



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Almuerzos familiares saludables



Madre de Dios



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.



Madre de Dios

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: Madre de Dios/ Elaborado por Axel Germán Ruiz Guillen, Rosa Victoria Salvatierra Ruiz, César Hugo Domínguez Curi.-- Lima, Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud; 2023. [62 p.]

1. EDUCACION ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL 2. CULINARIA 3. VALOR NUTRITIVO 4. PERÚ
- I. Ruiz Guillen, Axel German
- II. Salvatierra Ruiz, Rosa Victoria
- III. Domínguez Curi, César Hugo
- IV. Perú. Ministerio de Salud
- V. Instituto Nacional de Salud (PERU), Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable. Subdirección de Investigación y Tecnologías en Alimentación y Vida Saludable – (Lima)

DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD MADRE DE DIOS
M.C. Alex Farly Corcuera Cruz
Director General

ESTRATEGIA SANITARIA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE
Lic. Esmilda Quispe Flores
Coordinadora

Revisión del documento
Área de Desarrollo de Normas y Tecnologías en Alimentación Nutrición y Vida Saludable
Lic. Ada Gisella Mauricio Córdova
Lic. Carmen Toyama Valladares Escobedo
Lic. Antonio Castillo Carrera

ISBN: 978-612-310-167-1
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2024-10321
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 para la elaboración de recetas de almuerzos saludables regionales
- III Glosario de términos
- IV Almuerzos familiares saludables
 - 1. Seco de pollo con yuca, ensalada de pepinillo, plátano de seda y refresco de piña
 - 2. Boquichico frito con tacacho, ensalada fresca, mandarina y refresco de coco
 - 3. Saltado de riñón, ensalada criolla con palta, naranja y refresco de carambola
 - 4. Cagua rellena con chocho, ensalada de aceituna, mandarina y refresco de maracuyá
 - 5. Pollo en salsa de maní, ensalada de pepinillo, manzana y refresco de limón
 - 6. Puré de yuca con bofe, ensalada de cebolla, manzana y refresco de maracuyá
 - 7. Pescado arrebozado con yuca y arroz, ensalada de verduras con cocona, mandarina y refresco de cebada
 - 8. Papa lisa con carne y plátano, ensalada de espinaca, mandarina y refresco de naranja
 - 9. Puré de pituca con carne, ensalada mixta, plátano de seda y refresco de piña
 - 10. Canoa de plátano relleno, ensalada de frijol, mandarina y refresco de taperiba
 - 11. Pollo con arveja y plátano sancochado, ensalada verde, manzana y refresco de limón
 - 12. Arveja seca con hígado saltado, ensalada mixta, manzana y refresco de piña
 - 13. Pescado sudado en salsa de tarhui ensalada de tomate, mandarina y refresco de cocona
 - 14. Locro de zapallo montado, ensalada fresca, manzana y refresco de maracuyá
 - 15. Fideo con carne en salsa de tarhui, ensalada de cebolla, naranja y refresco de camu camu
 - 16. Pallar guisado con pescado frito, ensalada tricolor, mandarina y refresco de naranja
 - 17. Pollo mechado con lenteja, ensalada de huevo, plátano de seda y refresco de maíz morado
 - 18. Pescado al vapor con garbanzo, ensalada fresca, naranja y refresco de limón
 - 19. Ajiaco de quinua con pescado, ensalada de choclo, mandarina y refresco de piña
 - 20. Guiso de pollo a la naranja, ensalada de espinaca, mandarina y refresco de cocona
 - 21. Relleno con frijol, ensalada de pepinillo, plátano de seda y refresco de piña
 - 22. Tallarín en salsa verde con carne, ensalada de frijol, mandarina y refresco de camu camu
 - 23. Estofado de pollo con plátano, ensalada de repollo, manzana y refresco de maracuyá
 - 24. Juane de quinua con pollo, ensalada de aceituna, manzana y refresco de limón
 - 25. Pescado en arroz chaufa, ensalada de cocona, mandarina y refresco de piña
- V Bibliografía

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 Puerto Maldonado.

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

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

Seco de pollo con yuca, ensalada de pepinillo, plátano de seda y refresco de piña



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
862 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
130 g

Hierro
6 mg

Vit A
826 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Seco de pollo con yuca, ensalada de pepinillo, plátano de seda y refresco de piña



Ensalada de pepinillo

Ingredientes

- 1 camote pequeño
- 1 caigua grande
- 1/2 pepinillo pequeño
- 1 ramita de culantro
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, despepitar y cortar la caigua
2. Lavar, sancochar, pelar y cortar el camote
3. Lavar, pelar y cortar el pepinillo
4. Lavar y picar el culantro
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
6. Condimentar las verduras y el camote con sal yodada y limón

7. Servir

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Seco de pollo con yuca

Ingredientes

- 4 filetes (carne de pollo de 100 g c/u)
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria mediana
- ½ kg de yuca
- ¼ taza de arveja fresca
- ¼ taza de sachaculantro molido
- 1 cucharadita de ajo
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar la yuca, pelar, partir y sancochar.
3. Limpiar y filetear el pollo; condimentar con pimienta, comino y sal yodada.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; adicionar el pollo condimentado, sofreír en el aderezo; luego, agregar el sachaculantro molido, la zanahoria en rodajas, la arveja fresca y agua. Hervir.
5. Servir el seco de pollo acompañado con arroz graneado y yuca sancochada.

Refresco 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

2

Boquichico frito con tacacho, ensalada fresca, mandarina y refresco de coco



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
795 kcal

Proteínas
28 g

CHO disp.
126 g

Hierro
4 mg

Vit A
216 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Boquichico frito con tacacho, ensalada fresca, Mandarina y refresco de coco



Ensalada fresca

Ingredientes

- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 taza picada de lechuga
- 1 palta
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate
2. Cortar en cuadraditos y lavar la cebolla
3. Lavar y cortar la lechuga
4. Lavar, pelar despepitar y cortar la palta

5. Condimentar las verduras con sal yodada y limón
6. Servir

Fruta

4 mandarinas medianas

Boquichico frito con tacacho

Ingredientes

- 4 filetes (pescado boquichico de 100 g c/u)
- 4 plátanos verdes medianos
- 1/4 kg de yuca
- ¼ taza de harina de trigo
- 1 cebolla pequeña
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de ajo
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar el pescado, filetear, sazonar con pimienta, comino y sal yodada, pasar por harina de trigo y freír en aceite vegetal.
2. Sancochar los plátanos verdes y la yuca, machacar; luego, agregar el aderezo de cebolla y ajo dorado en aceite vegetal, adicionar sal yodada y formar cuatro bolas de tacacho.
3. Servir el pescado frito acompañado de tacacho.

Refresco de coco

Ingredientes

- 2 tajadas medianas de coco
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

Preparación

1. Cortar el coco, licuar en ½ litro de agua hervida fría, pasar por un colador y obtener el jugo.
2. Agregar agua restante para 1 litro, azúcar.
3. Servir

3

Saltado de riñón, ensalada criolla con palta, naranja y refresco de carambola



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
789 kcal

Proteínas
27 g

CHO disp.
115 g

Hierro
10 mg

Vit A
541 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Saltado de riñón, ensalada criolla con palta, naranja y refresco de carambola



Ensalada criolla con palta

Ingredientes

- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate mediano
- 1 palta mediana
- 1 ramita de culantro
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla
2. Lavar y cortar el tomate
3. Lavar, pelar, despepitar y cortar la palta
4. Lavar y picar el culantro
5. Condimentar las verduras con sal

yodada y limón

6. Servir

Fruta

4 naranjas medianas

Saltado de riñón

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de arroz
- 4 filetes (riñón de res de 100 g c/u)
- 1 cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- 1 ají amarillo
- 12 $\frac{1}{2}$ cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 1/2 kg de papa
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de ajo
- Vinagre, pimienta, comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar el riñón, filetear, adicionar sal yodada y vinagre, reposar; luego, enjuagar con abundante agua.
2. En un recipiente sazonar el riñón con ajo molido, pimienta, comino, sal yodada y vinagre.
3. Freír en aceite vegetal el ajo y ají amarillo molido, adicionar el riñón sazonado, soasar en el aderezo; añadir agua; hervir. Una vez cocido el riñón, agregar la cebolla y el tomate picado en gajos; cocinar.
4. Pelar la papa, cortar en bastones y freír en aceite vegetal.
5. Servir el saltado de riñón 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.

4

Caigua rellena con chocho, ensalada de aceituna, mandarina y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
848 kcal

Proteínas
36 g

CHO disp.
100 g

Hierro
8 mg

Vit A
341 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Caigua rellena con chocho, ensalada de aceituna, mandarina y refresco de maracuyá



Ensalada de aceituna

Ingredientes

- 1 tomate grande
- 8 aceitunas
- 2 huevos
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate
3. Lavar y despepitar la aceituna
4. Sancochar el huevo y cortar
5. Condimentar el tomate y el huevo con sal yodada y limón
6. Servir

Fruta

4 mandarinas medianas

Caigua rellena con chocho

Ingredientes

- 400 g de carne molida
- 1 1/4 tazas de arroz
- 1/4 taza de tarhui (chocho)
- 1 huevo
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1/4 taza de arveja fresca
- 1 zanahoria pequeña
- 4 caiguas medianas
- 12 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 unidades de aceituna
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar la parte superior de la caigua (tapa), limpiar, retirar las semillas. Reservar.
2. Lavar el tarhui (chocho), sancochar y licuar. Reservar.
3. Sancochar el huevo.
4. Para el relleno de la caigua, freír en aceite vegetal la cebolla y tomate picado en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; adicionar la carne, soasar; sazonar con pimienta, comino y sal yodada. Finalmente agregar la zanahoria picada, la arveja fresca y agua; hervir.
5. Rellenar la caigua con la preparación anterior, el tarhui (chocho) licuado y cocido, el huevo duro y la aceituna; colocar en una olla con agua y cocer por quince minutos.

Refresco de maracuyá

Ingredientes

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

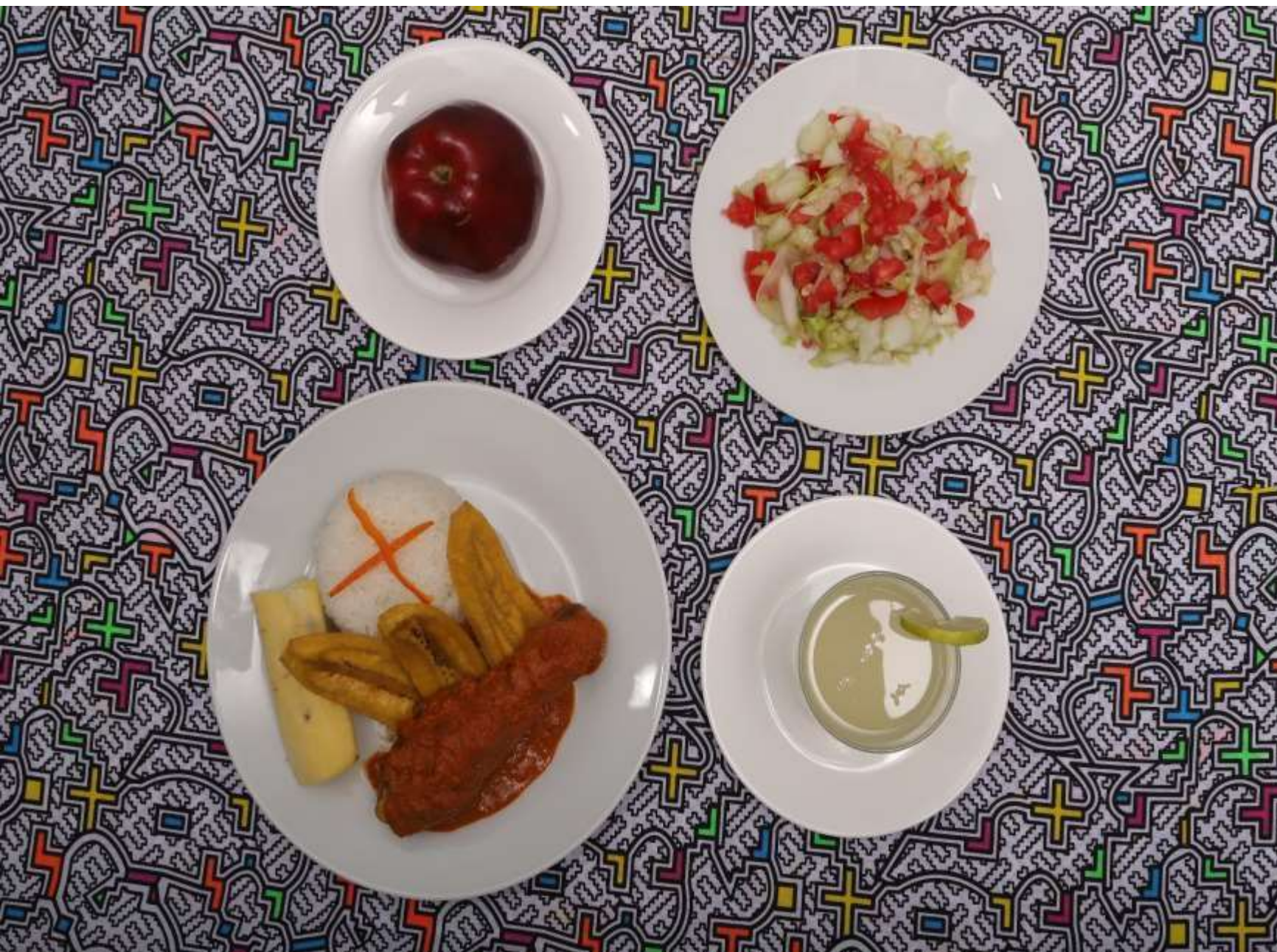
Preparación

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

6. Servir la caigua rellena acompañada de arroz graneado.

5

Pollo en salsa de maní, ensalada de pepinillo, manzana y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
806 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
117 g

Hierro
4 mg

Vit A
96 ug

Zinc
34mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Pollo en salsa de maní, ensalada de pepinillo, Manzana y refresco de limón



Ensalada de pepinillo

Ingredientes

- 1 taza de lechuga picada
- 1 tomate mediano
- 1/2 pepinillo pequeño
- ½ nabo mediano
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar las hojas de lechuga
2. Lavar y cortar el tomate
3. Lavar, pelar y cortar el pepinillo
4. Lavar, pelar y cortar el nabo
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada

6. Condimentar las verduras con sal yodada y limón
7. Servir

Fruta

4 manzanas medianas

Pollo en salsa de maní

Ingredientes

- 4 filetes (carne de pollo 100 g c/u)
- 1 ¼ tazas de arroz
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharada de ají colorado
- 3 cucharadas de maní tostado y molido
- 4 trozos de yuca
- 2 plátanos verdes medianos
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Pimienta, comino
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar la yuca, pelar, cortar y sancochar.

3. Limpiar, filetear y sazonar el pollo con ajo molido, pimienta y comino.
4. Freír en aceite vegetal, el ají colorado molido y la cebolla picada en cuadritos pequeños; agregar el pollo sazonado, agua; cocinar.
5. Adicionar el maní tostado y la sal yodada; mezclar y cocinar.
6. Servir el pollo cubierto de salsa de maní acompañado de arroz graneado, plátano verde y yuca sancochada.

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.

6

Puré de yuca con bofe, ensalada de cebolla, manzana y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
853 kcal

Proteínas
26 g

CHO disp.
104 g

Hierro
14 mg

Vit A
166 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Puré de yuca con bofe, ensalada de cebolla, manzana y refresco de maracuyá



Ensalada criolla

Ingredientes

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

Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla
2. Lavar y cortar el tomate
3. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
4. Condimentar las verduras con sal yodada y limón
5. Servir

Fruta

4 manzanas medianas

Puré de yuca con bofe

Ingredientes

- 4 filetes (bofe de res 100 g c/u)
- 1/4 kg de papa
- 1/4 kg de yuca
- 2 tazas de maíz mote
- 3 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 2 cucharadas de ají colorado molido
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- 1 limón
- Orégano, hierbabuena, perejil, pimienta y comino
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el mote.
2. Lavar la papa, pelar y cortar en cubos pequeños.
3. Lavar el bofe, sancochar con hierbabuena y picar en cuadritos.
4. Freír en aceite vegetal el ajo, ají colorado, ají amarillo molido y la cebolla picada; luego, sofreír el bofe; condimentar con pimienta, comino y sal yodada; adicionar la papa picada, agua; cocinar. Finalmente agregar orégano.
5. Sancochar la yuca; luego, aplastar, añadir jugo de limón, aceite vegetal y perejil; mezclar.
6. Formar un barquito con el puré de yuca y servir en el centro el bofe junto con el mote.

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.

7

Pescado arrebozado con yuca y arroz, ensalada de verduras con cocona, mandarina y refresco de cebada



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
851 kcal

Proteínas
30 g

CHO disp.
125 g

Hierro
4 mg

Vit A
35 ug

Zinc
2 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Pescado arrebozado con yuca y arroz, ensalada de verduras con cocona, mandarina y refresco de cebada

Ensalada de verduras con cocona

Ingredientes

- 1 caigua grande
- 1 tomate mediano
- 1 cocona
- 1/2 pepinillo pequeño
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, despepitar y cortar la caigua
2. Lavar y picar el tomate
3. Lavar, pelar y cortar la cocona
4. Lavar, pelar y cortar el pepinillo

5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
6. Condimentar las verduras y la cocona con sal yodada y limón
7. Servir

Fruta

4 mandarinas medianas

Pescado arrebozado con yuca y arroz

Ingredientes

- 4 filetes (pescado 100 g c/u)
- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ kg de yuca
- 1 cucharada de harina de trigo
- 1 zanahoria mediana
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Palillo y pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, pelar, cortar y sancochar la yuca.

2. Limpiar el pescado, filetear, condimentar con pimienta y sal yodada, pasar por harina de trigo y freír en aceite vegetal.
3. Preparar el arroz atamalado, freír en aceite vegetal el ajo molido y la cebolla picada en cuadraditos; agregar el arroz, la zanahoria picada, el palillo, sal yodada, agua; hervir a fuego medio.
4. Servir el pescado frito acompañado de arroz atamalado y yuca sancochada.

Refresco de cebada

Ingredientes

- ½ taza de cebada tostada
- 8 cucharaditas de azúcar

Preparación

1. Hervir la cebada tostada en 01 litro de agua.
2. Adicionar azúcar
3. Enfriar y servir

8

Papa lisa con carne y plátano, ensalada de espinaca, mandarina y refresco de naranja



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
823 kcal

Proteínas
34 g

CHO disp.
1143g

Hierro
8 mg

Vit A
206 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Papa liza con carne y plátano, ensalada de espinaca, mandarina y refresco de naranja



Ensalada de espinaca

Ingredientes

- 1 taza de espinaca picada
- 2 tomates medianos
- 1/3 taza de queso
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 mandarinas medianas

Papa liza con carne y plátano

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ kilo de papa liza (olluco)
- 400 g carne de res
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 2 plátanos verdes
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado molido
- Perejil, pimienta, comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz graneado
2. Lavar la papa liza (olluco) y cortar a la juliana.
3. En una olla, freír en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo y ají colorado molido; agregar la carne de res picada, sofreír en el aderezo; condimentar con pimienta, comino y sal yodada, añadir la papa liza picada (olluco) y agua; cocinar a fuego lento. Finalmente echar perejil picado.
4. Servir la papa liza (olluco) con carne, acompañado con arroz y plátano sancochado.

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

9

Puré de pituca con carne, ensalada mixta, plátano de seda y refresco de piña



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
785kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
113 g

Hierro
10 mg

Vit A
145 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Puré de pituca con carne, ensalada mixta, plátano de seda y refresco de piña



Ensalada mixta

Ingredientes

- 1 zanahoria
- 1 caigua
- 1 rabanito
- 4 unidades de aceituna
- 1 cucharadita de mostaza
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, pelar, picar y hervir la zanahoria.
2. Lavar, desepitar y cortar la caigua
3. Lavar y cortar el rabanito
4. Adicionar aceitunas a la ensalada

5. Condimentar las verduras con, mostaza, sal yodada y limón
6. Servir

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Puré de pituca con carne

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (carne de res de 100 g c/u)
- 1/2 kg de pituca (uncucha)
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.

2. Sancochar, pelar y prensar la pituca (uncucha)
3. Aderezar en aceite vegetal, el ají amarillo molido, la cebolla picada en cuadritos, agregar la pituca (uncucha) prensada, mezclar bien, adicionar sal yodada y pimienta; luego, añadir agua hervida, leche evaporada y mantequilla; lograr la consistencia de puré.
4. En aceite vegetal freír la carne y condimentar con ajo molido, pimienta, comino y sal yodada, agregar agua y cocinar.
5. Una vez cocida la carne servir acompañado de puré de pituca

Refresco de piña

Ingredientes

- 2 tazas picadas de piña
- 8 cucharaditas de azúcar
- 01 litro de agua

Preparación

1. Licuar la piña y colar.
2. Adicionar azúcar.
3. Enfriar y servir.

(uncucha) y arroz graneado

10

Canoa de plátano relleno, ensalada de frijol, mandarina y refresco de taperiba



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
836 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
124 g

Hierro
7 mg

Vit A
84 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Canoa de plátano relleno, ensalada de frijol, Mandarina y refresco de taperiba



Ensalada de frijol

Ingredientes

- ½ taza de frijol
- 1 tomate
- 1 cebolla
- ½ unidad de ají amarillo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 unidad de Limón.

Preparación

1. Sancochar el frijol
2. Lavar y cortar el tomate
3. Pelar, cortar a la pluma y lavar la cebolla
4. Lavar, despepitar y picar el ají amarillo

5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
6. Condimentar las verduras con sal yodada y limón

Fruta

4 mandarinas medianas

Canoa de plátano relleno

Ingredientes

- 400 g (carne de res picada)
- 1/4 tazas de arroz
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 zanahoria pequeña
- 12 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 unidades de plátano maduro
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Pimienta, comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar arroz graneado.

2. Sancochar el plátano maduro, freír en aceite vegetal; cuando el plátano esté dorado, dar un corte a lo largo en forma de canoa.
3. Freír en aceite vegetal, la cebolla, tomate picado en cuadraditos y el ajo molido, agregar la carne picada, sofreír, condimentar con pimienta, comino, sal yodada, agua y zanahoria picada; hervir.
4. Rellenar el plátano con la carne picada frita y acompañar con arroz graneado.

Refresco de taperiba

Ingredientes

- 2 unidades de taperiba
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

1. Lavar el taperiba, cortar, licuar con agua hervida fría, pasar por un colador y obtener el jugo.
2. Agregar agua restante para 1 litro, azúcar y servir.

11

Pollo con arveja y plátano sancochado, ensalada verde, manzana y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
834 kcal

Proteínas
34 g

CHO disp.
131 g

Hierro
6 mg

Vit A
75 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Pollo con arveja y plátano sancochado, ensalada verde, manzana y refresco de limón

Ensalada verde

Ingredientes

- ½ taza de vainitas picadas
- 1 palta
- 1/4 pepinillo mediano
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Presentación

1. Lavar, cortar y hervir las vainitas
2. Lavar, pelar, cortar y despepitar la palta
3. Lavar, pelar y cortar el pepinillo
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
5. Condimentar con sal yodada y limón
6. Servir

Fruta

4 manzanas medianas

Pollo con arveja y plátano sancochado

Ingredientes

- 4 presas (pollo con hueso de 150 g c/u)
- 1 ¼ tazas de arroz
- 2 plátanos maduros
- 1/3 taza arveja fresca
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar y trozar el pollo.
3. Dorar en aceite vegetal la cebolla y tomate picado en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; adicionar el pollo, sofreír; condimentar con pimienta, comino y sal yodada; agregar la arveja fresca, agua; cocinar.
4. Sancochar el plátano maduro en trozos sin pelarlos.
5. Servir el pollo con arveja fresca y plátano sancochado 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.

12

Arveja seca con hígado saltado, ensalada mixta, manzana y refresco de piña



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
804 kcal

Proteínas
31 g

CHO disp.
136 g

Hierro
8 mg

Vit A
3065 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Arveja seca con hígado saltado, ensalada mixta, Manzana y refresco de piña

Ensalada mixta

Ingredientes

- 1 zanahoria grande
- 1 caigua grande
- 1 rabanito mediano
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar la zanahoria
2. Lavar, cortar y despepitar la caigua
3. Lavar y cortar el rabanito
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
5. Mezclar las verduras y aliñar con limón y sal yodada.
6. Servir

Fruta

4 manzanas medianas

Arveja seca con hígado saltado

Ingredientes

- 4 filetes (hígado de res 50 g c/u)
- 1 taza de arveja seca
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 ají amarillo
- 1 cucharadita de ajo
- Pimienta, comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Sancochar la arveja seca.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido, adicionar la arveja seca, agua: hervir.
4. En una sartén, freír en aceite vegetal el hígado cortado en filetes, sazonar con ajo molido, pimienta, comino y sal yodada; agregar cebolla, tomate en gajos y ají amarillo cortado en tiras. Cocinar.
5. Acompañar la arveja cocida con hígado saltado y arroz graneado.

Refresco de piña

Ingredientes

- 2 tazas picadas de piña
- 8 cucharaditas de azúcar
- 01 litro de agua

Preparación

1. Licuar la piña y colar.
2. Adicionar azúcar.
3. Enfriar y servir.

13

Pescado sudado en salsa de tarhui, ensalada de tomate, mandarina y refresco de cocona



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
831 kcal

Proteínas
29 g

CHO disp.
128 g

Hierro
6 mg

Vit A
168 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Pescado sudado en salsa de tarhui, ensalada de tomate, mandarina y refresco de cocona



Ensalada de tomate

Ingredientes

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

Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla
2. Lavar y cortar el tomate
3. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
4. Condimentar las verduras con sal yodada y limón
5. Servir

Fruta

4 mandarinas medianas

Pescado sudado en salsa de tarhui

Ingredientes

- 4 filetes (pescado de 50 g c/u)
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de tarhui
- 3 cucharadas de maní
- 2 cucharadas de ají colorado molido
- 4 tajadas de queso
- ¼ taza de leche evaporada
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 limón
- 1 cucharadita de ajo molido
- Ajos, pimienta, kion, sachaculantro al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar y filetear el pescado.
2. Freír en aceite vegetal el ají colorado y ajo molido; el tomate y cebolla cortada en gajos medianos; adicionar el pescado, sazonar con pimienta, kion y sal yodada, cocinar. Finalmente agregar jugo de limón y sachaculantro picado.
3. Lavar y pelar el tarhui, licuar junto con queso, maní, leche evaporada y sal yodada.
4. Freír en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido; luego, añadir la crema de tarhui y cocinar por diez minutos.
5. Servir el pescado sudado, con salsa de tarhui y arroz graneado.

Refresco de cocona

Ingredientes

- 1 cocona
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

Preparación

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

14

Locro de zapallo montado, ensalada fresca, manzana y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
686 kcal

Proteínas
25 g

CHO disp.
102 g

Hierro
4 mg

Vit A
250 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Locro de zapallo montado, ensalada fresca, Manzana y refresco de maracuyá



Ensalada fresca

Ingredientes

- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 taza picada de lechuga
- 1 palta
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate
2. Cortar en cuadraditos y lavar la cebolla
3. Lavar y cortar la lechuga
4. Lavar, pelar despepitar y cortar la palta
5. Condimentar las verduras con sal yodada y limón
6. Servir

Fruta

4 manzanas medianas

Locro de zapallo montado

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de arroz
- 1 choclo mediano
- $\frac{1}{3}$ taza de haba fresca
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- $\frac{1}{4}$ kg de zapallo macre
- $\frac{1}{4}$ kg papa
- 4 tajadas de queso fresco
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 4 huevos
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de ajo
- Huacatay, palillo y pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo, ají amarillo molido y palillo; agregar la papa, el zapallo, las habas frescas y el choclo desgranado; cocinar hasta que los ingredientes estén cocidos. Finalmente echar huacatay picado.
3. Freír el huevo.
4. Servir el locro de zapallo con huevo frito, tajada de queso fresco 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.

15

Fideo con carne en salsa de tarhui, ensalada de cebolla, naranja y refresco de camu camu



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
830 kcal

Proteínas
43 g

CHO disp.
115 g

Hierro
13 mg

Vit A
153 ug

Zinc
7 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Fideo con carne en salsa de tarhui, ensalada de cebolla, naranja y refresco de camu camu



Ensalada de cebolla

Ingredientes

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

Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Adicionar aceite vegetal
4. Condimentar las verduras con sal yodada y limón.
5. Servir.

Fruta

4 naranjas medianas

Fideo con carne en salsa de tarhui

Ingredientes

- 440 g de fideo
- 4 filetes (carne de res de 100 g c/u)
- 1/3 taza de tarhui (chocho)
- 1/3 taza de leche evaporada
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 2 tomates pequeños
- 1 cucharadita de ajo
- Hoja de laurel, pimienta, comino
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancocha el fideo con un chorrillo de aceite vegetal; escurrir. Reservar.
2. Freír en aceite vegetal, la cebolla y tomate picado en cuadraditos y el ajo molido, agregar la carne picada, sofreír, condimentar con pimienta, comino, sal yodada, agua; hervir.
3. En otra olla dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido, echar el tarhui licuado, hoja de laurel y sal yodada. Una vez cocido el tarhui, añadir la leche evaporada.
4. Servir el fideo con carne en salsa de tarhui.

Refresco de camu camu

Ingredientes

- 1/3 taza de camu camu
- 8 cucharaditas de azúcar

Preparación

1. Lavar el camu camu, estrujar y obtener el zumo;
2. Agregar agua restante para 1 litro.
3. Echar azúcar y servir

16

Pallar guisado con pescado frito, ensalada tricolor, mandarina y refresco de naranja



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
810 kcal

Proteínas
31 g

CHO disp.
120 g

Hierro
7 mg

Vit A
736 ug

Zinc
3 mg



Pallar guisado con pescado frito, ensalada tricolor, mandarina y refresco de naranja

Ensalada tricolor

Ingredientes

- 1 zanahoria
- 1 taza de lechuga picada
- 1 tomate
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, pelar, picar y hervir la zanahoria.
2. Lavar y picar las hojas de lechuga.
3. Lavar y cortar el tomate.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Condimentar las verduras con sal yodada y limón.
6. Servir.

Fruta

4 mandarinas medianas

Pallar guisado con pescado frito

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de pallar
- 4 filetes (carne de pescado de 50 g c/u)
- 12 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 tomate pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 1/3 taza de leche evaporada
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado molido
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el pallar previamente remojado el día anterior.
2. Preparar el aderezo del pallar, freír en aceite vegetal la cebolla y el tomate picado en cuadraditos pequeños, el ají colorado y ajo molido; agregar el pallar sancochado al aderezo, sal yodada y agua; hervir. Finalmente adicionar leche evaporada, remover.
3. Limpiar y filetear el pescado, condimentar con sal yodada y freír en aceite vegetal.
4. Servir el pallar guisado acompañado de pescado frito y arroz graneado.

Refresco de naranja

Ingredientes

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

Preparación

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

17

Pollo mechado con lenteja, ensalada de huevo, plátano de seda y refresco de maíz morado



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
847 kcal

Proteínas
36 g

CHO disp.
126 g

Hierro
8 mg

Vit A
150 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Pollo mechado con lenteja, ensalada de huevo, plátano de seda y refresco de maíz morado

Ensalada de huevo

Ingredientes

- 1 taza de espinaca picada
- 1 taza de lechuga picada
- 20 ramas de brócoli
- 1 huevo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar la espinaca.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Lavar y hervir el brócoli.
4. Lavar, sancochar, pelar y partir el huevo.
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Mezcla las verduras picado y aliñar con limón y sal yodada.
7. Servir la ensalada con huevo duro.

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Pollo mechado con lenteja

Ingredientes

- 4 filetes (carne de pollo de 50 g c/u)
- 1 ¼ tazas de arroz
- 2 plátanos bellaco-medianos
- 1 taza de lenteja
- 1 tomate pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 12 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Pimienta, comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar, lavar y sancochar la lenteja.
2. Freír en aceite vegetal el ajo molido, adiciona la lenteja, condimentar con sal yodada; hervir.
3. Lavar y filetear el pollo; sazonar con pimienta, comino y sal yodada.
4. Dorar en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla y tomate picado en cuadraditos, agregar el pollo sazonado y agua, cocinar.
5. Servir el pollo mechado acompañado con lenteja, arroz graneado y plátano sancochado.

Refresco de maíz morado

Ingredientes

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

Preparación

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

18

Pescado al vapor con garbanzo, ensalada fresca, naranja y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
794 kcal

Proteínas
35 g

CHO disp.
114 g

Hierro
8 mg

Vit A
132 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Pescado al vapor con garbanzo, ensalada fresca, naranja y refresco de limón



Ensalada fresca

Ingredientes

- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1 taza picada de lechuga
- 1 palta
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate
2. Cortar en cuadraditos y lavar la cebolla
3. Lavar y cortar la lechuga
4. Lavar, pelar despepitar y cortar la palta

5. Condimentar la ensalada con sal yodada y limón

6. Servir

Fruta

4 naranjas medianas

Pescado al vapor con garbanzo

Ingredientes

- 4 filetes (pescado de 50 g c/u)
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de garbanzo
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 atado de culantro
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el garbanzo previamente remojado el día anterior a la preparación.
2. Freír en aceite vegetal el ajo y ají amarillo molido, la cebolla y tomate picado en cuadraditos; luego, agregar el garbanzo; cocinar.
3. Lavar el pescado, filetear, sazonar con ajo molido, pimienta y sal yodada; adicionar agua y cocinar al vapor; finalmente echar culantro picado.
4. Servir el pescado al vapor con garbanzo 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.

19

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



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
836 kcal

Proteínas
31 g

CHO disp.
127 g

Hierro
6 mg

Vit A
291 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



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

Ensalada de choclo

Ingredientes

- 3/4 Taza de choclo
- 1/2 taza de arveja
- 1 zanahoria mediana
- 1 cucharadita de mostaza
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación.

1. Lavar, desgranar y hervir el choclo
2. Pelar y sancochar la arveja
3. Lavar, cortar y hervir la zanahoria
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
5. Mezclar la verdura y aliñar con limón mostaza y sal yodada
6. Servir

Fruta

4 mandarinas medianas

Ajiaco de quinua con pescado

Ingredientes

- 4 filetes (carne de pescado de 100 g c/u)
- 1 ¼ tazas de arroz
- ¼ taza de arveja fresca
- 3/4 taza de quinua
- 1 trozo de yuca
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Huacatay, pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar la yuca, pelar, cortar y sancochar.
3. Lavar y sancochar la quinua.
4. Dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo, ají colorado y ají amarillo molido; agregar la quinua cocida, sal yodada, arveja fresca y agua; hervir. Finalmente echar huacatay picado.
5. Lavar, filetear y sazonar el pescado con pimienta y sal yodada.
6. Sofreír el tomate en aceite vegetal, añadir el pescado sazonado y agua. Cocinar.

Refresco de piña

Ingredientes

- 1 rodaja licuada de piña
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría.

Preparación

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

7. Servir el ajiaco de quinua con pescado guisado, arroz graneado y yuca sancochada.

20

Guiso de pollo a la naranja, ensalada de espinaca, mandarina y refresco de cocona



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
817 kcal

Proteínas
35 g

CHO disp.
116 g

Hierro
5 mg

Vit A
223 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Guiso de pollo a la naranja, ensalada de espinaca, mandarina y refresco de cocona



Ensalada de espinaca

Ingredientes

- 1 taza de espinaca picada
- 2 tomates medianos
- 1/3 taza de queso
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar la espinaca
2. Lavar y cortar el tomate
3. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
4. Mezclar las verduras con el queso

picado, aliñar con limón y sal yodada.

5. Servir.

Fruta

4 mandarinas medianas

Guiso de pollo a la naranja

Ingredientes

- 4 filetes (carne de pollo de 100 g c/u)
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1/3 taza de haba fresca
- 1 cucharada de maicena
- ½ kg de naranja
- ¼ taza de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana
- 2 plátanos maduros pequeños
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Pimienta, comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar el pollo, filetear y sazonar con pimienta, comino y sal yodada.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo molido y el pollo sazonado, soasar, agregar sal yodada y agua; cocinar. Finalmente, adicionar la maicena disuelta en agua, el jugo de naranja y dar un hervor.
4. Servir el guiso de pollo a la naranja con arroz graneado y plátano maduro.

Refresco de cocona

Ingredientes

- 1 cocona
- 8 cucharaditas de azúcar

Preparación

1. Hervir la cocona en 01 litro de agua, licuar y colar.
2. Adicionar azúcar
3. Enfriar y servir.

21

Relleno con frijol, ensalada de pepinillo, plátano de seda y refresco de piña



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
802 kcal

Proteínas
29 g

CHO disp.
119 g

Hierro
16 mg

Vit A
172 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Relleno con frijol, ensalada de pepinillo, plátano de seda y refresco de piña



Ensalada de pepinillo

Ingredientes

- 1 camote pequeño
- 1 caigua grande
- 1/2 pepinillo pequeño
- 1 ramita de culantro
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, despepitar y cortar la caigua
2. Lavar, sancochar, pelar y cortar el camote
3. Lavar, pelar y cortar el pepinillo
4. Lavar y picar el culantro
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada

6. Condimentar las verduras y el camote con sal yodada y limón
7. Servir

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Relleno con frijol

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de frijol
- 4 porciones (relleno de 50 g c/u)
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado
- Comino, pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.

2. Sancochar el frijol previamente remojados un día anterior.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla y el tomate picado en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido, condimentar con pimienta y comino; agrega el frijol sancochado y la sal yodada; dejar cocinar.
4. Limpiar el relleno, cortar en rodajas y freír en aceite vegetal.
5. Servir el frijol con relleno y arroz graneado.

Refresco de piña

Ingredientes

- 1 rodaja licuada de piña
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría.

Preparación

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

22

Tallarín en salsa verde con carne, ensalada de frijol, mandarina y refresco de camu camu



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
858 kcal

Proteínas
43 g

CHO disp.
122 g

Hierro
15 mg

Vit A
239 ug

Zinc
2 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Tallarín en salsa verde con carne, ensalada de frijol, mandarina y refresco de camu camu



Ensalada de frijol

Ingredientes

- ½ taza de frijol
- 1 tomate
- 1 cebolla
- ½ unidad de ají amarillo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 unidad de Limón.
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el frijol
2. Lavar y cortar el tomate
3. Pelar, cortar a la pluma y lavar la cebolla
4. Lavar, desepitar y picar el ají amarillo

5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
6. Condimentar las verduras con sal yodada y limón
7. Servir

Fruta

4 mandarinas medianas

Tallarín en salsa verde con carne

Ingredientes

- 4 filetes (carne de res de 100 g c/u)
- 440 g de fideo tallarín
- 1 cebolla mediana
- 1/3 taza de leche evaporada
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- ½ taza de albahaca licuada
- ½ taza de espinaca licuada
- 2 tajadas de queso fresco
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- Laurel al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancocha el fideo con un chorrito de aceite; escurrir. Reservar.
2. Limpiar la carne, filetear y sazonar con pimienta, comino y sal yodada.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo molido y la carne sazonada, sofreír, agregar sal yodada, hoja de laurel, agua; cocinar.
4. Para preparar la salsa verde, dorar en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido; luego, adicionar la albahaca y espinaca previamente pasadas por agua caliente; añadir queso y leche evaporada; licuar.
5. Servir el fideo en salsa verde acompañado de carne guisada.

Refresco de camu camu

Ingredientes

- 1/3 taza de camu camu
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

1. Lavar el camu camu, estrujar y obtener el zumo;
2. Agregar agua restante para 1 litro.
3. Echar azúcar y servir

23

Estofado de pollo con plátano, ensalada de repollo, manzana y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
795 kcal

Proteínas
32 g

CHO disp.
122 g

Hierro
6 mg

Vit A
699 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Estofado de pollo con plátano, ensalada de repollo, manzana y refresco de maracuyá



Ensalada de repollo

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 zanahoria mediana
- 1 taza de lechuga picada
- 1 taza de col picada
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate
2. Lavar, cortar y hervir la zanahoria
3. Lavar, cortar las hojas de lechuga y col
4. Mezclar las verduras
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
6. Aliñar con limón y sal yodada
7. Servir

Fruta

4 manzanas medianas

Estofado de pollo con plátano

Ingredientes

- 4 filetes (carne de pollo de 100 g c/u)
- 1 ¼ tazas de arroz
- 2 plátanos maduros medianos
- 2 tomates pequeños
- 1 cebolla pequeño
- 1 zanahoria mediana
- ¼ taza de arveja fresca
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado
- Perejil al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz graneado
2. Limpiar y cortar el pollo.
3. Lavar la papa, pelar y partir en tajadas.
4. Freír en aceite vegetal el ajo, ají colorado molido y la cebolla picada; agregar el pollo, condimentar con pimienta, comino y sal yodada, sofreír en el aderezo; seguidamente adicionar el tomate licuado, la zanahoria en cortes redondos, la arveja fresca pelada, hongos, hoja de laurel y sal yodada; cocinar a fuego bajo hasta que el pollo esté cocido.
5. Servir el estofado de pollo acompañado de plátano maduro y arroz graneado.

Refresco de maracuyá

Ingredientes

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

Preparación

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

24

Juane de quinua con pollo, ensalada de aceituna, manzana y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
858 kcal

Proteínas
44 g

CHO disp.
112 g

Hierro
12 mg

Vit A
112 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Juane de quinua con pollo, ensalada de aceituna, manzana y refresco de limón



Ensalada de aceituna

Ingredientes

- 1 tomate grande
- 8 aceitunas
- 2 huevos
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
3. Lavar y adicionar la aceituna.
4. Sancochar el huevo y cortar.
5. Condimentar el tomate y el huevo con sal yodada y limón.
6. Servir.

Fruta

4 manzanas medianas

Juane de quinua con pollo

Ingredientes

- 3/4 taza de arroz
- 1 ¼ tazas de quinua
- 4 filetes (pollo de 100 g c/u)
- 4 aceitunas
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharadita de ajo
- ½ taza de ají amarillo
- 1 cebolla pequeña
- 2 huevos medianos
- Ramas de sachá culantro
- Palillo y pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y sancochar la quinua.
2. Condimentar el filete de pollo con sal yodada y pimienta; freír en aceite vegetal. Reservar.
3. Dorar en el mismo aceite, la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y el ají amarillo molido; luego, colocar el pollo dorado y añadir agua; seguir cocinando hasta que el pollo esté cocido. Seguidamente, incorporar el arroz, sachaculantro molido, palillo y agua hervida; rectificar la sazón con sal yodada; hervir a fuego bajo hasta que el arroz esté cocido.
4. Extender una hoja de bijao, colocar el arroz, la quinua, el pollo, el huevo sancochado y la aceituna. Amarrar en forma de puño y cocinar con agua por 30 minutos

Refresco de limón

Ingredientes

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

Preparación

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

5. Servir el june de quinua con pollo.

25

Pescado en arroz chaufa, ensalada de cocona, mandarina y refresco de piña



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
818 kcal

Proteínas
30 g

CHO disp.
113 g

Hierro
6 mg

Vit A
103 ug

Zinc
2 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Pescado en arroz chaufa, ensalada de cocona, mandarina y refresco de piña

Ensalada de cocona

Ingredientes

- 1 caigua grande
- 1 tomate mediano
- 1 cocona
- 1/2 pepinillo pequeño
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, despepitar y cortar la caigua
2. Lavar y picar el tomate
3. Lavar, pelar y cortar la cocona
4. Lavar, pelar y cortar el pepinillo
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada

6. Condimentar las verduras y la cocona con sal yodada y limón
7. Servir

Fruta

4 mandarinas medianas

Pescado con arroz chaufa

Ingredientes

- 400 g filete de pescado
- 1 ½ tazas de arroz
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 huevo
- ¼ taza cebolla china
- 12 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 2 ajíes dulces
- 1 cucharadita de ajo
- 1 plátano maduro
- Kion, sillao, pimienta, comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz graneado. Reservar.

2. Cortar el pescado en trozos pequeños; condimentar con pimienta, ajo molido, kion y sal yodada; freír en aceite vegetal.
3. Preparar la tortilla, batir el huevo y sazonar con sal yodada; freír en aceite vegetal y picar en cuadraditos pequeños.
4. En una olla, revolver uniformemente el arroz con sillao y sal yodada, adicionar el pescado frito, la tortilla de huevo, el ají dulce, el pimiento y la cebolla china picada. Saltear.
5. Servir el arroz chaufa con pescado y plátano maduro.

Refresco de piña

Ingredientes

- 1 rodaja licuada de piña
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría.

Preparación

1. Licuar la piña
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: 978-612-310-167-1

