



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

# *Almuerzos familiares saludables*



# *Pasco*



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.

Cesar Hugo Domínguez Curi.



# *Pasco*

**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: Pasco/ 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 PASCO**  
M.C. Eduardo José Guerrero Amaya  
Director General

**ESTRATEGIA SANITARIA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE PASCO**  
Lic. Percy León Otárola  
Coordinador

**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: 978-612-310-169-5  
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2024-10327  
1ra edición digital (octubre 2024)

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

© Instituto Nacional de Salud, 2025  
Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, PerúTeléfono: (511) 748-1111  
Correo electrónico:  
[postmaster@ins.gob.pe](mailto:postmaster@ins.gob.pe)  
Página Web: [www.ins.gob.pe](http://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](http://www.ins.gob.pe)  
Se autoriza su reproducción total o parcial, siempre y cuando se cite la fuente

## ÍNDICE

- I Presentación
- II Metodología
- III Glosario de términos
- IV Almuerzos familiares saludables
  1. Ensalada fresca, , tuna y refresco de tumbo
  2. Ensalada de verduras cocidas, cau cau, chirimoya y refresco de maíz morado
  3. Ensalada de verduras cocida, riñón saltado, granadilla y refresco de limón
  4. Ensalada mixta de verduras, carne saltada con arveja, naranja y refresco de cebada
  5. Ensalada de betarraga, anticuchos de corazón con fideos a la huancaína, tuna y refresco limón
  6. Ensalada de zanahoria, ñutu de haba con trucha, apanada, plátano de seda y refresco de manzana
  7. Ensalada mixta, caigua rellena con carne, aguaymanto y refresco de maíz morado
  8. Ensalada criolla, charquicán, mandarina y refresco de maíz jora
  9. Ensalada mixta de verduras, pollo guisado con lenteja, tuna y refresco de maíz morado
  10. Ensalada criolla, la guapa de huayllay, aguaymanto y refresco de maracuyá
  11. Ensalada de verduras cocidas, chanfainita, tuna y refresco de limón
  12. Ensalada tricolor, Pescado saltado con camote, granadilla y refresco de carambola
  13. Ensalada de brócoli, guiso de arveja cerreña, plátano de seda y refresco de tumbo
  14. Ensalada de verduras cocidas, picante de habas con relleno, pera y refresco de maracuyá
  15. Ensalada criolla, sudado de trucha, granadilla y refresco de maíz morado
  16. Ensalada de verduras cocidas, carne guisada con picante de trigo, chirimoya y refresco de tumbo
  17. Ensalada criolla, hígado frito con chuño, rebozado tuna y refresco de limón
  18. Ensalada surtida, picante de sangrecita, granadilla y refresco de limón
  19. Ensalada con huevo, picante de cuy, aguaymanto y refresco tumbo
  20. Ensalada criolla, chaufa de cebada y quinua, sandía y refresco limón
  21. Ensalada mixta, pachamanca a la olla, tuna y refresco maíz morado
  22. Ensalada criolla, ajiaco de calabaza con huevo frito, naranja y refresco maíz jora
  23. Ensalada de verduras cocidas, olluco con charqui, papaya y refresco maíz morado
  24. Ensalada de col, patita con maní, sandía y refresco de tumbo
  25. Ensalada criolla, tortilla de pota, melón y refresco de maíz morado
- 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 Cerro de Pasco.

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

## 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 <sup>(1)</sup>, 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	Mediana	TMB	NAF		(g)		(ug)	(mg)	(mg)
		(m)	(kg)				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						<b>7768</b>	<b>194.2</b>	<b>291.3</b>	<b>2600</b>	<b>58.3</b>	<b>23.9</b>
Requerimiento persona/día						<b>1942</b>	<b>48.6</b>	<b>72.8</b>	<b>650</b>	<b>14.6</b>	<b>6.0</b>

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. <sup>(11)</sup>
- 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 sólidas mediante el proceso de hidrogenación. El problema de las grasas trans es que hacen descender 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

# Ensalada fresca, pescado frito con frijol batido, tuna y refresco de tumbo



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
807 kcal

Proteínas  
32 g

CHO disp.  
113 g

Hierro  
7 mg

Vit. A  
97 ug

Zinc  
3 mg

## Preparaciones del almuerzo

- Ensalada fresca
- Pescado frito con frijol batido
- Tuna
- Refresco de tumbo

**Rinde para 4 personas**



### Ensalada fresca

#### Ingredientes

- 1 unidad mediana de tomate
- 4 hojas de lechuga
- 8 unidades de aceituna
- 4 hojas de espinaca
- 1 unidad mediana de limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Lavar y picar el tomate.
2. Lavar y picar la lechuga.
3. Despepitar la aceituna.
4. Lavar y picar la espinaca.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
6. Servir.

### Fruta

4 tunas medianas

### Pescado frito con frijol batido

#### Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 1 taza de frijol
- 4 filetes (carne de 50 g c/u)
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1/4 taza de leche evaporada entera
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana
- 2 tomates pequeños
- 1 1/2 cucharaditas de ajo molido
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Sancochar el frijol previamente remojada el día anterior.
2. Preparar el aderezo del frijol, freír en el aceite vegetal la cebolla y tomate picado en cuadraditos pequeños, el ají colorado y ajo molido; agregar el frijol sancochado y sal yodada, hervir; finalmente adicionar leche evaporada. Batir.
3. Limpiar el pescado, filetear, sazonar con la sal yodada y enharinar; freír en aceite vegetal.
4. Servir el pescado frito con frijol batido y arroz graneado.

### Refresco de tumbo

#### Ingredientes

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

#### Preparación

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

2

## Ensalada de verduras cocidas, cau cau, chirimoya y refresco de maíz morado



### APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
808 kcal

Proteínas  
34 g

CHO disp.  
113 g

Hierro  
10 mg

Vit. A  
4568 ug

Zinc  
6 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

## Preparaciones del almuerzo

- Ensalada de verduras cocidas
- Cau cau
- Chirimoya
- Refresco de maíz morado

Rinde  
para 4  
personas



### Ensalada de verduras cocidas

#### Ingredientes

- ½ taza picada de zanahoria,
- ¾ taza de vainita
- ½ taza de arveja fresca
- 1/3 taza de choclo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

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

### Fruta

4 tajadas pequeñas de chirimoya

### Cau cau

#### Ingredientes

- 400 g de mondongo
- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ kilo de papa
- 1/2 zanahoria pequeña
- ¼ taza de arveja fresca
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Hierba buena, palillo, perejil, pimienta y comino al gusto.
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Limpiar el mondongo, sancochar con hierba buena, ajo molido y sal yodada. Una vez cocido picar en cuadraditos. Reservar.
2. Aderezar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají amarillo y ajo molido; condimentar con palillo, pimienta y comino; adicionar el mondongo picado; sofreír; seguidamente, añadir la zanahoria en cuadraditos, la arveja fresca, la papa picada y el caldo de mondongo. Hervir.
3. Servir el cau cau acompañado de arroz graneado.

### Refresco de maíz jora

#### Ingredientes

- ½ taza de maíz jora
- 1 litro de agua
- 1 cucharada de chancaca
- 1 raja de canela
- 02 unidades de clavo de olor
- 8 cucharaditas de azúcar

#### Preparación

1. Hervir el maíz jora con chancaca, canela y clavo de olor.
2. Colar el maíz cocido y obtener el refresco.
3. Adicionar azúcar

3

# Ensalada de verduras cocidas, riñón saltado, granadilla y refresco limón



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
808 kcal

Proteínas  
34 g

CHO disp.  
113 g

Hierro  
10 mg

Vit. A  
5468 ug

Zinc  
6 mg

## Preparaciones del almuerzo

- Ensalada de verduras cocidas
- Riñón saltado
- Granadilla
- Refresco de limón

Rinde  
para 4  
personas



### Ensalada de verduras cocidas

#### Ingredientes

- ¾ taza de vainita picada
- ½ taza picada de zanahoria
- ½ taza de arveja fresca
- 1/3 taza de choclo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación.

1. Lavar, pelar, cortar y hervir la zanahoria.
2. Lavar, cortar y hervir la vainita.
3. Pelar y hervir la arveja fresca.
4. Desgranar y hervir el choclo.
5. Agregar aceite vegetal a la ensalada
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

### Fruta

4 granadillas medianas

### Riñón saltado

#### Ingredientes

- 400 g de riñón
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 19 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 ají amarillo
- ½ kg de papa blanca
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Pimienta, comino, vinagre tinto sillao, limón y perejil al gusto.
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Lavar la papa, pelar, picar en bastones y freír en aceite vegetal.
2. Lavar el riñón, dejar reposar con sal yodada y jugo de limón, enjuagar con abundante agua.
3. Cortar el riñón en tiras, sazonar con ají colorado y ajo molido, pimienta, comino y sal yodada. Reservar.
4. En una olla, freír en aceite vegetal el riñón sazonado, adicionar agua; hervir. Una vez cocido el riñón, agregar el tomate y cebolla cortada en gajos y el ají amarillo en tiras, revolver; finalmente echar vinagre tinto, salsa de soya (sillao) y perejil picado.
5. Servir el riñón saltado acompañado de papa frita 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.

4

# Ensalada mixta de verduras, carne saltada con arveja, naranja y refresco de cebada



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
813 kcal

Proteínas  
30 g

CHO disp.  
119 g

Hierro  
6 mg

Vit. A  
295 ug

Zinc  
3 mg

## Preparaciones del almuerzo

- Ensalada mixta de verduras
- Carne saltada con arveja
- Naranja
- Refresco de cebada

Rinde  
para 4  
personas



### Ensalada Mixta

#### Ingredientes

- ½ taza picada de zanahoria
- ¾ taza de olluco
- ½ taza de arveja fresca
- 1/3 taza de trigo
- 4 hojas de lechuga
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Pelar y sancochar la arveja fresca.
2. Lavar y hervir el trigo.
3. Pica y hervir la zanahoria y el olluco.
4. Lavar y cortar las hojas de lechuga
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

### Fruta

4 naranjas medianas

### Carne saltada con arveja

#### Ingredientes

- 1 y ¼ tazas de arroz
- 200 g filete de carne
- 1 taza de arveja seca
- 2 cebollas pequeñas
- 1 tomate pequeño
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 3 ramas de culantro
- Pimienta, comino, sillao al gusto
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Sancochar la arveja seca, previamente remojada la noche anterior a la preparación.
2. Freír en aceite vegetal el ajo molido y la cebolla picada, luego, agregar la arveja cocida, sal yodada y orégano; cocinar.
3. Limpiar la carne, filetear y sazonar con ajo molido, vinagre tinto, pimienta, comino y sal yodada; macerar.
4. Freír la carne en aceite vegetal, una vez cocida adicionar la cebolla y tomate picado en tiras, agregar sillao y sal yodada.
5. Servir la carne de res saltada con arveja y arroz graneado

### Refresco de cebada

#### Ingredientes

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

#### Preparación:

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

5

## Ensalada de betarraga, anticuchos de corazón con fideos a la huancaína, tuna y refresco de limón



### APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
830 kcal

Proteínas  
34 g

CHO disp.  
117 g

Hierro  
10 mg

Vit. A  
165 ug

Zinc  
9 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde para  
4 personas

## Preparaciones del almuerzo

- Ensalada de betarraga
- Anticuchos de corazón con fideos a la huancaína
- Tuna
- Refresco de Limón



### Ensalada de betarraga

#### Ingredientes

- ¾ taza de vainita picada
- ½ taza picada de betarraga
- 1/3 taza de choclo
- ¼ taza de arveja fresca
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Lavar, hervir, pelar y picar la betarraga.
2. Lavar, hervir y picar la vainita.
3. Lavar, desgranar y hervir el choclo.
4. Pelar y hervir las arvejas frescas
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
7. Servir.

### Fruta

4 tunas medianas

### Anticuchos de corazón con fideos a la huancaína

#### Ingredientes

- 400 g (corazón de pollo)
- 440 g de fideo canuto
- 1/3 taza de leche evaporada
- 3 tajadas de queso fresco
- 1 ají amarillo fresco
- 1 cucharada de ají panca molido
- 1 cucharadita de ajo molido
- 4 galletas de soda
- 12 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Vinagre, pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Sancochar el fideo tallarín con un chorrito de aceite vegetal; escurrir. Reservar.
2. Lavar y cortar el corazón de pollo, macerar con ají colorado y ajo molido, vinagre tinto, pimienta, comino y sal yodada; freír en aceite vegetal.
3. Preparar la salsa a la huancaína; licuar el queso fresco, el ají amarillo, la leche evaporada, la galleta de soda, el aceite vegetal y la sal yodada. Reservar.
4. Mezclar el fideo con la salsa a la huancaína y acompañar con el corazón frito insertado en palo de anticucho.

### 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

# Ensalada de zanahoria, ñutu de haba con trucha apanada, plátano de seda, refresco de manzana



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
883 kcal

Proteínas  
38 g

CHO disp.  
130 g

Hierro  
8 mg

Vit. A  
362 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

Rinde para  
4 personas

## Preparaciones del almuerzo

- Ensalada de zanahoria
- Ñutu de haba con trucha apanada
- Plátano de seda
- Refresco de manzana



### Ensalada de zanahoria

#### Ingredientes

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

#### Preparación.

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

### Fruta

4 plátanos de seda medianos

### Ñutu de haba con trucha apanada

#### Ingredientes

- 4 filetes (trucha de 50 g c/u)
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de haba seca sin cáscara
- 12 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 huevo
- 2 tajadas de queso
- 1/4 taza de leche evaporada
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 cucharada de culantro
- 1 ají amarillo
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Pimienta al gusto

#### Preparación

1. Sancochar las habas secas, previamente remojada un día anterior a la preparación.
2. Para preparar el puré, estrujar las habas cocidas, adicionar aceite vegetal, leche evaporada y sal yodada. Reservar.
3. Lavar la trucha, filetear y condimentar con ajo molido, pimienta y sal yodada; pasar por harina de trigo y huevo batido; freír en aceite vegetal.
4. Servir el ñutu de haba acompañado de trucha apanada y arroz graneado.

### Refresco de manzana

#### Ingredientes

- 2 manzanas de agua
- 8 cucharaditas de azúcar
- 01 litro de agua,

#### Preparación

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

7

# Ensalada mixta, caigua rellena con carne, aguaymanto y refresco de maíz morado



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

**Energía**  
782 kcal

**Proteínas**  
38 g

**CHO disp.**  
109 g

**Hierro**  
7 mg

**Vit. A**  
581 ug

**Zinc**  
2 mg

## Preparaciones del almuerzo

- Ensalada mixta
- Caigua rellena con carne
- Aguaymanto
- Refresco de maíz morado

**Rinde**  
para 4  
**personas**



### Ensalada Mixta

#### Ingredientes:

- ½ taza picada de zanahoria
- 1 tomate mediano
- ½ taza de arveja fresca
- 1/3 taza de trigo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Lavar, pelar y picar la zanahoria.
2. Pelar y cocinar la arveja fresca.
3. Sancochar el trigo.
4. Lavar, picar el tomate
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

### Fruta

4 porciones de aguaymanto  
(Cada porción con 12 unidades)

### Caigua rellena con carne

#### Ingredientes

- 400 g (carne de alpaca molida)
- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ kg de papa
- 1 huevo
- 4 aceitunas
- 1 cucharada de pasas
- 1 cebolla pequeña
- 4 caiguas medianas
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Pimienta, comino al gusto
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Cortar la parte superior de la caigua (tapa) y retirar las semillas. Reservar.
2. Para el relleno de la caigua, dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; adicionar la carne molida de alpaca, sazonar con pimienta, comino y sal yodada; sofreír. Hervir. Una vez cocida la carne de alpaca, agregar huevo picado, aceituna y pasa. Reservar.
3. Rellenar la caigua con la preparación anterior, colocar en una olla y hervir por quince minutos.
4. Servir la caigua rellena con carne, arroz graneado y papa sancochada.

### Refresco de maíz

#### 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.

8

# Ensalada criolla, charquicán, mandarina y refresco de maíz jora



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

**Energía**  
784 kcal

**Proteínas**  
38 g

**CHO disp.**  
36 g

**Hierro**  
9 mg

**Vit. A**  
114 ug

**Zinc**  
2 mg



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

## Preparaciones del almuerzo

- Ensalada criolla
- Charquicán
- Mandarina
- Refresco de maíz jora

Rinde para 4 personas



### Ensalada criolla

#### Ingredientes

- 1 tomate
- 1 cebolla
- ½ unidad de ají amarillo
- 4 cucharaditas aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

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

#### Fruta

4 mandarinas medianas

### Charquican

#### Ingredientes

- 120 g carne seca (charqui)
- ¼ kg mondongo
- 1 ¼ tazas de maíz mote
- ½ kg de papa huairo
- 6 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 1 cebolla pequeña
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Pimienta y comino al gusto.
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Lavar la papa, sancochar y pelar.
2. Remojar el charqui el día anterior, sancochar y deshilar.
3. Lavar, sancochar el mondongo y picar en tiras largas.
4. Freír en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, el ajo, ají colorado y ají amarillo molido; sazonar con pimienta, comino y sal yodada; agregar el charqui, el mondongo, sofreír; hervir. Finalmente, añadir la papa sancochada, rehogar.
5. Servir el charquicán acompañado de maíz mote sancochado.

### Refresco de maíz jora

#### Ingredientes

- ½ taza de maíz jora
- 1 litro de agua
- 1 cucharada de chancaca
- 1 raja de canela
- 02 unidades de clavo de olor
- 8 cucharaditas de azúcar

#### Preparación

1. Hervir el maíz jora con chancaca, canela y clavo de olor.
2. Colar el maíz cocido y obtener el refresco.
3. Adicionar azúcar
4. Servir

9

# Ensalada mixta de verduras, pollo guisado con lenteja, tuna y refresco de maíz morado



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
777 kcal

Proteínas  
38 g

CHO disp.  
105 g

Hierro  
8 mg

Vit. A  
352 ug

Zinc  
6 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

## Preparaciones del almuerzo

- Ensalada mixta
- Pollo guisado con lenteja
- Tuna
- Refresco de maíz morado

Rinde  
para 4  
personas



### Ensalada Mixta

#### Ingredientes:

- ½ taza picada de zanahoria
- 4 hojas de lechuga
- ½ taza de arveja fresca
- 1/3 taza de trigo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Lavar, pelar y picar la zanahoria.
2. Pelar y cocinar la arveja fresca.
3. Sancochar el trigo.
4. Lavar y cortar la lechuga.
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
6. Aliñar la ensalada con limón y sal

#### Fruta

4 tunas medianas

### Pollo guisado con lenteja

#### Ingredientes

- 4 filetes (pollo de 50 g c/u)
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de lenteja
- 1 tomate pequeño
- 1 cebolla mediana
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de ajo
- Pimienta y comino al gusto.
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Limpiar y sancochar la lenteja.
2. Aderezar en aceite vegetal el ajo molido, sazonar con pimienta y sal yodada; adicionar la lenteja cocida; hervir.
3. Limpiar el pollo, filetear y sazonar con ajo molido, pimienta, comino y sal yodada. Reservar.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla y tomate picado en cuadraditos, adicionar el pollo sazonado, sofreír; hervir.
5. Servir el pollo guisado acompañado de lenteja 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.

10

# Ensalada criolla, la guapa de huayllay, aguaymanto y refresco de maracuyá



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
808 kcal

Proteínas  
31 g

CHO disp.  
35 g

Hierro  
10 mg

Vit. A  
570 ug

Zinc  
5 mg

## Preparaciones del almuerzo

- **Ensalada criolla**
- **La guapa de huayllay**
- **Aguaymanto**
- **Refresco de maracuyá**

**Rinde para 4 personas**



### Ensalada criolla

#### Ingredientes

- 1 tomate
- 1 cebolla
- ½ unidad de ají amarillo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

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

#### Fruta

4 porciones de aguaymanto  
(Cada porción con 12 unidades)

### La guapa de huayllay

#### Ingredientes

- 4 trozos (carne de cordero con hueso 150 g c/u)
- 1 y ¾ tazas de maíz pelado (mote)
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 cucharada de ají amarillo
- 1 cucharada de culantro molido
- 1 cucharada de huacatay molido
- 1 cucharada de chincho molido
- 1/2 cucharada de muña molida
- 2 cucharaditas de ajo molido
- Pimienta y comino al gusto.
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Sazonar la carne de cordero con ajo molido, ají amarillo, ají colorado, culantro, huacatay, chincho, muña; condimentar con pimienta, comino, sal yodada y aceite vegetal. Mezclar.
2. Colocar la carne de cordero sazonado en una asadera previamente aceitada; llevar al horno a fuego moderado; cocinar por dos horas hasta que este suave.
3. Servir la guapa de huayllay (carne de cordero) acompañado de maíz pelado (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.

11

# Ensalada de verduras cocidas, chanfainita, tuna y refresco de limón



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
788 kcal

Proteínas  
30 g

CHO disp.  
112 g

Hierro  
10 mg

Vit. A  
192 ug

Zinc  
4 mg

## Preparaciones del almuerzo

- Ensalada de verduras cocidas
- Chanfainita
- Tuna
- Refresco de limón

Rinde  
para 4  
personas



### Ensalada de verduras cocidas

#### Ingredientes

- ¾ taza de vainita picada
- ½ taza picada de zanahoria
- ½ taza de arveja fresca
- 1/3 taza de choclo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

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

#### Fruta

4 tunas medianas

### Chanfainita

#### Ingredientes

- 400 g pulmón (bofe)
- 1 ¼ tazas de arroz
- ¼ kg de papa
- 1 1/4 tazas de maíz mote
- 1 cebolla pequeña
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado molido
- Hierbabuena, orégano, perejil al gusto
- Comino, pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Lavar y sancochar el bofe con hierbabuena y orégano, una vez cocido picar en cuadraditos.
2. Hervir el mote pelado.
3. En una olla con aceite vegetal dorar la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; adicionar el bofe picado, sofreír y sazonar con comino, pimienta y sal yodada; agregar la papa picada y caldo de bofe; hervir. Finalmente echar el perejil picado.
4. Servir la chanfainita acompañada de arroz graneado y mote sancochado.

### 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

# Ensalada tricolor, pescado saltado con camote, granadilla y refresco de carambola



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
785 kcal

Proteínas  
34 g

CHO disp.  
112 g

Hierro  
8 mg

Vit. A  
1149 ug

Zinc  
2 mg

## Preparaciones del almuerzo

- **Ensalada tricolor**
- **Pescado saltado con camote**
- **Granadilla**
- **Refresco de carambola**

**Rinde**  
**para 4**  
**personas**



### **Ensalada tricolor**

#### **Ingredientes**

- ¾ taza de vainita picada
- 1 unidad mediana de betarraga
- 1 unidad mediana de zanahoria
- ½ taza de arveja fresca
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### **Preparación**

1. Lavar, hervir, pelar y picar la betarraga.
2. Lavar, hervir y picar la vainita.
3. Lavar, hervir, pelar y picar la zanahoria.
4. Pelar y hervir las arvejas frescas
5. Adicionar el aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

### **Fruta**

4 granadillas medianas

### **Pescado saltado con camote**

#### **Ingredientes**

- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 cebolla medianas
- 1 tomate mediano
- ½ pimiento
- 8 hojas de culantro
- 1/4 unidad de ají amarillo
- 12 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- ½ kg camote
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado molido
- Pimienta, vinagre tinto al gusto.
- Sal yodada con moderación

#### **Preparación**

1. Lavar, sancochar, pelar y cortar el camote.
2. Limpiar el pescado, filetear, sazonar con ajo molido, pimienta y sal yodada; apanar con harina de trigo y freír en aceite vegetal.
3. Preparar el aderezo, dorar en aceite vegetal el ají amarillo y el ajo molido; agregar la cebolla, tomate cortad en gajos, el pimiento y ají amarillo en tiras; sazonar con vinagre tinto, sal yodada; saltear. Seguidamente añadir el pescado frito, dejar reposar en el aderezo y agregar culantro picado.
4. Servir el pescado saltado con camote y arroz.

### **Refresco de carambola**

#### **Ingredientes**

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

#### **Preparación**

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

13

# Ensalada de brócoli, guiso de arveja cerreña, plátano de seda y refresco de tumbo



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
797 kcal

Proteínas  
39 g

CHO disp.  
70 g

Hierro  
10 mg

Vit. A  
110 ug

Zinc  
6 mg

## Preparaciones del almuerzo

- Ensalada de brócoli
- Guiso de arveja cerreña
- Plátano de seda
- Refresco de tumbo

Rinde  
para 4  
personas



### Ensalada de brócoli

#### Ingredientes

- 1 tomate,
- 1 cebolla
- 2 tazas de brócoli picado
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

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

### Fruta

4 plátanos de seda medianos

### Guiso de arveja cerreña

#### Ingredientes

- 400 g (filete carne de res)
- 1 taza de alverja seca
- 1 ¼ tazas de mote pelado
- ½ kg papa blanca
- 2 huevos de gallina
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Pimienta, comino al gusto
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. En una cacerola tostar la arveja seca, remojar hasta que se desprenda la cascara, de preferencia hacer este procedimiento un día antes de la preparación.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadritos, el ají colorado y ajo molido; sazonar con comino, pimienta y sal yodada; añadir la carne, sofreír; seguidamente agregar la arveja seca tostada. Hervir.
3. Una vez que esté suave la carne y la arveja, adicionar la papa picada y dar un hervor.
4. Servir el guiso de arveja cerreña acompañada con mote y huevo duro.

### Refresco de tumbo

#### Ingredientes

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

#### Preparación

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

14

# Ensalada de verdura cocida, Picante de habas con relleno, pera, refresco de maracuya



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
860 kcal

Proteínas  
32 g

CHO disp.  
115 g

Hierro  
21 mg

Vit. A  
525 ug

Zinc  
3 mg

## Preparaciones del almuerzo

- Ensalada de verdura cocida
- Picante de habas con relleno
- Pera
- Refresco de maracuyá

Rinde  
para 4  
personas



### Ensalada de verduras cocidas

#### Ingredientes

- ½ taza picada de zanahoria
- ½ taza de arveja fresca
- 1/3 taza de choclo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

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

#### Fruta

8 peras pequeñas  
(2 peras pequeñas por porción)

### Picante de habas con relleno

#### Ingredientes

- 1 ¼ taza de arroz
- 1 taza de haba seca
- ¼ kg papa
- 200 g de relleno (morcilla)
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- ¼ taza leche evaporada
- 2 tajadas de queso fresco (40 g c/u)
- 1 cucharadita de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- Huacatay, pimienta comino, y palillo al gusto.
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. **Sancochar las habas secas, previamente remojada la noche anterior a la preparación.**
3. Freír en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; condimentar con pimienta, comino y palillo; agregar las habas cocidas, la papa, el queso, la leche evaporada y sal yodada; hervir. Finalmente adicionar huacatay picado.
4. Freír el relleno (morcilla) en aceite vegetal.
5. Servir el picante de habas acompañado de relleno frito y arroz graneado.

### Refresco de maracuyá

#### Ingredientes

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

#### Preparación

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

15

# Ensalada criolla, sudado de trucha, granadilla y refresco de maíz morado



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
784 kcal

Proteínas  
30 g

CHO disp.  
115 g

Hierro  
4 mg

Vit. A  
71 ug

Zinc  
2 mg



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

## Preparaciones del almuerzo

- Ensalada criolla
- Sudado de trucha
- Granadilla
- Refresco de maíz morado

Rinde para 4 personas



### Ensalada criolla

#### Ingredientes

- 1 tomate
- 1 cebolla
- ½ unidad de ají amarillo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

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

#### Fruta

4 granadillas medianas

### Sudado de trucha

#### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1/4 taza de maíz cancha
- ¼ kg de yuca
- 4 filetes (trucha de 100 g c/u)
- 1 tomate pequeño
- 2 cebollas mediana
- 1 limón
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Kion, culantro, pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Lavar el camote, sancochar, pelar y partir. Reservar.
2. Limpiar la trucha y filetear. Reservar.
3. Hervir la cabeza de trucha con ajo, kion y sal yodada. Reservar el caldo de cabeza.
4. Dorar en aceite vegetal el ajo molido, agregar la trucha, sazonar con pimienta y sal yodada, adicionar el caldo de cabeza, el tomate y cebolla en gajos; hervir. Finalmente, echar el jugo de limón y culantro finamente picado.
5. Servir el sudado de trucha acompañado con arroz graneado, yuca sancochado y cancha.

### Refresco de maíz morado

#### Ingredientes

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

#### Preparación

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

16

# Ensalada de verduras cocidas, carne guisada con picante de trigo, chirimoya y refresco de tumbo



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
794 kcal

Proteínas  
40 g

CHO disp.  
49 g

Hierro  
11 mg

Vit. A  
453 ug

Zinc  
6 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

## Preparaciones del almuerzo

- Ensalada de verduras cocidas
- Carne guisada con picante de trigo
- Chirimoya
- Refresco de tumbo

Rinde  
para 4  
personas



### Ensalada de verduras cocidas

#### Ingredientes

- ½ taza picada de zanahoria
- ½ taza de arveja fresca
- 1/3 taza de choclo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

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

#### Fruta

4 tajadas pequeñas de chirimoya

### Carne guisada con picante de trigo

#### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de trigo
- 4 filetes (carne de res de 100 g c/u)
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- ¼ taza leche evaporada
- 2 1/2 tajadas de queso fresco (100g)
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 tomate pequeño
- 2 cebollas pequeñas
- 1 pan
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 limón
- Perejil, pimienta, palillo, vinagre tinto y orégano al gusto.
- Sal yodada y sillao con moderación

#### Preparación

1. Sancochar el trigo, previamente remojado la noche anterior a la preparación.
2. Freír en una olla con aceite vegetal el ajo y ají amarillo molido, la cebolla picada en cuadraditos, sazonar con pimienta, comino, palillo y sal yodada; agregar el trigo sancochado, cocinar; finalmente echar el queso, la leche evaporada y orégano.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo y ají colorado molido, condimentar con pimienta y comino, adicionar la carne, sofreír; hervir. Finalmente añadir perejil picado.
4. Servir la carne guisada con picante de trigo.

### Refresco de tumbo

#### Ingredientes

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

#### Preparación

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

17

# Ensalada criolla, hígado frito con chuño rebozado, tuna y refresco de limón



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
781 kcal

Proteínas  
35 g

CHO disp.  
97 g

Hierro  
9 mg

Vit. A  
5429 ug

Zinc  
6 mg

## Preparaciones del almuerzo

- **Ensalada criolla**
- **Hígado frito con chuño rebozado**
- **Tuna**
- **Refresco de limón**

**Rinde para 4 personas**



### Ensalada criolla

#### Ingredientes

- 1 tomate
- 1 cebolla
- ½ unidad de ají amarillo
- 2 cucharadas aceite vegetal
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

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

### Fruta

4 tunas medianas

### Hígado frito con chuño rebozado

#### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (hígado de res de 100 g c/u)
- 160 g chuño
- 1 cebolla pequeña
- 3 tajadas de queso
- 2 cucharaditas de ajo
- 1 tomate pequeño
- 1 pimiento mediano
- 1/3 taza de aceite vegetal
- 1 cucharada de ají colorado
- ¼ taza de arveja fresca
- ½ zanahoria pequeña
- Perejil, comino y pimienta al gusto.
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Preparar el arroz a la jardinera; licuar el tomate y mezclar con el arroz; adicionar la arveja fresca, la zanahoria y pimiento picado. Hervir y granear.
1. Remojar el chuño desde la noche anterior a la preparación: luego, desmenuzar en trozos pequeños y hervir con sal yodada. Una vez cocinado incorporar el queso estrujado.
2. Limpiar y filetear el hígado, sazonar ajo y ají colorado molido; condimentar con sal yodada, pimienta, comino y vinagre tinto; freír en aceite vegetal.
3. Servir el hígado frito acompañado de chuño rebozado y arroz a la jardinera.

### 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.

18

# Ensalada surtida, picante de sangrecita, granadilla y refresco de limón



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
762 kcal

Proteínas  
26 g

CHO disp.  
92 g

Hierro  
21 mg

Vit. A  
395 ug

Zinc  
3 mg

## Preparaciones del almuerzo

- Ensalada surtida
- Picante de sangrecita
- Granadilla
- Refresco de limón

Rinde  
para 4  
personas



### Ensalada surtida

#### Ingredientes:

- 1 tomate
- 4 hojas de lechuga
- 1/4 unidad pepinillo
- 1 zanahoria
- 1 limón
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

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

### Fruta

4 granadillas medianas

### Picante de sangrecita

#### Ingredientes

- 400 g (sangrecita de pollo)
- 1 1/4 tazas de maíz mote
- 1/2 kg de papa
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 1/4 atado de cebolla china
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 1 cucharada de culantro picado
- 1 cucharada de hierbabuena picada
- 1 ají amarillo entero
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Pimienta, comino al gusto
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Lavar la papa, sancochar y partir.
2. Hervir la sangre de pollo y picar.
3. Para preparar el picante de sangrecita, freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; agregar la sangrecita picada, condimentar con pimienta, comino y sal yodada. Sofreír. Reservar.
4. En un recipiente, vaciar la preparación anterior; añadir culantro, hierbabuena, cebolla china y ají amarillo picado. Mover.
5. Servir el picante de sangrecita acompañado de arroz graneado, mote, cancha y papa 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.

19

# Ensalada con huevo, picante de cuy, aguaymanto y refresco de tumbo



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
847 kcal

Proteínas  
40 g

CHO disp.  
114 g

Hierro  
8 mg

Vit. A  
572 ug

Zinc  
5 mg



## Preparaciones del almuerzo

- Ensalada de huevo
- Picante de cuy
- Aguaymanto
- Refresco de tumbo

Rinde  
para 4  
personas



### Ensalada de huevo

#### Ingredientes

- 1 tomate chico
- 4 hojas de lechuga
- 1/4 unidad pepinillo
- 1 zanahoria pequeña
- 2 huevos
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

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

### Fruta

4 porciones de aguaymanto  
(Cada porción con 10 unidades)

### Picante de cuy

#### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 presas (carne de cuy con hueso, 150 g c/u)
- 1/2 kg de papa
- 1 cucharada de maní
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharadas ají amarillo molido
- 1 1/2 cucharadas ají colorado molido
- 2 cucharaditas de ajo molido
- Pimienta al gusto.
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Lavar la papa, sancochar y pelar. Reservar.
2. Limpiar y hervir el cuy, agregar cebolla en gajos, ajo molido, comino, pimienta y sal yodada.
3. Sazonar el cuy cocido con pimienta, comino y sal yodada; pasar por harina de maíz y trigo; freír en aceite vegetal.
4. Para preparar la salsa de ají colorado; freír en aceite vegetal la cebolla cortada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; añadir el cuy frito y soasar en el aderezo; luego, echar el maní, galleta de soda molida y la papa sancochada; dar un hervor. Finalmente incorporar perejil picada y retirar del fuego.
5. Servir el picante de cuy acompañado de huevo sancochado, papa y arroz graneado.

### Refresco de tumbo

#### Ingredientes

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

#### Preparación

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

20

## Ensalada criolla, chaufa de cebada y quinua, sandia y refresco de limón

### APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
829 kcal

Proteínas  
42 g

CHO disp.  
111 g

Hierro  
10 mg

Vit. A  
195 ug

Zinc  
6 mg





## Preparaciones del almuerzo

- Ensalada criolla
- Chaufa de cebada y quinua
- Sandía
- Refresco de limón

Rinde  
para 4  
personas



### Ensalada

#### Ingredientes

- 1 tomate
- 1 cebolla
- ½ unidad de ají amarillo
- 2 cucharadas aceite vegetal
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

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

### Fruta

4 tajadas medianas picadas de sandía

### Chaufa de cebada y quinua

#### Ingredientes

- 200 g pulpa (carne de pollo)
- 80 g salchicha (hot dog)
- 1 1/4 tazas cebada (pelada)
- 1/4 taza quinua
- 5 cucharadas de (sillao)
- 2 cucharaditas kion picado
- 1 cucharadita de ajo
- 11 cucharadas de aceite vegetal
- 2 huevos
- 1/2 taza de cebolla china
- ½ pimiento pequeño
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Cocinar con sal yodada la cebada (pelada) y quinua previamente lavada; granear. Reservar.
2. Lavar y cortar el pollo en cubos medianos, condimentar con sal yodada, pimienta y salsa de soya (sillao); luego, freír en aceite vegetal. Reservar.
3. Picar y freír en aceite vegetal la salchicha (hot dog). Reservar.
4. Batir el huevo, agregar sal yodada, revolver y freír en aceite vegetal. Reservar.
5. En una olla, dorar en aceite vegetal el ajo molido y kion picado; luego, añadir la cebada (pelada) y quinua granearada, el pollo, la salchicha (hot dog), la salsa de soya (sillao), la tortilla de huevo, el pimiento y la cebolla china picada; mezclar y servir.

### 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.

21

## Ensalada mixta, pachamanca a la olla, tuna y refresco de maíz morado



### APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
866 kcal

Proteínas  
25 g

CHO disp.  
131 g

Hierro  
8 mg

Vit. A  
364 ug

Zinc  
4 mg

## Preparaciones del almuerzo

- Ensalada mixta
- Pachamanca a la olla
- Tuna
- Refresco de maíz morado

Rinde para  
4 personas



### Ensalada Mixta

#### Ingredientes

- ½ taza picada de zanahoria
- 1 huevo
- ½ taza de arveja fresca
- 1/3 taza de trigo
- 1 tomate pequeño
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Lavar, pelar y picar la zanahoria.
2. Hervir el huevo.
3. Pelar y cocinar las arvejas frescas.
4. Sancochar el trigo.
5. Lavar y picar el tomate.
6. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
7. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

#### Fruta

4 tunas medianas

### Pachamanca a la olla

#### Ingredientes

- 4 filetes (carne de cordero de 50 g c/u)
- 4 filetes (carne de cerdo de 50 g c/u)
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 1 cucharada de ají panca seco
- 1 cucharada ají colorado molido
- 1 cucharada de huacatay molido
- 1 cucharada de chincho molido
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 3/4 kg de haba fresca con cáscara
- 4 choclos medianos
- ½ kg de papa
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta, comino al gusto
- 1 huevo de gallina
- Sal yodada con moderación
- 1 cucharada de Mantequilla

#### Preparación

1. Moler el ajo, ají colorado, ají amarillo, ají amarillo panca seco, huacatay y chincho. Reservar.
2. Cortar la carne, sazonar con el molido y condimentar con pimienta, comino, orégano y sal yodada.
3. En una olla colocar al fondo la papa, seguida de las habas frescas con cáscara, oca y choclo; luego, la carne de cordero y cerdo sazonado. Cocinar a fuego lento por tres horas.
4. Moler el maíz, echar el huevo, mantequilla, pasas, anís y azúcar, envolver en panca de choclo y hervir en baño maría.
5. Servir la pachamanca acompañada de carne, haba fresca, choclo, papa, oca y humita.

### 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.

22

# Ensalada criolla, ajiaco de calabaza con huevo, naranja y refresco de maíz jora



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
855 kcal

Proteínas  
25 g

CHO disp.  
131 g

Hierro  
6 mg

Vit. A  
232 ug

Zinc  
4 mg

## Preparaciones del almuerzo

- Ensalada criolla
- Ajiaco de calabaza con huevo
- Naranja
- Refresco de maíz jora

Rinde  
para 4  
personas



### Ensalada criolla

#### Ingredientes

- 1 tomate
- 1 cebolla
- ½ unidad de ají amarillo
- 2 cucharadas aceite vegetal
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

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

### Fruta

4 naranjas medianas

### Ajiaco de calabaza con huevo

#### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 unidad de choclo
- ¼ papa blanca
- 400 g de calabaza
- ¼ taza haba fresca
- ¼ taza de arveja fresca
- 2 tajadas de queso fresco
- 1/4 taza de leche evaporada
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharadita de ajo
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- 4 huevos
- Pimienta y huacatay al gusto

#### Preparación

1. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo y ají amarillo molido, sazonar con pimienta y sal yodada; agregar la calabaza cortada en tiras delgadas, las habas y arvejas frescas, choclo en rodajas y papa picada. Hervir.
2. Una vez cocida la papa, añadir la leche evaporada, queso y huacatay.
3. Servir el ajiaco de calabaza acompañado de arroz graneado y huevo frito.

### Refresco de maíz jora

#### Ingredientes

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

#### Preparación

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

23

# Ensalada de verduras cocidas, olluco con charqui, papaya y refresco maíz jora



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
820 kcal

Proteínas  
36 g

CHO disp.  
109 g

Hierro  
7 mg

Vit. A  
458 ug

Zinc  
2 mg

## Preparaciones del almuerzo

- Ensalada de verduras cocidas
- Olluco con charqui
- Papaya
- Refresco de maíz jora

Rinde para 4 personas



### Ensalada de verduras

#### Ingredientes

- ½ taza picada de zanahoria
- ½ taza de arveja fresca
- 1/3 taza de choclo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

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

#### Fruta

4 tajadas medianas picadas de papaya

### Olluco con charqui

#### Ingredientes

- 1 y 1/4 tazas de arroz
- ½ kg. de ollucos
- 160 g de carne seca (charqui)
- ¼ kg papa
- 7 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharadas de ají colorado molido
- Perejil, comino y pimienta al gusto.
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Remojar el charqui un día antes de la preparación, lavar y deshilar.
2. Lavar el olluco y picar en larguitos.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo y ají colorado molido, añadir el charqui en tiras, sazonar con pimienta, comino y sal yodada, sofreír. Hervir.
4. Una vez cocido el charqui, echar el olluco, la papa en cuadraditos, un poco de agua y cocinar a fuego lento.
5. Servir el olluco con charqui acompañado de 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.

24

# Ensalada de col, patita con maní, sandía y refresco de tumbo



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

**Energía**  
836 kcal

**Proteínas**  
39 g

**CHO disp.**  
122 g

**Hierro**  
6 mg

**Vit. A**  
346 ug

**Zinc**  
3 mg



## Preparaciones del almuerzo

- Ensalada de col
- Patita con maní
- Sandía
- Refresco de tumbo

Rinde  
para 4  
personas



### Ensalada de col

#### Ingredientes

- 1 nabo chico
- 1 cucharita de azúcar
- 3 cucharadas de vinagre
- 1/4 unidad pepinillo
- 1/8 de cabeza mediana de col
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Lavar, pelar y cortar el nabo.
2. Encurtir el nabo con vinagre, sal yodada y azúcar.
3. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
4. Lavar y cortar a la juliana la col.
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

### Fruta

4 tajadas medianas picadas de sandía

### Patita con maní

#### Ingredientes

- 400 g (pata de res)
- 1 ¼ tazas de arroz
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- ½ kilo de papa blanca
- 2 cebollas pequeñas
- 1 tomate pequeño
- 2 cucharadas de maní tostado y molido
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 zanahoria pequeña
- 1/4 taza de arvejas frescas
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- ½ ají amarillo entero
- Perejil, pimienta, comino y palillo al gusto
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Preparar el arroz a la primavera con ajo, palillo, zanahoria picada y arveja fresca.
2. Lavar la pata de res, sancochar, deshuesar y cortar. Reservar.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla cortada en cuadraditos, el ajo y el ají colorado molido; sazonar con pimienta, comino y sal yodada; agregar la pata sancochada, sofreír. Hervir.
4. Una vez cocida la pata, adicionar la papa cortada en cuadraditos, el maní molido y el caldo de pata. Cocinar.
5. Servir la patita con maní acompañado de arroz a la primavera.

### Refresco de tumbo

#### Ingredientes

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

#### Preparación

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

25

## Ensalada criolla, tortilla de pota, melón y refresco de maíz morado



### APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
859 kcal

Proteínas  
33 g

CHO disp.  
124 g

Hierro  
6 mg

Vit. A  
151 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional  
de Alimentación y Nutrición

## Preparaciones del almuerzo

- Ensalada criolla
- Tortilla de papa
- Melón
- Refresco de maíz morado

Rinde  
para 4  
persona



### Ensalada criolla

#### Ingredientes

- 1 tomate
- 1 cebolla
- ½ unidad de ají amarillo
- 2 cucharadas aceite vegetal
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

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

#### Fruta

4 tajadas medianas de melón

### Tortilla de papa

#### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ kilo de papa
- 400 g de papa
- 2 huevos
- 4 cucharadas de harina de trigo
- ¼ taza de leche evaporada
- 1 cucharada picada de perejil
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 pimiento pequeño
- 4 hojas de espinaca
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

#### Preparación

1. Lavar la papa, sancochar, pelar.
2. Lavar la papa, quitar la piel, hervir por tres minutos y picar.
3. En un recipiente mezclar la papa picada con las verduras (cebolla, tomate, espinaca y perejil picado); adicionar, pimienta, sal yodada, huevo batido, harina de trigo, leche evaporada y agua; formar la tortilla y freír en aceite vegetal caliente.
4. Servir la tortilla de papa acompañada de arroz graneado y papa sancochada.

### 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

## 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 papa, 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: 978-612-310-169-5



9 786123 101695