



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Almuerzos familiares Saludables



San Martín



PERÚ

Ministerio
de Salud

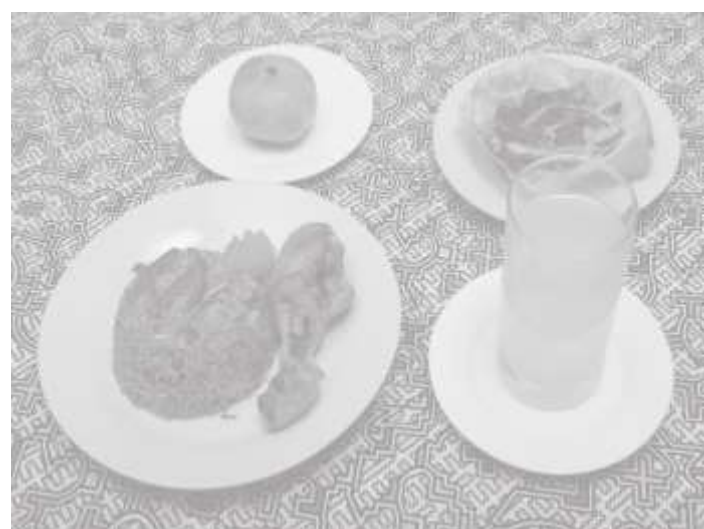
Instituto
Nacional de Salud

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.



San Martín

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: San Martín/ Elaborado por Axel Germán Ruiz Guillen, Rosa Victoria Salvatierra Ruiz, César Hugo Domínguez Curí.-- 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 Curí, 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 SAN MARTÍN
Médico. Luis Rodríguez Benavides
Director General

ESTRATEGIA SANITARIA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE
Lic. Karen Loloy
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: 978-612-310-172-5
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2024-10338
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 elaboración de recetas saludables regionales
- III Glosario de términos
- IV Almuerzos familiares saludables
 1. Fideo guisado con pollo, ensalada cocida, mandarina y refresco de limón
 2. Pescado de casa, ensalada criolla, durazno y refresco de cocona
 3. Pimiento relleno con carne, ensalada cocida, piña y refresco de membrillo
 4. Corazón en pasta de pizza, ensalada fresca, plátano y refresco de maíz morado
 5. Escabeche de pescado (tilapia), ensalada de pimiento, manzana y refresco de limón
 6. Pepián con pollo, ensalada criolla, mandarina y refresco de cocona
 7. Picadillo de pollo, ensalada criolla, mandarina y refresco de piña
 8. Pollo al pimentón, ensalada de pepinillo, plátano de seda y refresco de cebada
 9. Pescado en salsa blanca con frijol, ensalada criolla, piña y refresco de limón
 10. Vainitas saltadas con carne, ensalada cocida, piña y refresco de maíz morado
 11. Sudado de pescado (toa), ensalada de tomate y zanahoria, durazno y refresco de cebada
 12. Cutacho con boquichico frito, ensalada de coliflor, naranja y refresco de maracuyá
 13. Lengua de res agridulce, ensalada de cocona, manzana y refresco de mango
 14. Patarashca de boquichico, ensalada de cocona, piña y refresco de limón
 15. Pollo guisado con frijoles, ensalada de pepinillo, manzana y refresco de maracuyá
 16. Juane de yuca con pescado, ensalada de cocona, plátano de seda y refresco de mango ciruelo
 17. Picadillo de lengua, ensalada mixta, durazno y refresco de cebada
 18. Seco de lengua, ensalada criolla, naranja
 19. Arroz con pollo tarapotino, ensalada de tomate, mandarina y refresco de piña
 20. Pollo al maní, ensalada de brócoli, naranja y refresco de maracuyá
 21. Ractacara en salsa de naranja con frijol, ensalada de cocona, durazno y refresco de piña
 22. Olluco con carne, ensalada de coliflor, plátano de seda y refresco de cocona
 23. Corazón de res con frijol, ensalada de tomate, manzana y refresco de piña
 24. Ajiaco de papas con pollo, ensalada mixta, plátano de seda y refresco de maracuyá
 25. Lengua guisada con locro de zapallo, ensalada de tomate, piña y refresco de limón
- 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 Tarapoto.

Es nuestro deseo que este instrumento educativo contribuya a mejorar el estado nutricional de la población perteneciente a la DIRESA San Martín

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

Fideo guisado con pollo, ensalada cocida, mandarina y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
802 kcal

Proteínas
39 g

CHO disp.
115 g

Hierro
11 mg

Vit A
1036 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Fideo guisado con pollo, ensalada cocida, mandarina y refresco de limón

Ensalada cocida

Ingredientes

- 1 zanahoria mediana
- 1 taza de vainita picada
- 12 ramas de brócoli
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

- 1 Lavar, hervir, pelar y picar la zanahoria
- 2 Lavar, hervir y picar la vainita
- 3 Lavar, cortar y hervir el brócoli
- 4 Adicionar aceite vegetal a la ensalada
- 5 Aliñar la ensalada con limón y sal yodada
- 6 Servir

Fruta

- 4 mandarinas medianas

Fideo guisado con pollo

Ingredientes

- 440 g de fideo
- ¼ kg de yuca
- 4 filetes (pollo de 100 g c/u)
- 1 cebolla mediana
- 2 zanahorias medianas
- 3 tomates medianos
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 4 aceitunas
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Hongos, laurel, perejil, orégano al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cocinar el fideo tallarín en agua con un chorrillo de aceite vegetal y sal yodada.
2. Limpiar el pollo y filetear.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; agregar el pollo, condimentar con pimienta, comino y sal yodada, sofreír en el aderezo; seguidamente adicionar el tomate picado, la zanahoria rallada, hongo, hoja de laurel y sal yodada; una vez cocido el pollo, echar perejil y orégano.
4. Servir el fideo guisado con pollo acompañada de aceituna picada 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.

2

Pescado de casa, ensalada criolla, durazno y refresco de cocona



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
841 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
124 g

Hierro
6 mg

Vit A
50 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Pescado de casa, ensalada criolla, durazno y refresco de cocona



Ensalada criolla

Ingredientes

- 1 ½ cebolla
- 1 tomate
- 1 limón
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 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. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada
5. Servir

Fruta

4 duraznos medianos

Pescado de casa

Ingredientes

- 4 filetes (pescado tilapia de 100 g c/u)
- 1 y ¼ tazas de arroz
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharada de harina de trigo
- ¼ taza de arveja fresca
- 8 hojas de sachaculantro
- 10 hojas de perejil
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 12 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 plátanos verdes medianos
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y ajo molido; incorporar la harina de trigo, añadir el caldo de pescado; cocinar moviendo continuamente; pasar esta salsa por el colador. Reservar.
2. En una olla colocar el pescado y cubrir con agua; hervir. Seguidamente, agregar la arveja fresca, sachaculantro, perejil y sal yodada. Una vez cocido el pescado y las verduras, adicionar la salsa y dar un hervor a fuego moderado.
3. Servir el pescado de la casa acompañado de arroz graneado y patacones.

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.

3

Pimiento relleno con carne, ensalada cocida, piña y refresco de membrillo



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
836 kcal

Proteínas
32 g

CHO disp.
123 g

Hierro
7 mg

Vit A
669 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Pimiento relleno con carne, ensalada cocida, piña y refresco de membrillo

Ensalada cocida

Ingredientes

- 1 zanahoria mediana
- 1 taza de vainita picada
- 12 ramas de brócoli
- 1 limón
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

- 1 Lavar, hervir, pelar y picar la zanahoria
- 2 Lavar, hervir y picar la vainita
- 3 Lavar, cortar y hervir el brócoli
- 4 Adicionar aceite vegetal a la ensalada
- 5 Aliñar la ensalada con limón y sal yodada
- 6 Servir

Fruta

4 rodajas picadas de piña

Pimiento relleno con carne

Ingredientes

- 1 y $\frac{1}{4}$ tazas de arroz
- 400 g de carne molida
- $\frac{1}{4}$ kg de papa blanca
- 4 pimientos medianos
- 1 cebolla pequeña
- 8 hojas de sacha culantro
- 2 huevos de gallina
- 4 aceitunas
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de ajo
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 tajada de queso
- 9 $\frac{1}{2}$ cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la papa, sancochar, pelar y partir en tajadas.
2. Cortar por la parte superior del pimiento (tapa), retirar las semillas. Reservar.
3. Aderezar en una sartén con aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y ajo molido; incorpore la carne molida y agua, hervir. Finalmente adicionar harina de trigo, cocinar a fuego bajo moviendo constantemente.
4. Rellenar el pimiento con la preparación anterior y adicionar aceituna, huevo duro y sacha culantro picado, tapar. Poner el pimiento en una olla con poca agua, hervir.
5. Servir el pimiento relleno con carne acompañado de arroz graneado, papa sancochada y queso derretido

Refresco de membrillo

Ingredientes

- 1 membrillo mediano
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

Preparación

1. Hervir el membrillo, licuar y colar
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

4

Corazón en pasta de pizza, ensalada fresca, plátano de seda y refresco de maíz morado



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
820 kcal

Proteínas
30 g

CHO disp.
117 g

Hierro
5 mg

Vit A
809 ug

Zinc
9 mg



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4 almuerzos



Corazón en pasta de pizza, ensalada fresca, plátano de seda y refresco de maíz morado

Ensalada fresca

Ingredientes

- 2 unidades pequeñas de tomate
- 1 zanahoria mediana
- 8 hojas de lechuga
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Corazón en pasta de pizza

Ingredientes

- 4 filetes (corazón de res 100 g c/u)
- 1 y ¼ tazas de arroz
- ½ kg de papa
- 2 tajadas de queso fresco
- 1 cebolla pequeña
- 6 tomates pequeños
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 3 ½ cucharadas de mantequilla
- ¼ taza de leche evaporada
- 1 huevo
- 6 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 6 hojas de espinaca
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar el corazón de res, filetear y condimentar con pimienta y sal yodada; luego, sofreír en el aderezo, adicionar agua; hervir.
2. Partir el queso fresco y derretir encima del filete de corazón cocido.
3. Preparar la pasta de pizza; sofreír en aceite vegetal la cebolla, el ajo y la espinaca; agregar el tomate previamente pasado por agua caliente y sal yodada; licuar.
4. Sancochar la papa, prensar, echar la leche evaporada, mantequilla y sal yodada, dar la consistencia de puré.
5. Servir el corazón con queso derretido y la pasta de pizza acompañado de puré de papa, tajada de huevo y arroz graneado.

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

5

Escabeche de pescado (tilapia), ensalada de pimiento, manzana y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
863 kcal

Proteínas
36 g

CHO disp.
124 g

Hierro
5 mg

Vit A
795 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Escabeche de pescado (tilapia), ensalada de pimiento, manzana y refresco de limón



Ensalada de pimiento

Ingredientes

- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate mediano
- 1 zanahoria mediana
- 4 hojas de lechuga
- ½ pimiento pequeño
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Lavar, pelar, hervir y cortar la zanahoria.
4. Lavar la lechuga.
5. Lavar y cortar el pimiento.
6. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
7. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
8. Servir.

Fruta

4 manzanas medianas

Escabeche de pescado (tilapia)

Ingredientes

- 1 y ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (pescado tilapia 100 g c/u)
- ½ kg papa blanca
- 3 unidades de ají amarillo
- 2 cebollas pequeñas
- 2 huevos de gallina
- 4 aceitunas
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- 12 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta y vinagre al gusto
- Sal yodada con moderación,

Preparación

1. Lavar la papa, sancochar, pelar y partir. Reservar.
2. Condimentar el pescado (tilapia) con pimienta y sal yodada, freír en aceite vegetal. Reservar.
3. Freír en aceite vegetal el ají colorado, ají amarillo y ajo molido; agregar la cebolla cortada en gajos, el ají amarillo en tiras, el pescado frito y vinagre. Mezclar.
4. Servir el escabeche de tilapia acompañado con huevo duro, aceituna, papa sancochada 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.

6

Pepián con pollo, ensalada criolla, mandarina y refresco de cocona



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
832 kcal

Proteínas
34 g

CHO disp.
126 g

Hierro
5 mg

Vit A
132 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Pepián con pollo, ensalada criolla, mandarina y refresco de cocona



Ensalada criolla

Ingredientes

- 1 ½ cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 1 limón
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 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. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
5. Servir.

Fruta

4 mandarinas medianas

Pepián con pollo

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ kg yuca
- 4 filetes (pollo de 100 g c/u)
- 1 choclo mediano
- 1 ají amarillo
- 6 hojas de sachaculantro
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 12 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Orégano al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar la yuca, pelar, cortar y sancochar.
3. Desgranar el choclo y licuar con el ají amarillo y el sachaculantro.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido; luego, agregar el pollo, sofreír. Finalmente, adicionar el choclo licuado y la sal yodada; hervir a fuego lento moviendo constantemente.
5. Servir el pepián de pollo acompañado de arroz graneado y yuca.

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.

7

Picadillo de pollo, ensalada criolla, mandarina y refresco de piña



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
848 kcal

Proteínas
31 g

CHO disp.
130 g

Hierro
5 mg

Vit A
837 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Picadillo de pollo, ensalada criolla, mandarina y refresco de piña

Ensalada criolla

Ingredientes

- 1 ½ cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 1 limón
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 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. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
5. Servir.

Fruta

4 mandarinas medianas

Picadillo de pollo

Ingredientes

- 4 filetes (pollo de 100 g c/u)
- 1 y ¼ tazas de arroz
- ½ kg de yuca
- 4 unidades de ají dulce
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria pequeña
- ¼ taza de vainita
- 15 hojas de sachaculantro
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 12 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta y azafrán al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la yuca, pelar, cortar, sancochar y freír en aceite vegetal.
2. Limpiar y picar el pollo.
3. Lavar, picar la vainita, dar un hervor.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla picada y ajo molido; agregar el pollo picado, soasar en el aderezo; condimentar con pimienta, azafrán y sal yodada, añadir agua; hervir. Una vez cocido el pollo adicionar la vainita y zanahoria cocida, revolver. Finalmente echar sachaculantro picado.
5. Servir el picadillo de pollo acompañado de arroz graneado y yuca frita.

Refresco de piña

Ingredientes

- 2 tazas picadas de piña
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

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

8

Pollo al pimentón, ensalada de pepinillo, plátano de seda y refresco de cebada



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
809 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
119 g

Hierro
5 mg

Vit A
671 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 al pimentón, ensalada de pepinillo, plátano de seda y refresco de cebada



Ensalada de pepinillo

Ingredientes

- 4 hojas de lechuga
- 1 cebolla pequeña
- 1/3 de pepinillo mediano
- 1 tomate mediano
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Pollo al pimentón

Ingredientes

- 4 filetes (pollo de 100 g c/u)
- 1 y ¼ de tazas de arroz
- ½ kg de camote
- 1 cebolla pequeña
- 1 pimiento rojo pequeño
- 1 pimiento verde pequeño
- ½ tomate pequeño
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 12 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar el camote, hervir, pelar y cortar en rodajas.
2. Limpiar y filetear el pollo.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada y ajo molido; agregar el pollo, sofreír en el aderezo; condimentar con pimienta, comino y sal yodada; incorporar el pimiento rojo, verde y tomate picado; rehogar unos minutos. Hervir a fuego lento hasta que la preparación tome consistencia.
4. Servir el pollo al pimentón con arroz graneado y rodajas de camote.

Refresco de cebada

Ingredientes

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

Preparación

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

9

Pescado en salsa blanca con frijol, ensalada criolla, piña y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
810 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
122 g

Hierro
8 mg

Vit A
140 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Pescado en salsa blanca con frijol, ensalada criolla, piña y refresco de limón



Ensalada criolla

Ingredientes

- 1 ½ cebolla mediana
- 1 tomate mediano.
- 1 limón
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 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. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
5. Servir.

Fruta

4 rodajas medianas de piña

Pescado en salsa blanca con frijol

Ingredientes

- 4 filetes (pescado toa de 50 g c/u)
- 1 y ¼ tazas de arroz
- 1 taza de frijol panamito
- 6 hojas de espinaca
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 taza de leche evaporada
- 3 1/2 cucharadas de mantequilla
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 5 tajadas de queso fresco
- 1 cebolla pequeña
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el frijol panamito un día anterior a la preparación.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y ajo molido, adicionar el frijol cocido y sal yodada. Hervir.
3. En una sartén a fuego lento, freír en mantequilla el ajo molido y cebolla en cuadritos. Luego, echar poco a poco harina de trigo, leche evaporada y sal yodada; mover constantemente.
4. En una olla, poner debajo hojas de espinaca y encima el pescado (toa), condimentar con pimienta y sal yodada, cubrir con el resto de la espinaca, vaciar la salsa blanca y cubrir con queso rallado. Cocinar.
5. Servir el pescado (toa) en salsa blanca acompañado de frijol panamito 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.

10

Vainita saltada con carne, ensalada cocida, piña y refresco de maíz morado



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
825 kcal

Proteínas
36 g

CHO disp.
124 g

Hierro
8 mg

Vit A
534 ug

Zinc
7 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Vainita saltada con carne, ensalada cocida, piña y refresco de maíz morado

Ensalada cocida

Ingredientes

- 1 zanahoria mediana
- 1 taza de vainita picada
- 12 ramas de brócoli
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 rodajas medianas de piña

Vainita saltada con carne

Ingredientes

- 4 filetes (carne de res de 100 g c/u)
- 1 y $\frac{1}{4}$ tazas de arroz
- 1 taza de vainita picada
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de ajo
- 2 cebollas pequeñas
- 2 tomates pequeños
- 2 huevos de gallina
- $\frac{1}{2}$ kg de yuca
- 12 $\frac{1}{2}$ cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la yuca, pelar, partir, sancochar y freír en aceite vegetal.
2. Lavar la vainita, picar y hervir.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada y ajo molido, agregar la carne picada, condimentar con pimienta comino y sal yodada, sofreír en el aderezo, añadir agua; hervir.
4. Una vez cocida la carne, agregar la vainita cocida y tomate picado; rebozar con huevo; mezclar.
5. Servir la vainita saltada con carne, yuca frita y arroz graneado.

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

11

Sudado de pescado (toa), ensalada de tomate y zanahoria, durazno y refresco de cebada



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
795 kcal

Proteínas
25 g

CHO disp.
122 g

Hierro
5 mg

Vit A
996 ug

Zinc
2 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Sudado de pescado (toa), ensalada de tomate y zanahoria, durazno y refresco de cebada



Ensalada de tomate y zanahoria

Ingredientes

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

Preparación

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

Fruta

4 duraznos medianos

Sudado de pescado (toa)

Ingredientes

- 4 filetes (pescado toa de 100 g c/u)
- 1 y $\frac{1}{4}$ tazas de arroz
- 4 unidades pequeñas de plátano verde.
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de sachaculantro
- 3 limones
- 2 unidades pequeñas de tomate
- 9 $\frac{1}{2}$ cucharadas de aceite vegetal
- Vinagre, pimienta, kion al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Limpiar el pescado (toa), filetear y condimentar con pimienta y sal yodada.
3. Freír en aceite vegetal el ajo y ají colorado molido; agregar el pescado sazonado, el tomate y cebolla en gajos, el kion chancado y agua; hervir.
4. Una vez cocido el pescado (toa) añadir jugo de limón y sachaculantro picado.
5. Servir el sudado de pescado (toa) acompañado de plátano verde frito y arroz graneado.

Refresco de cebada

Ingredientes

- $\frac{1}{2}$ taza de cebada tostada
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

Preparación

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

12

Cutacho con boquichico frito, ensalada de coliflor, naranja y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
822 kcal

Proteínas
26 g

CHO disp.
129 g

Hierro
6 mg

Vit A
327 ug

Zinc
1 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Cutacho con boquichico frito, ensalada de coliflor, naranja y refresco de maracuyá

Ensalada de coliflor

Ingredientes

- 1 cebolla pequeña
- 4 hojas de lechuga
- 24 ramas de coliflor
- 8 aceitunas
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar y cortar la lechuga.
3. Cortar y hervir la coliflor.
4. Adicionar la aceituna.
5. Aliñar las verduras con sal yodada y limón.
6. Servir.

Fruta

4 naranjas medianas

Cutacho con boquichico frito

Ingredientes

- 4 filetes (pescado boquichico de 100 g c/u)
- ½ kg de yuca
- ¼ taza harina de maíz
- 4 unidades pequeñas de plátanos verdes.
- 2 cucharadas de maní tostado
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 6 hojas de sacha culantro
- 3 unidades medianas de cocona
- 12 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 2 limones
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar el pescado (boquichico), filetear y condimentar con pimienta y sal yodada, freír en aceite vegetal.
2. Preparar el cutacho, sancochar el plátano, cuando esté listo colocar en un batan o superficie para chancar; agregar el maní tostado, cebolla en cuadraditos, ajo molido, harina de maíz y sacha culantro picado. Mezclar hasta obtener una masa uniforme.
3. Servir el pescado (boquichico) con rodajas de limón, cutacho y salsa de cocona.

Refresco de maracuyá

Ingredientes

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

Preparación

1. Licuar el maracuyá y colar.
2. Agregar azúcar.
3. Enfriar y servir.

13

Lengua de res agridulce, ensalada de cocona, manzana y refresco de mango



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
840 kcal

Proteínas
27 g

CHO disp.
121 g

Hierro
6 mg

Vit A
33 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Lengua de res agridulce, ensalada de cocona, manzana y refresco de mango

Ensalada de cocona

Ingredientes

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

Preparación

1. Lavar, pelar y picar la cocona.
2. Cortar en cuadraditos y lavar la cebolla.
3. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
4. Aliñar la ensalada de cocona y cebolla con limón y sal yodada.
5. Servir.

Fruta

4 manzanas medianas

Lengua de res agridulce

Ingredientes

- 4 filetes (lengua de res de 100 g c/u)
- 1 y ¼ tazas de arroz
- ½ kg de papa
- ½ kg de tomate
- ½ kg de naranja
- 1 cucharadita de ajo
- 2 cucharaditas de azúcar
- 12 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Vinagre al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la papa, sancochar, pelar, cortar y dorar en aceite vegetal.
2. Limpiar la lengua de res, cocinar con hierba buena; luego, picar en cuadraditos.
3. Mezclar en un recipiente el azúcar con vinagre y jugo de naranja; añadir el tomate licuado y sal yodada. Remover.
4. Cubrir la lengua de res cocida con la salsa agridulce y macerar por una hora. Pasado el tiempo de maceración; dar un hervor.
5. Servir la lengua de res agridulce acompañada de arroz graneado y papa dorada.

Refresco de mango

Ingredientes

- 1/2 taza picada de mango
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

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

14

Patarashca de boquichico, ensalada de cocona, piña y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
784 kcal

Proteínas
28 g

CHO disp.
124 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



Patarashca de boquichico, ensalada de cocona, piña y refresco de limón

Ensalada de cocona

Ingredientes

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

Preparación

1. Lavar, pelar y picar la cocona.
2. Cortar en cuadraditos y lavar la cebolla.
3. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
4. Aliñar la ensalada de cocona y cebolla con limón y sal yodada.
5. Servir.

Fruta

4 rodajas delgadas de piña

Patarashca de boquichico

Ingredientes

- 4 filetes (pescado boquichico de 100 g c/u)
- 4 unidades pequeñas de plátanos verdes.
- ½ kg de yuca
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 3 unidades de ají dulce
- 6 hojas de sachá culantro
- 3 unidades medianas de cocona
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la yuca, pelar, cortar y sancochar.
2. Sancochar el plátano verde, cuando esté listo colocar en un batán para chancar; seguidamente, freír en aceite vegetal.
3. Limpiar y filetear el pescado (boquichico).
4. Picar y mezclar el ajo, cebolla, ají dulce, sachá culantro y sal yodada. Reservar.
5. Rellenar el pescado con las verduras picadas, envolver en hoja de bijao y poner en la parrilla para su cocción.
6. Servir el pescado acompañado de patacones, yuca sancochada y salsa de cocona.

Refresco de limón

Ingredientes

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

Preparación

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

15

Pollo guisado con frijol, ensalada de pepinillo, manzana y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
838 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
129 g

Hierro
8 mg

Vit A
227 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 guisado con frijol, ensalada de pepinillo, manzana y refresco de maracuyá

Ensalada de pepinillo

Ingredientes

- 1 cebolla pequeña
- 4 hojas de lechuga
- 1/3 pepinillo 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 la lechuga.
3. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar las verduras con sal yodada y limón.
6. Servir.

Fruta

4 manzanas medianas

Pollo guisado con frijol

Ingredientes

- 4 filetes (carne de pollo de 50 g c/u)
- 1 y ¼ tazas de arroz
- 1 taza de frijol
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria mediana
- ¼ taza de arveja fresca
- 1 choclo mediano
- 15 hojas de perejil
- 1 cucharada de harina de trigo
- 12 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Vinagre al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Remojar el frijol un día antes de su preparación, sancochar.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y ajo molido, incorporar, el frijol cocido y sal yodada. Hervir.
3. Preparar el arroz con zanahoria picada, choclo desgranado y arveja fresca.
4. Lavar el pollo, filetear, condimentar con sal yodada y vinagre; dorar en aceite vegetal. Reservar.
5. Freír en aceite vegetal la cebolla picada y ajo molido, adicionar la harina de trigo diluida en agua fría, mover para que no se formen grumos; agregar el pollo; hervir. Finalmente echar el perejil picado.
6. Servir el pollo guisado acompañado con frijol y arroz a la jardinera.

Refresco de maracuyá

Ingredientes

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

Preparación

1. Licuar el maracuyá y colar.
2. Agregar azúcar.
3. Enfriar y servir.

16

Juane de yuca con pescado, ensalada de cocona, plátano de seda y refresco de mango ciruelo



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
813 kcal

Proteínas
30 g

CHO disp.
123 g

Hierro
5 mg

Vit A
146 ug

Zinc
1 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Juane de yuca con pescado, ensalada de cocona, plátano de seda y refresco de mango ciruelo

Ensalada de cocona

Ingredientes

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

Preparación

1. Lavar, pelar y picar la cocona
2. Cortar en cuadraditos y lavar la cebolla
3. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
4. Aliñar la ensalada de cocona y cebolla con limón y sal yodada
5. Servir

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Juane de yuca con pescado

Ingredientes

- 4 filetes (pescado tilapia de 100 g c/u)
- ½ kg de yuca
- 10 ramas de sacha culantro
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 3 unidades de ají dulce
- 3 coconas medianas
- 4 unidades pequeñas de plátanos verdes
- 2 unidades pequeñas de cebolla
- 12 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 10 hojas de bijao
- Orégano y palillo al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar el pescado (tilapia), filetear, reservar.
2. Lavar la yuca, pelar, rallar y colocar en agua; luego, estrujar (exprimir) para eliminar el almidón y no sea pegajoso.
3. Licuar el sacha culantro con cebolla, ají dulce, sal yodada y orégano; mezclar con la yuca estrujada.
4. En una sartén sofreír en aceite vegetal, el ajo molido y palillo; mezclar con la masa de yuca.
5. Envolver cinco cucharadas de la masa en hoja de bijao, adicionar pescado, amasar y hervir.
6. Servir el juane de yuca con pescado acompañado de patacones y salsa de cocona.

Refresco de mango ciruelo

Ingredientes

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

Preparación

1. Lavar el mango ciruelo, pelar, cortar, licuar y colar
2. Adicionar azúcar
3. Servir

17

Picadillo de lengua, ensalada mixta, durazno y refresco de cebada



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
822 kcal

Proteínas
29 g

CHO disp.
120 g

Hierro
6 mg

Vit A
723 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Picadillo de lengua, ensalada mixta, durazno y refresco de cebada



Ensalada mixta

Ingredientes

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

Preparación

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

Fruta

4 duraznos medianos

Picadillo de lengua

Ingredientes

- 4 filetes (lengua de res de 100 g c/u)
- 1 y $\frac{1}{4}$ tazas de arroz
- $\frac{1}{2}$ kg de papa blanca
- 2 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 limón
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- 10 hojas de sachá culantro
- 9 $\frac{1}{2}$ cucharadas de aceite vegetal
- Hierba buena al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la papa, pelar y cortar en cuadraditos. Reservar.
2. Lavar la lengua de res y cocinar con hierba buena, luego picar en cuadraditos.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; luego, agregar la lengua picada, sofreír; seguidamente, adicionar la papa en trozos, sal yodada y agua; hervir hasta que este cocido y jugoso; finalmente, echar el culantro picado.
4. Servir el picadillo de lengua acompañado de arroz graneado.

Refresco de cebada

Ingredientes

- $\frac{1}{2}$ taza de cebada tostada
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

Preparación

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

18

Seco de lengua, ensalada criolla, naranja y refresco de maíz morado



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
783 kcal

Proteínas
27 g

CHO disp.
117 g

Hierro
5 mg

Vit A
382 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Seco de lengua, ensalada criolla, naranja y refresco de maíz morado

Ensalada criolla

Ingredientes

- 1 ½ cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 1 limón
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 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. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
5. Servir.

Fruta

4 naranjas medianas

Seco de lengua

Ingredientes

- 4 filetes (lengua de res 100 g c/u)
- 1 y ¼ tazas de arroz
- 1/2 kg de yuca
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria pequeña
- ¼ taza arveja fresca
- 2 unidades de ají dulce
- 2 ½ cucharaditas de ajo
- 10 hojas de sachaculantro
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de ají colorado
- Vinagre al gusto,
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la yuca, pelar, partir y sancochar.
2. Lavar la lengua, filetear y macerar con vinagre, ají colorado, ajo molido y sal yodada.
3. Aderezar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos; adicionar el filete de lengua macerada, sofreír; agregar el sachaculantro y ají dulce licuado, la zanahoria en rodajas y la arveja fresca. Hervir.
4. Servir el seco de lengua acompañado con arroz graneado y yuca sancochada.

Refresco de maíz morado

Ingredientes

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

Preparación

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

19

Arroz con pollo tarapotino, ensalada de tomate, mandarina y refresco de piña



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
790 kcal

Proteínas
36 g

CHO disp.
116 g

Hierro
9 mg

Vit A
255 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Arroz con pollo tarapotino, ensalada de tomate, mandarina y refresco de piña



Ensalada de tomate

Ingredientes

- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate mediano
- 4 hojas de lechuga
- ½ pimiento pequeño
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar y cortar los tomates
3. Lavar la lechuga.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
6. Servir.

Fruta

4 mandarinas medianas

Arroz con pollo tarapotino

Ingredientes

- 4 presas (pollo con hueso de 150 g c/u)
- 1 ½ tazas de arroz
- 12 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 10 hojas de espinaca
- 1 cucharada de ají amarillo
- ¼ de taza de arveja fresca
- 1 pimiento pequeño
- 1 tomate pequeño
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar el pollo y cortar; sazonar con sal yodada, pimienta, comino; freír en aceite vegetal caliente. Reservar.
2. Freír en el mismo aderezo, la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido. Nuevamente colocar el pollo dorado, soasar; añadir agua y seguir hirviendo hasta que el pollo esté cocido. Retirar el pollo.
3. Incorporar el arroz, la espinaca molida, la arveja fresca, el pimiento cortado en tiras; rectificar la sazón con sal yodada, agregar agua; hervir. Bajar el fuego y seguir cocinando hasta que el arroz esté cocido.
4. Servir el arroz con pollo tarapotino.

Refresco de piña

Ingredientes

- 2 tazas picadas de piña
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

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

20

Pollo al maní, ensalada de brócoli, naranja y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
850 kcal

Proteínas
36 g

CHO disp.
123 g

Hierro
5 mg

Vit A
569 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 al maní, ensalada de brócoli, naranja y refresco de maracuyá

Ensalada de brócoli

Ingredientes

- 1 zanahoria mediana
- 1 taza de vainita picada
- 12 ramas de brócoli
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 naranjas medianas

Pollo al maní

Ingredientes

- 4 presas (pollo con hueso de 150 g c/u)
- 1 y $\frac{1}{4}$ tazas de arroz
- $\frac{1}{4}$ taza de maní molido
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 4 hojas de sachá culantro
- 2 unidades de plátano verde
- 12 $\frac{1}{2}$ cucharadas de aceite vegetal
- Palillo (guisador), orégano al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Dorar en aceite vegetal el pollo. Reservar.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo molido y el palillo (guisador); agregar el pollo, el maní molido y agua. Hervir. Finalmente, agregar sachá culantro picado y orégano.
3. Servir el pollo al maní acompañado de arroz graneado y plátano sancochado.

Refresco de maracuyá

Ingredientes

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

Preparación

1. Licuar el maracuyá y colar.
2. Agregar azúcar.
3. Enfriar y servir.

21

Ractacara en salsa de naranja con frijol, ensalada de cocona, durazno y refresco de piña



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
844 kcal

Proteínas
29 g

CHO disp.
123 g

Hierro
8 mg

Vit A
70 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Ractacara en salsa de naranja con frijol, ensalada de cocona, durazno y refresco de piña

Ensalada de cocona

Ingredientes

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

Preparación

1. Lavar, pelar y picar la cocona.
2. Cortar en cuadraditos y lavar la cebolla.
3. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
4. Aliñar la ensalada de cocona y cebolla con limón y sal yodada.
5. Servir.

Fruta

4 duraznos medianos

Ractacara en salsa de naranja con frijol

Ingredientes

- 4 filetes (pescado ractacara de 50 g c/u)
- 1 y ¼ tazas de arroz
- 1 taza de frijol
- 4 unidades medianas de naranja
- 2 unidades de limón
- 3 1/2 cucharadas de mantequilla
- 1 cebolla pequeña
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas harina de trigo
- Pimienta al gusto
- Sal con moderación

Preparación

1. Sancochar el frijol previamente remojados desde el día anterior.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido; incorporar el frijol cocido y la sal yodada. Hervir.
3. Lavar el pescado (ractacara), eviscerar, filetear y condimentar con pimienta y sal yodada. Reservar.
4. Calentar en un recipiente a fuego medio el jugo de naranja y el jugo de limón; agregar la mantequilla e incorporar poco a poco la harina de trigo disuelta, mover constantemente. Reservar.
5. Freír en aceite vegetal la cebolla cortada en rodajas; agregar el pescado (ractacara) condimentado; cocinar.
6. Servir el pescado (ractacara) en salsa de naranja, acompañado frijol y arroz graneado.

Refresco de piña

Ingredientes

- 2 tazas picadas de piña
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

4. Licuar la piña y colar.
5. Adicionar azúcar.
6. Servir

22

Olluco con carne, ensalada de coliflor, plátano de seda y refresco de cocona



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
781 kcal

Proteínas
36 g

CHO disp.
101 g

Hierro
9 mg

Vit A
361 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Olluco con carne, ensalada de coliflor, plátano de seda y refresco de cocona



Ensalada de coliflor

Ingredientes

- 1 cebolla pequeña
- 4 hojas de lechuga
- 24 ramas de coliflor
- 8 aceitunas
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar y cortar la lechuga.
3. Cortar y hervir la coliflor.
4. Adicionar la aceituna.
5. Aliñar las verduras con sal yodada y limón
6. Servir

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Olluco con carne

Ingredientes

- 400 g filete de carne de res
- 1 y ¼ tazas de arroz
- ½ kg de olluco
- 1/4 taza de arveja fresca
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria pequeña
- 2 cucharadas de ají colorado
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Sal con moderación

Preparación

1. Picar el olluco a la juliana, lavar y reposar en agua.
2. En una olla aderezar en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla picada en cuadraditos, incorporar la carne picada en trozos pequeños, sazonar con sal yodada, cubrir con agua; cocinar.
3. Una vez cocida la carne añadir el olluco lavado, la zanahoria picada, la arveja fresca y agua; hervir. Finalmente adicionar perejil finamente picado.
4. Servir el olluco con carne acompañado de 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.

23

Corazón de res con frijol, ensalada de tomate, manzana y refresco de piña



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
779 kcal

Proteínas
28 g

CHO disp.
117 g

Hierro
8 mg

Vit A
76 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Corazón de res con frijol, ensalada de tomate, manzana y refresco de piña

Ensalada de tomate

Ingredientes

- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate mediano
- 4 hojas de lechuga
- ½ pimiento pequeño
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar y cortar los tomates
3. Lavar la lechuga.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
6. Servir.

Fruta

4 manzanas medianas

Corazón de res con frijol

Ingredientes

- 4 filetes (corazón de res de 50 g c/u)
- 1 y ¼ tazas de arroz
- 1 taza de frijol
- 1 ½ cucharadita de ajo
- 2 cucharadas de ají colorado
- 2 cebollas pequeñas
- 12 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Prepare el arroz graneado.
2. Sancochar el frijol previamente remojado desde el día anterior.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y ajo molido; incorporar el frijol cocido y sal yodada. Hervir.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo y ají colorado molido; agregar el filete de corazón de res, sofreír; condimentar con sal yodada; agregar agua y cocinar a fuego bajo hasta que el corazón esté cocido.
5. Servir el corazón de res con frijol y arroz graneado.

Refresco de piña

Ingredientes

- 2 tazas picadas de piña
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

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

24

Ajiaco de papa con pollo, ensalada mixta, plátano de seda y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
812 kcal

Proteínas
34 g

CHO disp.
122 g

Hierro
5 mg

Vit A
494 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Ajiaco de papa con pollo, ensalada mixta, plátano de seda y refresco de maracuyá

Ensalada mixta

Ingredientes

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

Preparación

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

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Ajiaco de papa con pollo

Ingredientes

- 4 filetes (pollo de 100 g c/u)
- 1 y $\frac{1}{4}$ tazas de arroz
- 3 unidades de ají dulce
- $\frac{1}{4}$ kg de papa amarilla
- $\frac{1}{4}$ kg de papa blanca
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de ajo
- 2 cucharadas de ají colorado
- 2 unidades pequeñas de cebolla
- 12 $\frac{1}{2}$ cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta, comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Prepare el arroz graneado.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo, ají dulce y ají colorado molido, sazonar con pimienta, comino y sal yodada; adicionar el filete de pollo, sofreír; agregue la papa amarilla y blanca pelada. Cocinar.
3. Servir el ajiaco de papa con pollo acompañado de arroz graneado.

Refresco de maracuyá

Ingredientes

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

Preparación

1. Licuar el maracuyá y colar.
2. Agregar azúcar.
3. Enfriar y servir.

25

Lengua guisada con locro de zapallo, ensalada de tomate, piña y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
812 kcal

Proteínas
29 g

CHO disp.
115 g

Hierro
6 mg

Vit A
92 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación, Nutrición y Vida Saludable

Rinde para 4 almuerzos



Lengua guisada con locro de zapallo, ensalada de tomate, piña y refresco de limón

Ensalada de tomate

Ingredientes

- 2 unidades medianas de tomate
- 1 cebolla pequeña
- ½ pepinillo mediano
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 rodajas delgadas de piña

Lengua guisada con locro de zapallo

Ingredientes

- 4 filetes (lengua de res 100 g c/u)
- 1 y ¼ tazas de arroz
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cebolla pequeña
- ½ kg de zapallo
- ¼ kg de papa blanca
- ¼ taza de arveja fresca
- 2 unidades medianas de choclo
- 1 cucharada de ají colorado
- ¼ de taza de leche evaporada
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Orégano al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la lengua, cocinar con hojas de hierbabuena y picar en cuadraditos.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo y el ají colorado molido; adicionar la lengua picada, sazonar con pimienta y sal yodada, sofreír; echar agua; hervir.
3. En una olla adicionar el zapallo y papa picada, la arveja fresca y choclo desgranado, agregar sal yodada y agua, cocinar; finalmente sacar del fuego y echar la leche evaporada.
4. Servir la lengua guisada con locro de zapallo 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.

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: 978-612-310-172-5



9 786123 101725

