carne
- ¼ kg de pallares
- 1 cebolla
- 2 cucharaditas de ajo
- 5 cucharadas de ají amarillo molido
- 1 cucharada de ají colorado molido
- ¼ taza de aceite vegetal
- Pimienta, palillo, comino y sal yodada al gusto

Preparación

1. Cocinar los pallares previamente remojados el día anterior a la preparación.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo, el ají colorado, el ají amarillo y el palillo; rehogar. Incorporar la carne en trozos, sal yodada, pimienta y comino; sofreír.
3. Agregar a la preparación anterior, los pallares, sal yodada y agua. Cocinar.
4. Servir los pallares guisados acompañado de arroz graneado.

11

REVUELTO DE CHUÑO



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
1165 kcal

Proteínas
40,1 g

Hierro
41,4 mg

Retinol
7709,4 ug

Zinc
6,8 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

REVUELTO DE CHUÑO



Ingredientes

- ½ kg de chuño negro
- 2 unidades de huevos
- ½ taza de queso
- 1 cucharadita de ají colorado molido
- 1 cebolla
- ½ taza de aceite
- ½ kg de hígado de pollo
- ½ taza de avena
- 1 ½ taza de arroz
- Sal yodada, pimienta

Preparación

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

12

OLLUQUITO CON CARNE



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
594 kcal

Proteínas
35,5 g

Hierro
7,0 mg

Retinol
33,4 ug

Zinc
6,9 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

OLLUQUITO CON CARNE



Ingredientes

- 1½ taza de arroz
- ½ kg de olluco
- ½ kg de carne
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cucharita de ajo
- 2 cucharadas de ají colorado molido
- 1 taza de brócoli
- Sal yodada, pimienta, comino, y perejil al gusto

Preparación

1. Picar los ollucos a la juliana y lavar.
2. Cortar la carne en trozos pequeños.
3. Freír en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, el ají colorado, rehogar. Agregar la carne, pimienta, comino y soasar. Seguidamente, añadir los ollucos, el caldo y cocinar a fuego lento hasta que el olluco esté cocido.
4. Finalmente, agregar el perejil.
5. Servir el olluquito con carne acompañado de arroz graneado y ensalada de brócoli.

13

AJIACO DE HABAS

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
688 kcal

Proteínas
22,4 g

Hierro
3,4 mg

Retinol
116,9 ug

Zinc
2,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

AJIACO DE HABAS



Ingredientes

- 1 ½ tazas de arroz
- 1 taza de habas frescas
- ½ taza de queso fresco
- ½ kg de papa
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 1 cebolla
- ¼ taza de leche evaporada
- 1 cucharaditas de ajo
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta al gusto

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Dorar en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, el ají amarillo molido y la pimienta. Agrega la papa picada en cuadraditos y las habas frescas previamente partidas y picadas; dejar hervir. Finalmente, adicione leche, queso y sal yodada.
3. Servir el ajiaco de habas frescas acompañado de arroz graneado.

14

ARROZ CON POLLO



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
835 kcal

Proteínas
25,9 g

Hierro
3,8 mg

Retinol
431,4 ug

Zinc
3,3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

ARROZ CON POLLO



Ingredientes

- ½ kg de pollo
- ¼ taza de aceite
- 2 cebollas
- 3 dientes de ajo picados
- 3 cucharadas de ají amarillo molido
- 1 taza de culantro molido
- ¾ tazas de arveja
- ½ taza de zanahoria en cubos
- 2 pimientos rojos
- 1 ají amarillo en tiras
- 1 ¾ tazas de arroz
- Sal yodada y pimienta al gusto

Preparación

1. Lavar y condimentar el pollo con sal yodada, comino y pimienta. Dorar en aceite vegetal. Reservar.
2. Fría en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo, el ají amarillo molido y el culantro. Incorpore el pollo dorado, arveja, zanahoria y pimiento picado en cuadrados, ají amarillo en tiras, arroz, caldo y sal yodada. Una vez hervida la preparación, baje el fuego y cocine.
3. Sirva el arroz con pollo, adornado con pimiento en tiras y acompañado de ensalada criolla.

15

CHARQUICÁN TACNEÑO



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
773 kcal

Proteínas
48,3 g

Hierro
4,9 mg

Retinol
330,3 ug

Zinc
2,9 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

CHARQUICÁN TACNEÑO



Ingredientes

- 300 g de mondongo (librillo)
- 200 g de charqui deshilachado
- 4 cucharadas de ají colorado molido
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- 1 cucharadita de ajo
- 2 cebollas
- ½ kg de papas pequeñas
- ¼ taza aceite vegetal
- 4 aceitunas
- Sal yodada, pimienta y comino al gusto

Preparación

1. Sancochar el mondongo y picarlos en trozos largos.
2. Freír en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, el ají colorado molido y el ají amarillo molido. Agregar el charqui, el mondongo, la cebolla cortada en juliana, pimienta, comino y sal yodada. Cocinar.
3. Finalmente, añadir las papas sancochadas y rehogar por unos minutos.
4. Servir el charquicán Tacneño acompañado con arroz graneado adornado con aceitunas.

16

PEPIÁN DE CUY



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
801 kcal

Proteínas
31,2 g

Hierro
3,9 mg

Retinol
56,3 ug

Zinc
3,9 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

PEPIÁN DE CUY



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de cuy
- 150 g harina de maíz
- 100 g ají colorado molido
- 1 cebolla
- 4 dientes de ajo
- ½ kg de papas
- 2 hojas de laurel
- ¼ de taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta, perejil

Preparación

1. Lavar, sancochar y pelar la papa. Reservar.
2. Lavar, salpimentar el cuy y pasar por harina de maíz, sofreír. Reservar.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají colorado, el ajo; adicionar el cuy, hojas de laurel y agua, dejar cocinar.
4. Finalmente, echar la harina de maíz en forma de lluvia moviendo constantemente para que no se forme grumos, la papa sancochada y dar un hervor.
5. Servir el pepián de cuy con arroz y perejil picado.

17

PESCADO CON FRIJOLES

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
709 kcal

Proteínas
34,0 g

Hierro
8,3 mg

Retinol
82,5 ug

Zinc
3,4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

PESCADO CON FRIJOLES



Ingredientes

- ¼ kg de frijol
- ¼ kg de pescado
- 1 ½ taza de arroz
- 2 tazas de espinaca
- 1 cebolla mediana
- ¾ taza de aceite vegetal
- 1 cucharada de ají colorado
- ½ taza de harina de maíz
- 2 cucharaditas de ajo
- Orégano y sal yodada al gusto

Preparación

1. Cocinar los frijoles previamente remojados el día anterior a la preparación.
2. Lavar, filetear el pescado, sazonar con sal yodada, pimienta, ajos; pasar por harina de maíz y freír en aceite vegetal.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, ajos y ají colorado; dejar dorar. Incorporar los frijoles, la espinaca picada, la sal yodada y el orégano; hervir.
4. Servir los frijoles con espinaca acompañado de pescado frito y arroz graneado.

18

PICANTE DE TRIGO CON RELLENO (PRIETA)



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
308 kcal

Proteínas
24,0 g

Hierro
40,0 mg

Retinol
48,7 ug

Zinc
0,3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

PICANTE DE TRIGO CON RELLENO (PRIETA)



Ingredientes

- ½ kg de relleno
- 1 ½ taza de trigo
- 1 cebolla mediana
- ½ taza de arveja fresca
- 1 tomate mediano
- ½ taza de rabanitos
- ¾ taza de aceite vegetal
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 cucharadita de ajo
- Perejil, laurel, orégano, limón y sal yodada al gusto

Preparación

1. Lavar y sancochar el trigo.
2. Sofreír en aceite vegetal el relleno (prieta).
3. Dorar en aceite vegetal la cebolla y tomate cortados en cuadritos, ajos, ají colorado. Incorporar el trigo sancochado, orégano, laurel, sal yodada y las arvejas; dar un hervor.
4. Servir el trigo graneado con relleno (prieta), perejil y rabanitos picados.

19

PASTEL DE BRÓCOLI



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
968 kcal

Proteínas
23,7 g

Hierro
2,6 mg

Retinol
41,5 ug

Zinc
2,8 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

PASTEL DE BRÓCOLI



Ingredientes

- 1 brócoli
- 4 huevos
- 1 cebolla
- 1 tomate
- 1 pimienta roja
- ½ taza de leche evaporada
- 4 cucharadas de aceite
- 1 ¾ taza de arroz
- Sal yodada, pimienta, comino al gusto

Preparación

1. Precalentar el horno.
2. Cortar las cabezas y tallos del brócoli en trozos. Cocinar por 5 o 6 minutos.
3. Freír la cebolla y el pimienta hasta que estén dorados y suaves; condimentar con sal yodada, pimienta y comino.
4. En un recipiente, batir los huevos y agregar la leche. Luego adicionar la cebolla, el pimienta y el brócoli; mezclar uniformemente en un molde. Introducir el molde al horno a 350 °F durante 30 minutos.
5. Servir el pastel de brócoli acompañado de arroz y ensalada de tomate.

20

SECO DE PESCADO

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
796 kcal

Proteínas
42,9 g

Hierro
7,8 mg

Retinol
374,5 ug

Zinc
3,0 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

SECO DE PESCADO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- 1 cebolla
- 2 cucharaditas de ajos
- 4 cucharadas de ají amarillo molido
- 3 cucharadas de culantro molido
- ½ kg de pescado
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 3 cucharadas de culantro picado
- ½ de taza de arveja
- ½ kg de papa
- Sal yodada y pimienta al gusto

Preparación

1. Lavar y sancochar las papas.
2. Freír en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, el ají amarillo y el culantro molido, rehogar. Agregar los filetes de pescado, pimienta, sal yodada, arvejas, zanahoria y caldo de pescado. Hervir.
3. Servir el seco de pescado con las papas cocidas en rodajas, arroz graneado y ensalada de verduras.

21

RISOTTO DE MARISCOS

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
668 kcal

Proteínas
35,2 g

Hierro
3,3 mg

Retinol
4,9 ug

Zinc
3,1 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

RISOTTO DE MARISCOS

 Rinde 4
raciones



Ingredientes

- 1 $\frac{3}{4}$ tazas de arroz
- $\frac{1}{2}$ kg de mixtura de mariscos
- $\frac{1}{3}$ taza de aceite vegetal
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de ajo
- 1 tomate
- $\frac{1}{2}$ taza de arvejas
- $\frac{1}{4}$ de taza de queso rallado
- Sal yodada , pimienta, culantro y algas marinas al gusto

Preparación

1. Lavar la mixtura de mariscos y las algas marinas.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el tomate y el ajo. Incorporar la mixtura de mariscos, la pimienta, el arroz, las arvejas y el caldo de pescado. Cocinar. Finalmente agregue el queso rallado y culantro picado.
3. Servir el risotto de mariscos acompañado de algas marinas.

22

ESTOFADO DE CORAZÓN



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
603 kcal

Proteínas
31,6 g

Hierro
6,6 mg

Retinol
672,7 ug

Zinc
4,2 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

ESTOFADO DE CORAZÓN



Ingredientes

- 1 ½ tazas de arroz
- ½ kg de papa
- ½ kg de corazón de res
- 1 cebolla
- 1 zanahoria
- 1 tomate
- 1 cucharada de ají colorado
- 2 cucharaditas de ajo
- ½ taza de arvejas
- 1 cucharada de aceite de vegetal
- 2 cucharadas de vinagre
- Hongos y laurel, sal yodada, pimienta, comino y perejil al gusto

Preparación

1. Limpiar, lavar y filetear el corazón.
2. Freír en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, el ají colorado y el tomate, rehogar. Agregar el corazón y condimentar con pimienta, comino y sal yodada, soasar. Añadir agua, zanahoria, arvejas, papas en rodajas, hongos y laurel. Cocinar.
3. Servir el estofado de corazón acompañado de arroz graneado, perejil y ensalada de verduras.

23

CAIGUA CON RELLENO



**APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN**

**Energía
606 kcal**

**Proteínas
27,6 g**

**Hierro
23,8 mg**

**Retinol
1310,0 ug**

**Zinc
8,9 mg**



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

CAIGUA CON RELLENO



Ingredientes

- 1 ½ taza de arroz
- ¼ taza de arveja fresca
- 1 zanahoria
- 4 caiguas
- ½ kg de carne
- 2 panes
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 cucharadita de ajo
- 1 cebolla
- 4 aceitunas
- 1 huevo
- ½ taza de rabanitos
- ¼ taza de aceite vegetal
- Sal yodada, comino y pimienta al gusto

Preparación

1. Prepare el arroz a la jardinera.
2. Freír en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, los ajos y el ají colorado, rehogar. Agregar la carne picada, condimentar con pimienta, comino, sal yodada y soasar. Vierta el pan previamente remojado y mezclar. Dar un hervor.
3. Abrir por la parte superior las caiguas y rellenar con la preparación anterior e incluir las aceitunas, huevo sancochado y picado, taparlos y cocinar.
4. Servir las caiguas rellenas acompañada de arroz a la jardinera y ensalada de rabanitos.

24

SOUFFLÉ DE VERDURAS



APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
794 kcal

Proteínas
29,2 g

Hierro
4,0 mg

Retinol
1060,6 ug

Zinc
4,2 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

SOUFFLÉ DE VERDURAS



Ingredientes

- 1 $\frac{3}{4}$ tazas de arroz
- 3 huevos
- $\frac{1}{3}$ taza de aceite vegetal
- 2 cucharadas de harina de trigo
- $\frac{1}{2}$ taza de leche evaporada
- 1 zanahoria
- $\frac{1}{2}$ taza de arveja fresca
- $\frac{1}{2}$ taza de espinaca
- $\frac{1}{2}$ taza de brócoli
- 1 tomate
- Sal yodada, pimienta al gusto

Preparación

1. Preparar una salsa blanca con aceite vegetal y dos cucharadas de harina, cocinar e ir agregando la leche fría. Sazonar con sal yodada y pimienta.
2. Agregar la espinaca, el brócoli picado y cocido; adicionar tres yemas batidas y luego incorporar tres claras batidas a punto de nieve. Mezclar en forma envolvente.
3. Verter en moldes engrasados y hornear de 15 a 20 minutos a 180 °C.
4. Servir el *soufflé* de verduras con arroz graneado y ensalada de arveja y zanahoria.

25

PESCADO A LA PRIMAVERA

APORTE NUTRICIONAL
POR RACIÓN

Energía
735 kcal

Proteínas
38,5 g

Hierro
4,9 mg

Retinol
413,9 ug

Zinc
2,3 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición



Rinde 4
raciones

PESCADO A LA PRIMAVERA



Ingredientes

- 1 y $\frac{3}{4}$ tazas de arroz
- $\frac{1}{2}$ kg de pescado en filetes
- $\frac{1}{2}$ taza de zanahoria picada
- $\frac{1}{2}$ taza de arvejas
- 1 cebolla
- 1 tomate
- $\frac{1}{2}$ taza de choclo
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharadita de ajo
- 1 cucharada de ají colorado
- $\frac{1}{2}$ taza de pan molido
- 1 taza de brócoli
- $\frac{1}{4}$ de taza de aceite vegetal
- Sal yodada, pimienta, hongos, laurel al gusto

Preparación

1. Sancochar las alverjas.
2. Lavar, filetear el pescado, condimentar con sal yodada y pimienta; apanar con pan molido y freír en aceite vegetal. Reservar.
3. Freír en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, el ají colorado y el tomate picado, rehogar. Condimentar con pimienta y sal yodada. Añadir zanahoria, arvejas, choclo, agua, hongos y laurel. Cocinar.
4. Servir el pescado a la primavera acompañado de arroz y ensalada de brócoli.

BIBLIOGRAFÍA

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. 986742487

Noviembre, 2014

ISBN: 978-612-310-048-3



Lima, 2014



Instituto Nacional de Salud
Jirón Cápac Yupanqui 1400, Lima 11, Perú
Teléfonos: (511) 748-0000 / 748-1111
Correo electrónico: postmaster@ins.gob.pe
Página web: www.ins.gob.pe