



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Almuerzos familiares saludables



Ayacucho



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.



Ayacucho

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

DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD AYACUCHO
C.D. John Robert Tinco Bautista
Director General

ESTRATEGIA SANITARIA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE AYACUCHO
Lic. Priscila Laura Escobedo Apaza
Coordinadora

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

ISBN: 978-612-310-156-5
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2024-10229
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

Almuerzos familiares saludables: Ayacucho/ 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)

ÍNDICE

I Presentación

II Metodología

III Glosario de términos

IV Almuerzos familiares saludables

1. Ajiaco de zapallo con pescado frito, ensalada criolla, plátano de isla y refresco de limón
2. Picante de trigo con pescado frito, ensalada mixta, mandarina y refresco de manzana
3. Carapulcra con pollo, ensalada criolla, aguaymanto y refresco de maíz morado
4. Picante de haba seca con pollo, ensalada variada, mango y refresco de carambola
5. Tecte de quinua con guiso de pollo, ensalada fresca, tuna y refresco de maracuyá
6. Picante de sangrecita, ensalada de col, manzana y refresco de maracuyá
7. Chanfainita, ensalada de alcachofa, tuna y refresco de carambola
8. Corazón dorado con yuca y mote, solterito, pera y refresco de cebada
9. Hígado saltado, ensalada de palta, plátano isla y refresco de limón
10. Hígado primaveral con panamito, ensalada de brócoli, aguaymanto y refresco de manzana
11. Guiso de haba seca con hígado apanado, ensalada capresse, granadilla y refresco de carambola
12. Riñón al vino, ensalada de verduras, tumbo y refresco de maíz morado
13. Patita en salsa de maní, ensalada de haba fresca, uva y refresco de emoliente
14. Hígado apanado con lenteja guisada, ensalada de pepinillo, aguaymanto y refresco de maracuyá
15. Picante de yuyo con molleja frita, ensalada de quinua con palta, plátano de isla y refresco de aguaymanto
16. Hígado con papa frita, ensalada variada, tuna y refresco cascara de piña
17. Matasquita, ensalada fresca, manzana y refresco de emoliente
18. Guiso de haba con carne, palta rellena, mandarina y refresco de carambola
19. Picante de olluco con carne, ensalada de caigua, mango y refresco de cebada
20. Frijol guisado con carne, ensalada de haba fresca, plátano de isla y refresco de tumbo
21. Ajiaco de calabaza con guiso de carne, ensalada mixta, aguaymanto y refresco de limón
22. Puca picante con chicharrón de cerdo, ensalada criolla, tuna y refresco de membrillo
23. Picante de cuy, ensalada variada, mandarina y refresco de maíz morado
24. Tortilla crujiente de quinua, ensalada de brócoli, pera y refresco de aguaymanto
25. Tecte de arveja fresca, ensalada con huevo, granadilla y refresco de tumbo

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 Huamanga.

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

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

Ajiaco de zapallo con pescado frito, ensalada criolla, plátano de isla y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
845 kcal

Proteínas
34 g

CHO disponible
129 g

Hierro
5 mg

Vit A
142 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Ajiaco de zapallo con pescado frito, ensalada criolla, plátano de isla y refresco de limón



Ensalada criolla

Ingredientes

- 2 cebollas pequeñas
- 2 tomates medianos
- 4 ramas de culantro
- 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 en rodajas el tomate.
3. Picar finamente las hojas de culantro.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 plátanos de isla

Ajiaco de zapallo con pescado frito

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- 1/2 kg de papa blanca
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1/4 kg de zapallo
- ¼ taza de haba fresca
- 1/2 cebolla pequeña
- ¼ unidad de choclo
- 12 cucharadas de aceite vegetal
- Huacatay al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar y filetear el pescado, sazonar con ajo molido, sal yodada; enharinar y freír en aceite vegetal.
2. Freír en aceite vegetal el ajo molido y la cebolla picada en cuadraditos, luego incorporar las habas frescas, el choclo desgranado, la papa y zapallo picado en cuadraditos, sal yodada y agua; cocinar. Finalmente agregar hojas de huacatay.
3. Servir el ajiaco de zapallo con pescado frito acompañado de arroz graneado.

Refresco de limón

Ingredientes

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

Preparación

1. Exprimir los limones en 01 litro de agua hervida fría.
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

2

Picante de trigo con pescado frito, ensalada mixta, mandarina y refresco de manzana



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
800 kcal

Proteínas
35 g

CHO disponible
36 g

Hierro
8 mg

Vit A
152 ug

Zinc
1 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Picante de trigo con pescado frito, ensalada mixta, mandarina y refresco de manzana

Ensalada mixta

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1/2 pepinillo grande
- 8 hojas de lechuga picada
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar en rodajas el tomate.
2. Lavar, pelar y cortar en rodajas el pepinillo.
3. Lavar las hojas de lechuga.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar las verduras con limón y sal yodada.

Fruta

4 mandarinas medianas

Picante de trigo con pescado frito

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de trigo pelado
- 4 filetes (pescado jurel de 100 g c/u)
- 1 cebolla pequeña
- 1/2 taza de arveja fresca
- 1/3 taza de leche evaporada
- 2 tajadas de queso fresco
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 pan chapla
- 1 rama de huacatay
- 2 cucharadas de harina de maíz
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 1 cucharadita de ají amarillo
- Achiote, pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Remojar y sancochar el trigo. Reservar.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido, condimentar con achote, pimienta y comino; adicionar el trigo sancochado, la arveja fresca, el pan chapla remojado en leche evaporada, el queso fresco y la sal yodada; dar un hervor y agregar huacatay.
3. Limpiar, filetear y sazonar el pescado con ajo molido y sal yodada; pasar por harina de maíz y freír en aceite vegetal.
4. Servir el picante de trigo con pescado frito.

Refresco de manzana

Ingredientes

- 2 manzanas de agua
- 8 cucharaditas de azúcar

Preparación

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

3

Carapulcra con pollo, ensalada criolla, aguaymanto y refresco de maíz morado



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
817 kcal

Proteínas
34 g

CHO disponible
102 g

Hierro
6 mg

Vit A
259 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Carapulcra con pollo, ensalada criolla, aguaymanto y refresco de maíz morado

Ensalada criolla

Ingredientes

- 2 cebollas pequeñas
- 2 tomates medianos
- 4 ramas de perejil
- 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 en rodajas el tomate.
3. Picar finamente el perejil.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 porciones de aguaymantos
(Cada porción con 12 unidades)

Carapulcra con pollo

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 presas (pollo de 150 g c/u)
- 1/2 taza de papa seca
- 1 cucharada de maní molido
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 4 trozos pequeños de yuca
- 1/2 paquete de galleta vainilla
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la yuca, pelar, partir y sancochar.
2. Limpiar la papa seca, tostar en una sartén hasta que tome el color ámbar dorado oscuro y remojar en agua por una hora. Luego, lavar dos veces y escurrir. Reservar.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla y tomate picado, el ají colorado y ajo molido; agregar el pollo en presas, soasar; adicionar la papa seca, el maní tostado, la galleta vainilla molida, la sal yodada y agua; cocinar a fuego lento moviendo constantemente para que no se pegue.
4. Servir la carapulcra con pollo acompañado de arroz graneado y yuca sancochada.

Refresco de maíz morado

Ingredientes

- 2 unidades de maíz morado
- Cáscara de piña y canela
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 limón

Preparación:

1. Hervir el maíz morado en 01 litro con agua con cascara y canela.
2. Adicionar azúcar y limón.
3. Enfriar y servir.

4

Picante de haba seca con pollo, ensalada colorida, mango y refresco de carambola



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
831 kcal

Proteínas
38 g

CHO disponible
538 g

Hierro
9 mg

Vit A
138 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Picante de haba seca con pollo, ensalada colorida, mango y refresco de carambola

Ensalada Colorida

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 8 hojas de lechuga picada
- 1 pimiento pequeño
- 2 zanahorias pequeñas
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada

Preparación

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

Fruta

4 mangos pequeños

Picante de haba seca con pollo

Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 1 taza de haba seca
- 4 presas (pollo con hueso de 150 g c/u)
- 1 huevo
- 1/3 taza de leche evaporada
- 1 cucharada de harina de maíz
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 pan francés
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar las habas secas remojadas el día anterior. Reservar el caldo de haba.
2. Preparar el aderezo, freír en aceite vegetal el ajo y ají colorado molido, agregar las habas sancochadas, sal yodada y el caldo de haba; cocinar.
3. Mezclar la harina de maíz con el pan remojado en la leche evaporada, adicionar la clara de huevo y sal yodada; introducir el pollo en presas y freír en aceite vegetal.
4. Servir el picante de haba acompañado con pollo frito y arroz graneado.

Refresco de carambola

Ingredientes

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

Preparación

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

5

Tecte de quinua con guiso de pollo, ensalada fresca, tuna y refresco de Maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
842 kcal

Proteínas
46 g

CHO disponible
105 g

Hierro
13 mg

Vit A
592 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Tecte de quinua con guiso de pollo, ensalada fresca, tuna y refresco de maracuyá

Ensalada fresca

Ingredientes

- 3 tomates pequeños
- 2 tazas de espinaca picada
- 8 hojas de lechuga
- 8 aceitunas
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar en rodaja el tomate.
2. Lavar y picar las hojas de espinaca.
3. Lavar las hojas de lechuga.
4. Despepitar y cortar la aceituna.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 tunas medianas

Tecte de quinua con guiso de pollo

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de quinua
- 4 filetes (pollo de 100 g c/u).
- 1 cebolla pequeña
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 1 zanahoria pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1/3 taza de leche evaporada
- 2 tajadas de queso
- 2 huevos
- 5 cucharadas de aceite vegetal
- Hojas de laurel, huacatay al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y sancochar la quinua.
2. Preparar el aderezo, en aceite vegetal freír la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido, agregar la quinua sancochada, sal yodada y agua; cocinar. Luego, adicionar pan chapla remojado en leche evaporada, queso estrujado, huevo batido, huacatay picado y sal yodada. Cocinar.
3. Aparte preparar en una olla el aderezo, freír en aceite vegetal, la cebolla y tomate picado en cuadraditos, añadir el pollo en filetes, la zanahoria rallada, hoja de laurel, sal yodada y agua. Dejar cocinar.
4. Servir el tecte de quinua acompañada con guiso de pollo.

Refresco de maracuyá

Ingredientes

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

Preparación

1. Licuar el maracuyá en 1 litro de agua hervida fría y colar.
2. Adicionar azúcar.
3. Enfriar y servir.

6

Picante de sangrecita, ensalada de col, manzana y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
780 kcal

Proteínas
27 g

CHO disponible
127 g

Hierro
33 mg

Vit A
747 ug

Zinc
2 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Picante de sangrecita, ensalada de col, manzana y refresco de maracuyá



Ensalada de col

Ingredientes

- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria pequeña
- 1 taza de col
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada

Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar, pelar, cortar y hervir la zanahoria.
3. Lavar y picar finamente las hojas de col
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 manzanas medianas

Picante de sangrecita

Ingredientes

- ¼ kg de papa
- ¼ kg de camote
- 1 ¼ tazas de arroz.
- 400 g de sangre de pollo
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 2 cabezas de cebolla china
- 8 hojas de culantro picado
- 1 cucharada de ají colorado
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, sancochar, pelar, cortar la papa y camote
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 colorado molido; agregar la sangrecita picada, condimentar con pimienta, comino y sal yodada. Soasar.
4. En un recipiente, vaciar la preparación anterior; adicionar, cebolla china picada. Mover. Finalmente añadir culantro picado
5. Servir el picante de sangrecita acompañado de papa y camote sancochado y arroz graneado.

Refresco de maracuyá

Ingredientes

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

Preparación

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

7

Chanfainita, ensalada de alcachofa, tuna y refresco de carambola



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
793 kcal

Proteínas
31 g

CHO disponible
112 g

Hierro
10 mg

Vit A
134 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Chanfainita, ensalada de alcachofa, tuna y refresco de carambola

Ensalada de alcachofa

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 2 alcachofas medianas
- 1 zanahoria pequeña
- ½ pepino mediano
- 2 dientes de ajo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar en cuadraditos el tomate.
2. Pelar y hervir la alcachofa.
3. Pelar, hervir y cortar la zanahoria.
4. Lavar, pelar y cortar en rodajas el pepino.
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
6. Aliñar la ensalada con ajo dorado, limón y sal yodada.

Fruta

4 tunas medianas

Chanfainita

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 400 g de bofe
- ½ kg de papa blanca
- 1 cebolla pequeña
- ¾ taza de mote sancochado
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta y comino al gusto
- Hierba buena y orégano al gusto,
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el maíz mote remojado el día anterior a la preparación.
2. Lavar, pelar y cortar la papa en cuadraditos.
3. Cocinar el bofe con sal yodada, una vez cocido cortar en cuadraditos pequeños, Reservar el caldo de cocción.
4. En una olla con aceite vegetal dorar la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y el ají colorado molido; adicionar el bofe picado, sofreír; sazonar con comino, pimienta y sal yodada; agregar la papa picada y el caldo de bofe; hervir. Una vez concluida la preparación, incorporar hierba buena picada y orégano.
5. Servir la chanfaina con maíz mote sancochado y arroz graneado.

Refresco de carambola

Ingredientes

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

Preparación

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

8

Corazón dorado con yuca y mote, solterito, pera y refresco de cebada



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
842 kcal

Proteínas
27 g

CHO disponible
109 g

Hierro
5 mg

Vit A
59 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 dorado con yuca y mote, solterito, pera y refresco de cebada

Solterito (ensalada)

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- ½ cebolla chica
- 4 aceitunas
- 2 tajadas de queso
- ¼ taza de choclo
- ¼ taza de haba fresca
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar el tomate.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Despepitar y cortar la aceituna.
4. Lavar y picar el queso fresco.
5. Desgranar y hervir el choclo.
6. Pelar y hervir el haba fresca.
7. Agregar a la ensalada sal yodada.

Fruta

8 peras pequeñas
(2 peras pequeñas por porción)

Corazón dorado con yuca y mote

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1/2 kg de yuca
- 400 g de corazón de pollo
- ¼ taza de maíz para mote
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de ají colorado
- Pimienta y comino al gusto
- Orégano al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, pelar, cortar y sancochar la yuca.
2. Sancochar el maíz mote remojado el día anterior a la preparación.
3. Cocinar el corazón de pollo con sal yodada, una vez cocido picar.
4. En una olla con aceite vegetal dorar la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y el ají colorado molido; adicionar el corazón de pollo cortado, sofreír y sazonar con pimienta, comino; Dorar en aceite vegetal. Una vez concluida la preparación, incorporar orégano.
5. Servir el corazón dorado con maíz mote sancochado, yuca y arroz graneado.

Refresco de cebada

Ingredientes

- ½ taza de cebada tostada
- 8 cucharaditas de azúcar

Preparación:

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

9

Hígado saltado, ensalada de palta, plátano isla y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
795 kcal

Proteínas
29 g

CHO disponible
107 g

Hierro
11 mg

Vit A
3447 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Hígado saltado, ensalada de palta, plátano isla y refresco de limón



Ensalada de palta

Ingredientes

- 2 tomates medianos
- 1 palta pequeña
- 1 pepinillo
- 4 ramas de perejil
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar en rodaja el tomate.
2. Lavar, pelar y cortar la palta.
3. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
4. Lavar y picar las hojas de perejil.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 plátanos de isla medianos

Hígado saltado

Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 11 cucharadas de aceite vegetal
- 400 g (hígado de pollo)
- ½ kg de papa blanca
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Vinagre, perejil al gusto
- Sal yodada y sillao con moderación

Preparación

1. Lavar, pelar y freír en aceite vegetal la papa.
2. Picar en trozos pequeños el hígado de pollo, sazonar con ajo molido y sillao.
3. Freír en aceite vegetal el hígado sazonado, agregar la cebolla y tomate cortado en tiras; adicionar vinagre y sal yodada. Finalmente echar perejil picado.
4. Servir el hígado saltado acompañado de arroz graneado y papa frita.

Refresco de limón

Ingredientes

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

Preparación

1. Exprimir los limones en 01 litro de agua hervida fría.
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

10

Hígado primavera con panamito, ensalada de brócoli, aguaymanto y refresco de manzana



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
784 kcal

Proteínas
33 g

CHO disponible
110 g

Hierro
7 mg

Vit A
2840 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Hígado primaveral con panamito, ensalada de brócoli, aguaymanto y refresco de manzana



Ensalada de brócoli

Ingredientes

- 1/2 tomate mediano
- 1/2 cebolla mediana
- 1/2 pepinillo mediano
- 1/4 unidad de brócoli mediano
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 porciones de aguaymanto
(Cada porción con 10 unidades)

Hígado primaveral con panamito

Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 1 taza de panamito
- 4 filetes (hígado de res de 50 g c/u)
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de leche evaporada
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Orégano y vinagre al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Remojar un día antes el panamito, sancochar.
2. Preparar un aderezo, freír en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla picada en cuadraditos, agregar el panamito sancochado, sal yodada y agua; hervir. Finalmente, adicionar leche evaporada y orégano; batir.
3. Limpiar el hígado, filetear, sazonar con ajo molido, vinagre y sal yodada; freír en aceite vegetal.
4. Servir el hígado primaveral acompañado con panamito y arroz graneado.

Refresco de manzana

Ingredientes

- 2 manzanas de agua
- 8 cucharaditas de azúcar

Preparación

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

11

Guiso de haba seca con hígado apanado, ensalada capresse, granadilla y refresco de carambola



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
822 kcal

Proteínas
38 g

CHO disponible
107 g

Hierro
13 mg

Vit A
2749 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Guiso de haba seca con hígado apanado, ensalada capresse, granadilla y refresco de carambola

Ensalada capresse

Ingredientes

- 4 tomates medianos
- 20 hojas de albahaca
- 2 tajadas de queso fresco
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar en cuadraditos el tomate.
2. Lavar y picar las hojas de albahaca.
3. Lavar y cortar el queso fresco.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada capresse con limón, y sal yodada.

Fruta

4 granadillas medianas

Guiso de haba seca con hígado apanado

Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 1 taza de haba seca
- 4 filetes (hígado de res de 50 g c/u)
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharada de ají colorado
- 2 cucharadas de harina de maíz
- 2 cucharaditas de ajo
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar las habas secas remojadas el día anterior.
2. Preparar el aderezo, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido, agregar las habas sancochadas y agua; cocinar.
3. Limpiar y filetear el hígado, sazonar con sal yodada, ajo y ají colorado molido, pasar por la harina de maíz; freír en aceite vegetal.
4. Servir el guiso de haba con hígado apanado y arroz graneado.

Refresco de carambola

Ingredientes

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

Preparación

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

12

Riñón al vino, ensalada de verduras, tumbo y refresco de maíz morado

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
779 kcal

Proteínas
28 g

CHO disponible
115 g

Hierro
10 mg

Vit A
1527 ug

Zinc
4 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Riñón al vino, ensalada de verduras, tumbo y refresco de maíz morado

Ensalada de verduras

Ingredientes

- 3 rabanitos medianos
- 3/4 de pepinillo mediano
- 2 zanahorias medianas
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar en rodajas el rabanito
2. Lavar, pelar y cortar en rodajas el pepinillo
3. Lavar, hervir, pelar y cortar en rodajas la zanahoria
3. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 tumbos medianos

Riñón al vino

Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 1/2 kg de papa blanca
- 4 filetes (riñón de res de 100 g c/u)
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 1 tomate pequeño
- 1 cucharada de ají colorado
- 1/2 taza de vino tinto
- Vinagre, perejil, pimienta al gusto
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar, sancochar, pelar y partir la papa.
2. Filetear el riñón, lavar con sal yodada y vinagre, enjuagar con abundante agua.
3. Sazonar el riñón con vinagre, vino tinto, ajo molido, comino, pimienta y sal yodada, dejar reposar por dos horas.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla y tomate picado en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido, agregar el riñón reposado y agua; hervir.
5. Servir el guiso de riñón acompañado de arroz graneado y rodaja de papa sancochada

Refresco de maíz morado

Ingredientes

- 2 unidades de maíz morado
- Cáscara de piña y canela
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 limón

Preparación:

1. Hervir el maíz morado en 01 litro de agua con cascara y canela.
2. Adicionar azúcar y limón.
3. Enfriar y servir.

13

Patita en salsa de maní, ensalada de haba fresca, uva y refresco de emoliente



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
848 kcal

Proteínas
29 g

CHO disponible
120 g

Hierro
5 mg

Vit A
118 ug

Zinc
3 mg



Patita en salsa de maní, ensalada de haba fresca, uva y refresco de emoliente

Ensalada de haba fresca

Ingredientes

- 3 tomates medianos
- 2 tazas de haba fresca
- 1 zanahoria mediana
- 1 pimiento rojo pequeño
- 4 huevos
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación.

1. Lavar y cortar en cuadraditos el tomate.
2. Pelar y hervir las habas frescas.
3. Hervir, pelar y cortar la zanahoria.
4. Lavar y picar el pimiento.
5. Sancochar, pelar y cortar el huevo.
6. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
7. Aliñar las verduras y el huevo con limón y sal yodada.

Fruta

4 porciones de uva
(Cada porción con 10 unidades)

Patita en salsa de maní

Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 400 g (pata de res)
- ½ kg de papa blanca
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de maní tostado y molido
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 paquete de galleta soda
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, pelar y picar la papa.
2. Limpiar y sancochar la pata de res; una vez cocido picar en cuadraditos.
3. Freír en aceite vegetal, la cebolla cortada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; agregar la pata picada, condimentar con pimienta, comino y sal yodada; soasar en el aderezo; seguidamente adicionar el maní, la galleta de soda, la papa cortada en cuadraditos y agua. Cocinar.
4. Servir la patita con maní acompañada de arroz graneado,

Refresco de emoliente

Ingredientes

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

Preparación

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

14

Hígado apanado con lenteja guisada, ensalada de pepinillo, aguaymanto y refresco de maracuyá

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
796 kcal

Proteínas
34 g

CHO disponible
115 g

Hierro
10 mg

Vit A
3414 ug

Zinc
7 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Hígado apanado con lenteja guisada, ensalada de pepinillo, aguaymanto y refresco de maracuyá

Ensalada de pepinillo

Ingredientes:

- 1/2 pepinillo mediano
- 1 tomate mediano
- 2/3 taza de brócoli
- 1 cebolla pequeña
- 4 ramas de perejil
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, pelar y picar el pepinillo.
2. Lavar y cortar en rodajas el tomate.
3. Lavar, picar y sancochar el brócoli.
4. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
5. Lavar y picar las hojas de perejil.
6. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
7. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 porciones de aguaymanto
(Cada porción con 12 unidades)

Hígado apanado con lenteja guisada

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de lenteja
- 4 filetes (hígado de res 50 g c/u)
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 zanahoria pequeña
- 2 cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharadas de harina de maíz
- Pimienta negra al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar y lavar la lenteja, luego cocinar.
2. Freír en aceite vegetal, el ajo molido y la cebolla picada; luego agregar el tomate licuado y la zanahoria rallada; adicionar la lenteja cocida y sal yodada. Hervir.
3. Lavar, filetear y sazonar el hígado con ají colorado y ajo molido; condimentar con pimienta y sal yodada; pasar por harina de maíz y freír en aceite vegetal.
4. Servir el hígado apanado con lenteja guisada, acompañado de arroz graneado.

Refresco de maracuyá

Ingredientes

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

Preparación

4. Licuar el maracuyá en 1 litro de agua hervida fría y colar.
5. Adicionar azúcar.
6. Enfriar y servir.

15

Picante de yuyo con molleja frita, ensalada de quinua con palta, plátano de isla y refresco de aguaymanto



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
851 kcal

Proteínas
32 g

CHO disponible
85 g

Hierro
20 mg

Vit A
317 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Picante de yuyo con molleja frita, ensalada de quinua con palta, plátano de isla y refresco de aguaymanto

Ensalada de quinua con palta

Ingredientes:

- 1 palta mediana
- 3 tomates medianos
- 1 zanahoria pequeña
- ¾ taza de quinua
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, pelar, despepitar y cortar la palta.
2. Lavar y cortar en cuadraditos el tomate.
3. Lavar, pelar, hervir y cortar la zanahoria.
3. Hervir la quinua.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 plátanos de isla medianos

Picante de yuyo con molleja frita

Ingredientes

- ½ kg papa blanca
- 400 g molleja de pollo
- 1 cebolla pequeña
- ¾ taza de maíz cancha
- 9 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 2 tazas de maíz mote
- 1/2 kg de hojas de yuyo
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el mote, remojado un día anterior a la preparación.
2. Lavar, sancochada, pelar y picar la papa.
3. Lavar y filetear la molleja, hervir con sal yodada. Reservar.
4. Sazonar la molleja con ajo y ají colorado molido; cocinar y freír en aceite vegetal.
5. Seleccionar las hojas de yuyo; lavar, picar y sancochar.
6. Preparar el aderezo del yuyo; freír en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo molido; adicionar el yuyo y la papa picada cocida, agua y sal yodada; cocinar.
7. Servir el picante de yuyo con molleja frita, acompañada de mote y maíz cancha.

Refresco de aguaymanto

Ingredientes

- 20 unidades de aguaymanto
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

1. Licuar el aguaymanto en 1 litro de agua hervida fría, colar.
2. Agregar azúcar y servir.

16

Hígado con papa frita, ensalada variada, tuna y refresco cascara de piña

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
824 kcal

Proteínas
32 g

CHO disponible
116 g

Hierro
8 mg

Vit A
5710 ug

Zinc
6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Hígado con papa frita, ensalada variada, tuna y refresco cascara de piña



Ensalada Variada

Ingredientes

- 3 tomates pequeños
- 2 tazas de lechuga picada
- 1 pimiento rojo pequeño
- 2 zanahoria pequeñas
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada

Preparación

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

Fruta

4 tunas medianas

Hígado con papa frita

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de arroz
- 4 filetes (hígado de res 100 g c/u)
- $\frac{1}{2}$ kg de papa
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de ajo
- 9 cucharadas de aceite vegetal
- Vinagre y orégano al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar la papa, sancochar, pelar y cortar.
3. Limpiar, filetear el hígado; sazonar con vinagre, orégano, sal yodada, ajo y ají colorado molido; freír en aceite vegetal.
4. Servir el hígado frito acompañado de papa sancochada y arroz graneado.

Refresco cascara de piña

Ingredientes

- 2 tazas de cáscara de piña
- 8 cucharaditas de azúcar

Preparación

1. Hervir las cáscaras de piña en 1 litro de agua.
2. Adicionar azúcar.
3. Enfriar y servir.

17

Matasquita, ensalada fresca, manzana y refresco de emoliente

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
840 kcal

Proteínas
36 g

CHO disponible
128 g

Hierro
10 mg

Vit A
169 ug

Zinc
6 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Matasquita, ensalada fresca, manzana y refresco de emoliente



Ensalada fresca

Ingredientes

- 2 tomates
- 2 tazas de espinaca picada
- 8 aceitunas
- 1 taza de lechuga picada
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate
2. Lavar y picar las hojas de espinaca
3. Despepitar y cortar la aceituna
4. Lavar y picar la lechuga
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada con moderación

Fruta

4 manzanas medianas

Matasquita

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 400 g de carne de res
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharadita de ajo
- 2 cucharadas de ají colorado
- ½ kg de papa
- 1/4 taza arveja fresca
- ¼ taza de maíz mote
- Sal yodada con moderación
- Comino, pimienta y perejil al gusto

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar la papa, pelar y picar en cuadraditos.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; incorporar la carne y sazonar con pimienta, comino; soasar en el aderezo; agregar la papa, la arveja fresca y agua; hervir a fuego lento. Finalmente adicionar perejil picado.
4. Servir la matasquita acompañada de mote y arroz graneado.

Refresco de emoliente

Ingredientes

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

Preparación

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

18

Guiso de haba con carne, palta rellena, mandarina y refresco de carambola



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
795 kcal

Proteínas
39 g

CHO disponible
110 g

Hierro
10 mg

Vit A
573 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Guiso de haba con carne, palta rellena, mandarina y refresco de carambola



Palta rellena

Ingredientes

- 1/4 taza de choclo
- 1 zanahoria mediana
- 2/3 taza de vainita picada
- 1 palta pequeña
- 1 huevo
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Desgranar y hervir el choclo.
2. Hervir, pelar y picar la zanahoria.
3. Lavar, cortar y sancochar la vainita.
5. Lavar, pelar y cortar la palta.
6. Sancochar y cortar el huevo.
7. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 mandarinas medianas

Guiso de haba con carne

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de haba seca
- 200 g carne de res
- 1 cebolla pequeña
- 2 tomates pequeños
- 1 zanahoria pequeña
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación
- Pimienta y comino al gusto

Preparación

1. Remojar las habas secas el día anterior a la preparación y sancochar.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla y tomate picado en cuadritos, el ajo y ají colorado molido, incorporar la carne y sazonar con pimienta, comino y sal yodada; soasar en el aderezo, agregar las habas cocidas, la zanahoria picada y agua; cocinar.
3. Servir el guiso de haba con carne acompañado de arroz graneado.

Refresco de carambola

Ingredientes

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

Preparación

1. Hervir la carambola en 01 litro con agua y luego licuar y colar.
2. Adicionar azúcar.
3. Enfriar y servir.

19

Picante de olluco con carne, ensalada de caigua, mango y refresco de cebada



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
783 kcal

Proteínas
33 g

CHO disponible
80 g

Hierro
8 mg

Vit A
476 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Picante de olluco con carne, ensalada de caigua, mango y refresco de cebada



Ensalada de caigua

Ingredientes:

- 4 caiguas medianas
- 1 pimiento rojo mediano
- 1 zanahoria mediana
- ½ taza de arveja fresca
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar en tiras la caigua.
2. Lavar y picar en cuadraditos el pimiento.
3. Hervir, pelar y picaren cuadraditos la zanahoria.
4. Lavar y sancochar la arveja fresca.
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 mangos pequeños

Picante de olluco con carne

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 400 g (carne de res)
- ½ kg de olluco
- 1 cebolla pequeña
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 papa mediana
- 9 cucharadas de aceite vegetal
- Perejil al gusto
- Sal yodada con moderación.

Preparación

1. Limpiar la carne y picar en cuadritos pequeños.
2. En una olla freír en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadritos, el ajo y ají colorado molido; luego, agregar la carne, el olluco y papa picada; adicionar sal yodada y agua; cocinar.
3. Servir el picante de olluco con carne acompañado de arroz graneado.

Refresco de cebada

Ingredientes:

- ½ taza de cebada tostada
- 8 cucharaditas de azúcar

Preparación:

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

20

Frijol guisado con carne, ensalada de haba fresca, plátano de isla y refresco de tumbo



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
806 kcal

Proteínas
35 g

CHO disponible
114 g

Hierro
6 mg

Vit A
346 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Frijol guisado con carne, ensalada de haba fresca, plátano de isla y refresco de tumbo



Ensalada de haba fresca

Ingredientes

- 3 tomates medianos
- 1/2 taza de haba fresca
- 1 zanahoria mediana
- 1/2 pimiento rojo pequeño
- 1 huevo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar en rodajas el tomate.
2. Pelar y hervir las habas frescas.
3. Hervir, pelar y cortar en cuadraditos la zanahoria.
4. Lavar y picar el pimiento.
5. Hervir, pelar y cortar el huevo.
6. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
7. Acompañar la ensalada con el huevo, limón y sal yodada.

Fruta

4 plátanos de la isla medianos

Frijol guisado con carne

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de frijol
- 200 g (carne de res)
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cebolla pequeña
- 9 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de ají colorado
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Remojar el frijol un día anterior a la preparación.
2. Preparar el aderezo, freír en aceite vegetal el ajo y el ají colorado molido, la cebolla cortada en cuadrillos pequeños, adicionar la carne picada, el frijol, agua y sal yodada; cocinar.
3. Servir el frijol guisado con carne, acompañado de 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. Mezclar el zumo con el agua hervida fría.
3. Adicionar azúcar.
4. Servir.

21

Ajiaco de calabaza con guiso de carne, ensalada mixta, aguaymanto y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
815 kcal

Proteínas
38 g

CHO disponible
118 g

Hierro
8 mg

Vit A
553 ug

Zinc
7 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Ajiaco de calabaza con guiso de carne, ensalada mixta, aguaymanto y refresco de limón



Ensalada mixta

Ingredientes

- 2 tomates pequeños
- 1/2 pepinillo mediano
- 2 tazas de lechuga picada
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 porciones de aguaymanto
(Cada porción con 10 unidades)

Ajiaco de calabaza con guiso de carne

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ kg de calabaza
- 400 g carne de res
- 1 cebolla pequeña
- ¼ taza de leche evaporada
- 2 tajadas de queso
- ½ kg de papa blanca
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Huacatay al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el ajiaco; freír en aceite vegetal, el ajo y ají colorado molido, la cebolla picada en cuadraditos; agregar la calabaza picada en trozos, la papa picada en cuadraditos, agua; cocinar. Seguidamente, adicionar el queso picado en cubos, leche evaporada, sal yodada y huacatay.
2. Preparar el aderezo del guiso de carne; freír en aceite vegetal la cebolla picada, el ají colorado molido y sal yodada; añadir la carne picada, en cuadraditos y agua; cocinar.
3. Servir el ajiaco de calabaza con guiso de carne acompañado de arroz graneado.

Refresco de limón

Ingredientes

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

Preparación

1. Exprimir los limones en 01 litro de agua hervida fría.
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

22

Puca picante con chicharrón de cerdo, ensalada criolla, tuna y refresco de membrillo



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
826 kcal

Proteínas
36 g

CHO disponible
113 g

Hierro
4 mg

Vit A
16 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Puca picante con chicharrón de cerdo, ensalada criolla, tuna y refresco de membrillo

Ensalada criolla

Ingredientes:

- 2 cebollas medianas
- 2 tomates medianos
- ½ ají amarillo
- 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 en rodajas el tomate.
3. Lavar despepitando 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

Puca picante con chicharrón de cerdo

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 presas (carne de cerdo 150 g c/u)
- ½ kg de papa blanca
- 9 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 1 betarraga mediana
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 cucharada de maní tostado
- Hierbabuena al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar la papa, pelar y cortar en mitades.
2. Sancochar la betarraga y reservar el agua.
3. Preparar el aderezo; freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido, el agua de la betarraga, la papa en mitades, el maní tostado molido y la sal yodada, cocinar.
4. Previamente preparamos el chicharrón de cerdo; sancochar la carne de cerdo con hierba buena y sal yodada; freír a fuego bajo en aceite vegetal.
5. Servir el puca picante con chicharrón de cerdo y arroz graneado.

Refresco de membrillo

Ingredientes:

- 1 membrillo
- 8 cucharaditas de azúcar

Preparación

1. Hervir el membrillo en 1 litro de agua.
2. Adicionar azúcar.
3. Enfriar y servir.

23

Picante de cuy, ensalada variada, mandarina y refresco de maíz morado



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
825 kcal

Proteínas
36 g

CHO disponible
129 g

Hierro
6 mg

Vit A
544 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Picante de cuy, ensalada variada, mandarina y refresco de maíz morado

Ensalada Variada

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 8 hojas de lechuga
- 1 pimiento rojo pequeño
- 1 zanahoria mediana
- ¼ taza de arveja fresca
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada

Preparación

1. Lavar cortar en cuadraditos el tomate.
2. Lavar las hojas de lechuga
3. Lavar y cortar en cuadraditos el pimiento.
4. Lavar, pelar picar y hervir la zanahoria.
5. Pelar y hervir la arveja fresca.
6. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
7. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada con moderación.

Fruta

4 mandarinas medianas

Picante de cuy

Ingredientes

- 1 ¼ taza de arroz
- 4 presas (cuy con hueso de 150 g c/u)
- 1 cebolla pequeña
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 4 aceitunas
- ½ kg de papa
- 10 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de ají colorado
- 3 cucharadas de maní molido
- ½ cucharada de harina de maíz
- ½ cucharada de harina de trigo
- 2 huevos de gallina
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la papa, sancochar, pelar y partir. Reservar.
2. Lavar el cuy, cortar en presas.
3. En una olla con agua poner a hervir el cuy; agregar ajo, cebolla en gajos, pimienta, comino y sal yodada. Reservar el caldo.
4. Sazonar el cuy cocido con pimienta, comino y sal yodada; pasar por harina de maíz y trigo; freír en aceite vegetal.
5. Preparar la salsa de ají colorado; freír en aceite vegetal la cebolla cortada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; agregar el cuy frito, soasar en el aderezo; luego, añadir el maní, galleta de soda molida y la papa sancochada; dar un hervor.
6. Servir el picante de cuy acompañado de huevo sancochado, aceituna, papa y arroz. graneado.

Refresco de maíz morado

Ingredientes

- 2 unidades de maíz morado
- Cáscara de piña y canela
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 limón

Preparación

1. Hervir los maíces morados en 01 litro con agua con cascara y canela.
2. Adicionar azúcar y limón.
3. Enfriar y servir.

24

Tortilla crujiente de quinua, ensalada de brócoli, pera y refresco de aguaymanto



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
784 kcal

Proteínas
28 g

CHO disponible
117 g

Hierro
6 mg

Vit A
178 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Tortilla crujiente de quinua, ensalada de brócoli, pera y refresco de aguaymanto

Ensalada de brócoli

Ingredientes

- 2 tomates medianos
- 1 cebolla mediana
- ½ pepinillo mediano
- 1/2 unidad de brócoli mediano
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar en rodaja el tomate.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Lavar, pelar y cortar en rodaja el pepinillo.
4. Lavar, cortar y hervir por 4 minutos el brócoli
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

8 peras pequeñas

Tortilla crujiente de quinua

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 2 cucharadas de quinua
- 2 cucharadas harina de trigo
- 3 huevos
- 1 lata de pescado desmenuzado (170 g)
- 1 cebolla pequeña
- 9 cucharadas de aceite vegetal
- Huacatay
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar, lavar y sancochar la quinua.
2. En un recipiente mezclar la quinua sancochada, la cebolla picada en cuadraditos, el pescado enlatado, huacatay picado y sal yodada.
3. Formar las tortillas, pasar por la harina de trigo, huevo batido y freír en aceite vegetal.
4. Servir las tortillas crujientes de quinua acompañadas de yuca y arroz graneado.

Refresco de aguaymanto

Ingredientes

- 20 unidades de aguaymantos
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

1. Lavar los aguaymantos
2. Licuar en 01 litro de agua hervida fría; colar
3. Agregar el azúcar.
4. Servir.

25

Tecte de arveja fresca, ensalada con huevo, granadilla y refresco de tumbo



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
863 kcal

Proteínas
32 g

CHO disponible
114 g

Hierro
8 mg

Vit A
233 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Tecte de arveja fresca, ensalada con huevo, granadilla y refresco de tumbo

Ensalada con huevo

Ingredientes

- 4 huevos
- 2 tomates pequeños
- 2 tazas de lechuga
- 1 pepinillo pequeño
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar, pelar y partir el huevo.
2. Lavar y cortar en rodajas el tomate.
3. Lavar y picar las hojas de lechuga.
4. Lavar pelar y cortar el pepinillo.
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 granadillas medianas

Tecte de arveja fresca

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz.
- 1/2 kg de arveja fresca sin vaina
- 1/3 taza de leche evaporada
- 2 tajadas de queso
- 1/4 kg de papa blanca
- 1 unidad de pan chapla
- 2 huevos
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 cebolla
- 1 cucharadita de ajo
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- Huacatay
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Para preparar el aderezo del tecte; freír en aceite vegetal, el ajo y ají colorado molido, la cebolla picada en cuadritos, agregar la papa picada en cuadritos y la arveja fresca; cocinar. Adicionar pan chapla remojado en leche evaporada, queso estrujado, huevo batido, huacatay picado y sal yodada. Cocinar.
2. Servir el tecte de arveja fresca acompañado con 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. Mezclar el zumo en 01 litro de agua hervida fría.
3. Adicionar azúcar.
4. 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: 978-612-310-156-5



9 786123 101565

