



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

# *Almuerzos familiares saludables*



# *Tumbes*



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.



# *Tumbes*

**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: Tumbes/ 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 TUMBES**  
M.C. José Antonio Torres Ynfante  
Directora General

**ESTRATEGIA SANITARIA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE TUMBES**  
Lic. Teresa Isabel Gavidia García  
Coordinadora

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

ISBN: 978-612-310-174-9  
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2024-10340  
1ra edición digital (octubre 2024)

© **Ministerio de Salud, 2024**  
Av. Salaverry cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú  
Teléfono: (511) 315 – 6600  
Página web: [www.minsa.gob.pe](http://www.minsa.gob.pe)

© Instituto Nacional de Salud, 2024  
Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú  
Teléfono: (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. Guiso de panamito con chicharrón de pota, ensalada criolla, melón y refresco de maíz morado
  - 2. Majado con pescado frito, ensalada de cebolla, tomate y lechuga, mandarina y refresco de limón
  - 3. Tallarín verde con hígado, ensalada de pepinillo, naranja y refresco de piña
  - 4. Picante de sangrecita con patacones al ajo, ensalada rusa, piña y refresco de carambola
  - 5. Guiso de pota con frijol, ensalada de espinaca, plátano de seda y refresco de maracuyá
  - 6. Corazón con zarandaja a la jardinera, ensalada de palta, mandarina y refresco de maíz morado
  - 7. Pota a la italiana, ensalada de palta, uva y refresco de limón
  - 8. Pescado saltado con pallar, ensalada de colores, piña y refresco de manzana
  - 9. Sudado de caballa, ensalada de lechuga, pepinillo y tomate, uva y refresco de naranja
  - 10. Cachema frita con patacones, ensalada de palta, papaya y refresco de maracuyá
  - 11. Tortilla de caballa, ensalada de tomate y lechuga, manzana y refresco linaza con canela
  - 12. Guiso y cebiche de toyo, ensalada criolla, plátano de seda y refresco de carambola
  - 13. Locro con pescado, ensalada de col, naranja y refresco de limón
  - 14. Guiso de pollo con frijol, ensalada fresca, uva y refresco de piña
  - 15. Bolas de plátano a la tumbesina, ensalada tricolor, granadilla y refresco de manzana
  - 16. Escabeche de bonito, ensalada de brócoli, granadilla y refresco de canela
  - 17. Seco de res con frijol, ensalada criolla, mandarina y refresco de piña
  - 18. Filete de bonito con salsa a la huancaína, ensalada de lechuga, manzana y refresco de mandarina
  - 19. Hígado encebollado con pallar batido, ensalada de tomate, espinaca, piña y refresco de cebada
  - 20. Cau cau de toyo, ensalada de choclo, uva y refresco de carambola.
  - 21. Sanguito de plátano con pescado, ensalada de tomate, plátano de seda y refresco de linaza con canela
  - 22. Mixtura tumbesina, ensalada de choclo y haba con queso, granadilla y refresco de limón
  - 23. Arroz con mariscos y cebiche de pescado, ensalada criolla, papaya y refresco de maíz morado
  - 24. Majarisco tumbesino, ensalada de verduras frescas, melón y refresco de tamarindo
  - 25. Causa de sangrecita, ensalada verde, uvas y refresco de manzana
- 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 Tumbes.

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

## 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<br>(m) | Mediana<br>(kg) | TMB  | NAF  |             | (g)<br>10% 15%     | (ug)        | (mg)        | (mg)        |    |
| 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>194.2 291.3</b> | <b>2600</b> | <b>58.3</b> | <b>23.9</b> |    |
| Requerimiento persona/día  |        |                |                 |      |      | <b>1942</b> | <b>48.6 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 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. <sup>(13)</sup>

**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) <sup>(4)</sup>

**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

# Guiso de panamito con chicharrón de pota, ensalada criolla, melón y refresco de maíz morado

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
789 kcal

Proteínas  
32 g

CHO disp.  
113 g

Hierro  
7 mg

Vit A  
159 ug

Zinc  
4 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Guiso de panamito con chicharrón de pota, ensalada criolla, melón y refresco de maíz morado

## Ensalada criolla

### Ingredientes

- 2 tomates medianos
- 1 cebolla pequeña
- 8 hojas de perejil
- ¼ ají amarillo
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Lavar y picar el perejil
4. Lavar despepitar y cortar el ají amarillo
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 tajadas medianas picadas de melón

## Guiso de panamito con chicharrón de pota

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de frijol panamito
- 200 g de pota
- 9 cucharadas de aceite vegetal
- 1/2 cebolla mediana
- 1/2 tomate pequeño
- 2 cucharadas harina de maíz
- 2 huevos
- 3 cucharaditas de ajo
- Mostaza y pimienta al gusto.
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Escoger el frijol, lavar y remojar, un día antes de la preparación
3. Freír en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla y tomate picado en cuadraditos; adicionar el frijol panamito, la sal yodada con moderación y dejar sancochar.
4. Limpiar, quitar la piel a la pota, sancochar.
5. Cortar la pota en tiras, mezclar con mostaza y harina de maíz; luego rebosar con huevo batido y freír en aceite vegetal.
6. Servir el guiso de panamito con chicharrón de pota y arroz graneado.

## Refresco de maíz morado

### Ingredientes

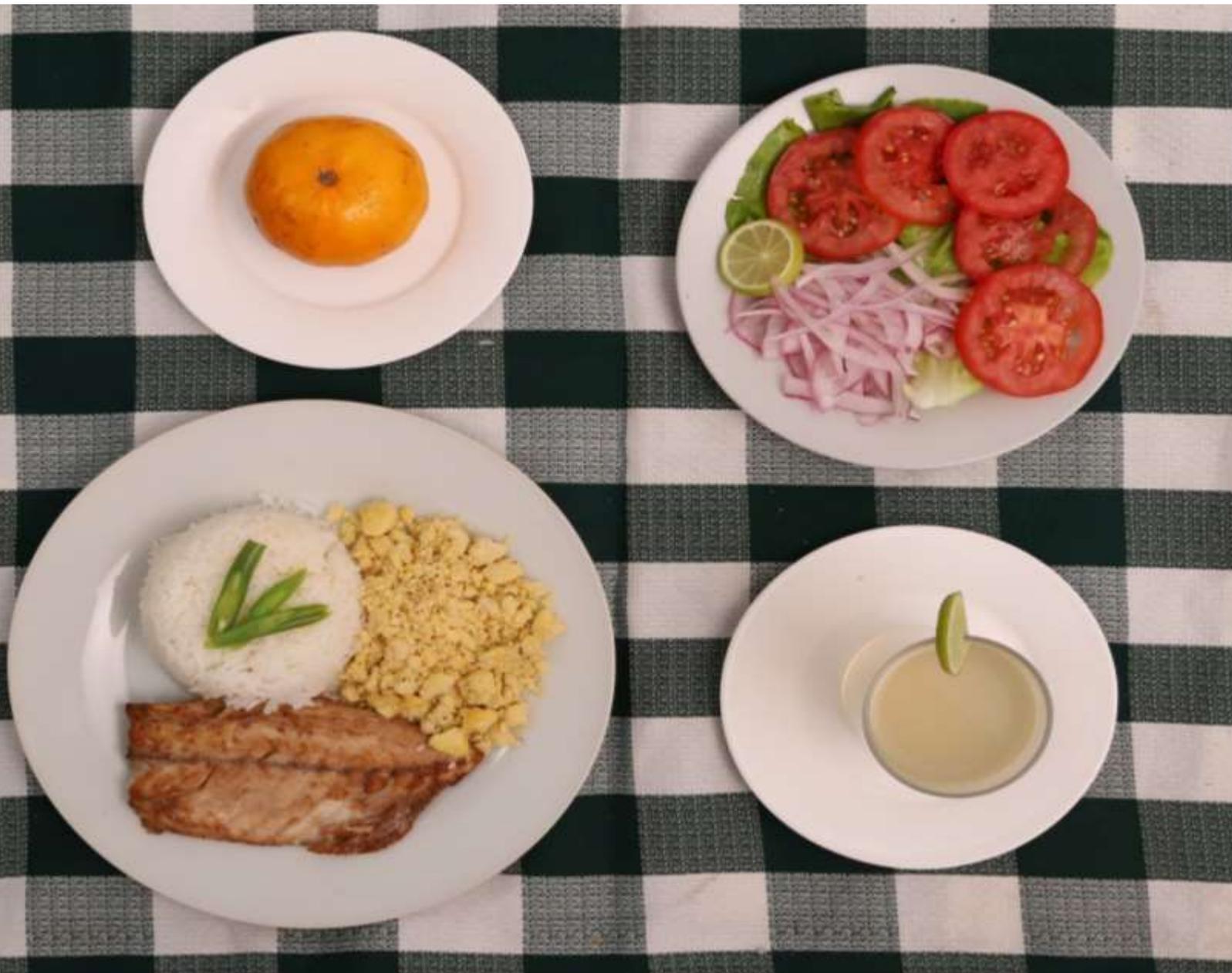
- 2 unidades de maíz morado
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 limón

### Preparación

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

2

## Majado con pescado frito, ensalada de cebolla, tomate y lechuga, mandarina y refresco de limón



### APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
784 kcal

Proteínas  
34 g

CHO disp.  
105 g

Hierro  
3 mg

Vit A  
129 ug

Zinc  
2 mg



# Majado con pescado frito, ensalada de cebolla, tomate y lechuga, mandarina y refresco de limón

## Ensalada de cebolla, tomate y lechuga

### Ingredientes

- 2 tomates medianos
- 1 cebolla pequeña
- 8 hojas de lechuga
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

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

## Fruta

4 mandarinas medianas

## Majado con pescado frito

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- 1 plátano verde mediano
- 1/2 ají amarillo pequeño
- 1/2 cebolla pequeña
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de cebolla china
- 9 cucharadas de aceite vegetal
- Culantro, pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
  
2. Pelar el plátano, cortar en trozos y freír en aceite vegetal, retirar y majar (chancar); en una sartén, dorar ligeramente la cebolla y agregar el majado de plátano, culantro y ají amarillo.
3. Lavar el pescado, filetear y condimentar con ajo molido, sal yodada y pimienta, freír en aceite vegetal.
4. Servir el majado de plátano acompañado de pescado frito 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.

3

# Tallarín verde con hígado, ensalada de pepinillo, naranja y refresco de piña



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
811 kcal

Proteínas  
39 g

CHO disp.  
113 g

Hierro  
17 mg

Vit A  
5633 ug

Zinc  
6 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Tallarín verde con hígado, ensalada de pepinillo, naranja y refresco de piña

## Ensalada de pepinillo

### Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 cebolla pequeña
- 1/2 pepinillo mediano
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada con moderación.

## Fruta

4 naranjas medianas

## Tallarín verde con hígado

### Ingredientes

- 350 g de fideo tallarín
- 4 filetes (hígado de res de 100 g c/u)
- 11 hojas de espinaca
- 9 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1/6 taza de leche evaporada
- 1 tajada de queso
- 1 papa mediana
- ½ cebolla mediana
- 2 rodajas de tomate
- 1 huevo
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Sancochar el fideo con un chorrito de aceite, escurrir y reservar.
2. Limpiar el hígado, lavar, filetear y sazonar con ajo molido, pimienta, comino y sal yodada, freír en aceite vegetal.
3. Para preparar la salsa, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido; adicionar la espinaca previamente pasada por agua caliente; añadir queso, leche evaporada y sal yodada; licuar.
4. Para obtener la crema huancaína, licuar el ají amarillo, el queso, la leche evaporada y la sal yodada.
5. Lavar la papa, sancochar, pelar y cortar en tajadas.

## Refresco de piña

### Ingredientes

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

### Preparación

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

6. Servir el tallarín verde con hígado frito acompañado de crema a la huancaína, una tajada de papa y huevo duro.

4

## Picante de sangrecita con patacones al ajo, ensalada rusa, piña y refresco de carambola

### APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
807 kcal

Proteínas  
25 g

CHO disp.  
119 g

Hierro  
31 mg

Vit A  
408 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 con patacones al ajo, ensalada rusa, piña y refresco de carambola

## Ensalada rusa

### Ingredientes

- 4 hojas de lechuga
- 1 betarraga pequeña
- 1 zanahoria mediana
- 1/2 taza de arveja fresca
- 1/4 taza de choclo
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar las hojas de lechuga
2. Lavar, sancochar y picar la betarraga y zanahoria.
3. Pelar y hervir la arveja fresca
4. Desgranar y hervir el choclo
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 rodajas delgadas de piña

## Picante de sangrecita con patacones al ajo

### Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 4 plátanos verdes medianos
- 400 g de sangre de pollo
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 4 cabezas de cebolla china
- 1/2 unidad pequeña de ají amarillo
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- Sal yodada con moderación
- Hierba buena pimienta y comino al gusto

### Preparación

1. Cortar el plátano en porciones según tamaño deseado de patacones
2. Pelar el plátano, cortar en trozos y freír en aceite vegetal, retirar y majar (chancar). Sumergir en agua con ajo; luego freír por segunda vez hasta que se doren.
3. Para preparar el picante de sangrecita, freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y el ají amarillo molido; agregar la sangrecita picada, condimentar con pimienta, comino y sal yodada. Sofreír por 5 minutos.
4. En un recipiente, vaciar la preparación anterior; adicionar culantro, hierbabuena, cebolla china y ají amarillo picado. Mover.
5. Servir el picante de sangrecita con patacones al ajo y arroz graneado.

## Refresco de carambola

### Ingredientes

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

### Preparación

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

5

# Guiso de pota con frijol, ensalada de espinaca, plátano de seda y refresco de maracuyá

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
825 kcal

Proteínas  
33 g

CHO disp.  
118 g

Hierro  
11 mg

Vit A  
658 ug

Zinc  
4 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Guiso de pota con frijol, ensalada de espinaca, plátano de seda y refresco de maracuyá

## Ensalada de espinaca

### Ingredientes

- 2 tomates
- 8 hojas de espinaca
- 4 tajadas de queso
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y cortar el tomate
2. Lavar y picar la espinaca
3. Picar el queso
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada con moderación

## Fruta

4 plátanos de seda medianos

## Guiso de pota con frijol

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de frijol bayo
- 200 g de pota
- 1 zanahoria mediana
- 1 tomate grande
- 1/2 cebolla pequeña
- 2 cucharaditas de ajo
- 10 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación
- Hoja de laurel, pimienta y comino al gusto.

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Remojar el frijol un día anterior a la preparación; hervir.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla y el ajo molido, adicionar el frijol sancochado y sal yodada. Hervir.
4. Lavar la pota, quitar la piel y picar en cuadraditos. Reservar
5. Freír en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla y tomate picado, sazonar con pimienta. Agregar la pota sancochada, la zanahoria y la hoja de laurel. Hervir.
6. Servir el guiso de pota con frijol acompañado de arroz.

## Refresco de maracuyá

### Ingredientes

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

### Preparación

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

6

# Corazón con zarandaja a la jardinera, ensalada de palta, mandarina y refresco de maíz morado



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
793 kcal

Proteínas  
32 g

CHO disp.  
114 g

Hierro  
7 mg

Vit A  
390 ug

Zinc  
7 mg



# Corazón con zarandaja a la jardinera, ensalada de palta, mandarina y refresco de maíz morado

## Ensalada de palta

### Ingredientes

- 2 tomates medianos
- 1 cebolla pequeña
- 1 palta pequeña
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Lavar, pelar, desepitar y cortar la palta.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 mandarinas medianas

## Corazón con zarandaja a la jardinera

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de Arroz
- ¼ de taza de arveja fresca
- 1 taza de frijol zarandaja
- 4 filetes (corazón de pollo 50 g c/u)
- 1 zanahoria mediana
- 1 tomate mediano
- 1 cebolla pequeña
- 11 ramitas de brócoli
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta, comino, vinagre al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Remojar el frijol zarandaja un día antes y hervir.
3. Limpiar el corazón de pollo, partir por la mitad, sazonar con ajo molido, sal yodada y vinagre; freír en aceite vegetal.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla y tomate, agregar la zanahoria picada, la arveja fresca, el brócoli, agua y dejar cocinar; luego, añadir el frijol zarandaja cocido y el corazón frito; mezclar.
5. Servir el corazón con zaranda a la jardinera acompañada 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.

7

## Pota a la italiana, ensalada de palta, uva y refresco de limón



### APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
812 kcal

Proteínas  
29 g

CHO disp.  
117 g

Hierro  
5 mg

Vit A  
365 ug

Zinc  
4 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Pota a la italiana, ensalada de palta, uva y refresco de limón

## Ensalada de palta

### Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 1 palta mediana
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla
2. Lavar, pelar, despepitar y cortar la palta
3. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada

## Fruta

4 porciones de uva  
(10 unidades por porción)

## Pota a la italiana

### Ingredientes

- 1  $\frac{1}{4}$  tazas de arroz
- $\frac{1}{2}$  kg de papa
- 400 g de pota
- 1 zanahoria mediana
- 1 tomate mediano
- 1 cebolla mediana
- 1/4 taza arveja fresca
- 2 cucharaditas de ajo
- 10 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada ají colorado molido
- 1 cucharada ají amarillo molido
- 2 hoja de laurel
- Sal yodada con moderación
- Pimienta y comino al gusto.

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Freír la papa en bastones y reservar.
3. Cocinar la pota con agua y sal yodada, luego quitar la piel y reservar.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla y tomate picado, el ají colorado y ají amarillo molido. Luego, agregar la pota en tiras, la zanahoria picada, la arveja fresca, la papa frita, sal yodada y la hoja de laurel; mezclar y dejar cocinar por algunos minutos.
5. Servir la pota a la italiana acompañada con 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.

8

# Pescado saltado con pallar, ensalada de colores, piña y refresco de manzana



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
809 kcal

Proteínas  
34 g

CHO disp.  
118 g

Hierro  
7 mg

Vit A  
334 ug

Zinc  
3 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Pescado saltado con pallar, ensalada de colores, piña y refresco de manzana

## Ensalada de colores

### Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 cebolla chica
- 1 zanahoria mediana
- 1 caigua mediana
- 8 hojas de lechuga
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Lavar, pelar, hervir y cortar la zanahoria.
4. Lavar y cortar la caigua.
5. Lavar la lechuga.
6. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 rodajas delgadas de piña

## Pescado saltado con pallar

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza pallar
- 4 filetes (pescado de 50 g c/u)
- 1 cebolla mediana
- 1/2 tomate mediano
- 1/2 ají amarillo mediano
- 10 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de ajo
- Sal yodada con moderación
- Pimienta, comino al gusto

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Remojar el pallar un día antes y hervir.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla y tomate picado, sazonar con pimienta y sal yodada. Adicionar el pallar sancochado, mezclar y cocinar.
4. Condimentar el pescado con ajo molido, pimienta y sal yodada; freír en aceite vegetal. Agregar el tomate, la cebolla picada en gajos y el ají amarillo en tiras. Hervir.
5. Servir el pescado saltado con pallar acompañado de arroz graneado.

## Refresco de manzana

### Ingredientes

- 2 manzanas de agua
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

### Preparación

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

9

# Sudado de caballa, ensalada de lechuga, pepinillo y tomate, uva y refresco de naranja

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
797 kcal

Proteínas  
30 g

CHO disp.  
120 g

Hierro  
5 mg

Vit. A  
123 ug

Zinc  
3 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Sudado de caballa, ensalada de lechuga, pepinillo y tomate, uva y refresco de naranja

## Ensalada de Lechuga, pepinillo y tomate

### Ingredientes

- 1 tomate mediano
- ½ pepinillo mediano
- 8 hojas de lechuga
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
3. Lavar la lechuga.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 porciones de uva  
(10 unidades por porción)

## Sudado de caballa

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ kg de yuca
- 4 filetes (pescado caballa 100 g c/u)
- 1 cebolla grande
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 1 tomate mediano
- 1/2 pimiento pequeño
- 3 cucharaditas de ajo
- 4 ramitas de culantro
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- Chicha de jora al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Pelar la yuca, lavar, cortar y sancochar.
3. Lavar y cortar el pescado.
4. Freír en aceite vegetal el ajo y ají colorado molido; agregar el pescado, el pimiento en tiras, la cebolla y el tomate en gajos. Hervir.
5. Una vez cocido el pescado añadir la chicha de jora y el culantro picado.
6. Servir el sudado de caballa acompañado de yuca y arroz graneado.

## Refresco de naranja

### Ingredientes

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

### Preparación

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

10

# Cachema frita con patacones, ensalada de palta, papaya y refresco de maracuyá



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
765 kcal

Proteínas  
31 g

CHO disp.  
108 g

Hierro  
4 mg

Vit A  
204 ug

Zinc  
2 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Cachema frita con patacones, ensalada de palta, papaya y refresco de maracuyá

## Ensalada de palta

### Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 cebolla pequeña
- 1 palta pequeña
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Lavar, pelar, despepitar y cortar la palta.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal

yodada.

## Fruta

4 tajadas medianas de papaya picada

## Cachema frita con patacones

### Ingredientes

- 1  $\frac{1}{4}$  tazas de arroz
- 4 plátanos bellaco pequeños
- 4 filetes (pescado cachema de 100 g c/u)
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 huevo
- 12  $\frac{1}{2}$  cucharadas de aceite vegetal
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharaditas de ajo
- Pimienta al gusto.
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Cortar el plátano en pequeñas porciones según tamaño deseado de patacones.
3. Freír en aceite vegetal el trozo de plátano, luego sacar y aplastar caliente; seguidamente, freír por segunda vez hasta que se dore.
4. Sazonar el pescado con sal yodada y pimienta, rebosar con harina de trigo y huevo batido; freír en aceite vegetal.
5. Servir la cachema frita con patacones y arroz graneado.

## Refresco de maracuyá

### Ingredientes

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

### Preparación

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

11

# Tortilla de caballa, ensalada de tomate y lechuga, manzana y refresco linaza con canela



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
825 kcal

Proteínas  
33 g

CHO disp.  
121 g

Hierro  
6 mg

Vit A  
96 ug

Zinc  
2 mg

Rinde para  
4 almuerzos



# Tortilla de caballa, ensalada de tomate y lechuga, manzana y refresco linaza con canela

## Ensalada de tomate y lechuga

### Ingredientes

- 2 tomates medianos
- 8 hojas de lechuga
- 8 aceitunas
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar la lechuga.
3. Despepitar y cortar la aceituna.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 manzanas medianas

## Tortilla de caballa

### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 4 filetes (pescado caballa de 100 g c/u)
- 1/6 taza de arveja fresca
- 1 huevo
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana
- 10 ramas de brócoli
- 8 hojas de espinaca
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Sal yodada con moderación
- Pimienta al gusto.

### Preparación

1. Preparar el arroz a la jardinera.
2. Sancochar la caballa, luego desmenuzar y reservar.
3. Lavar y cortar la espinaca, cebolla, tomate y brócoli sancochado, mezclar con los huevos batidos; luego, adicionar la caballa deshilachada, sal yodada y pimienta.
4. Freír en aceite vegetal la tortilla de caballa.
5. Servir la tortilla de caballa con arroz graneado.

## Refresco de linaza con canela

### Ingredientes

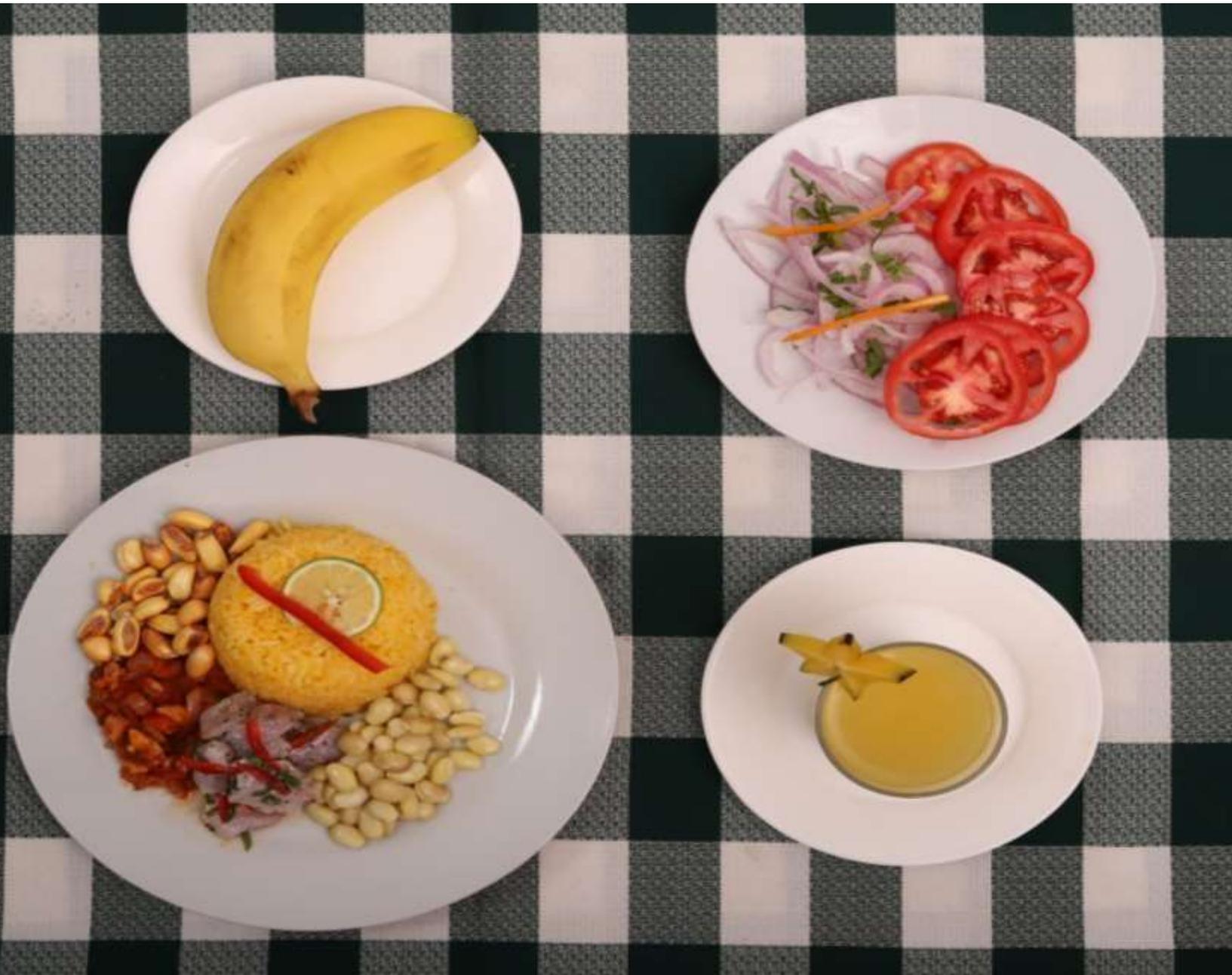
- 2 rajadas de canela
- 1/4 taza de Linaza
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

### Preparación

1. Hervir la linaza con canela
2. Adicionar azúcar
3. Servir.

12

# Guiso y cebiche de toyo, ensalada criolla, plátano de seda y refresco de carambola



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
860 kcal

Proteínas  
33 g

CHO disp.  
126 g

Hierro  
8 mg

Vit A  
72 ug

Zinc  
3 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Guiso y cebiche de toyo, ensalada criolla, plátano de seda y refresco de carambola

## Ensalada criolla

### Ingredientes

- 2 tomates medianos
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada

### Preparación

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

## Fruta

4 plátanos de seda medianos

## Guiso y cebiche de toyo

### Ingredientes

- 1  $\frac{1}{4}$  tazas de arroz
- 4 filetes (pescado toyo de 50 g c/u)
- 1 taza frijol zarandaja
- 11 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate pequeño
- 3 cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de culantro picado
- 1 limón
- $\frac{1}{6}$  taza de maíz cancha
- Sal yodada con moderación
- Pimienta, achiote al gusto.

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado, aderezado con aceite vegetal, ajo molido y achiote.
2. Remojar el frijol zarandaja un día antes; cocinar. Reservar.
3. Para preparar el toyo guisado, cocinar la mitad del toyo en agua con culantro, ajo y sal yodada; seguidamente, freír en aceite vegetal la cebolla y tomate picado, el ají amarillo molido y el achiote; luego agregar el toyo picado, remover y cocinar.
4. Para prepara el cebiche, colocar en un recipiente la otra mitad del toyo trozado, mezcla con ají, jugo de limón, cebolla a la juliana, ajo molido, pimienta y sal yodada; dejar reposar.
5. Servir el guiso y ceviche de toyo, acompañado con frijol zarandaja, maíz cancha y arroz graneado.

## Refresco de carambola

### Ingredientes

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

### Preparación

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

13

# Locro con pescado, ensalada de col, naranja y refresco de limón



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
820 kcal

Proteínas  
37 g

CHO disp.  
111 g

Hierro  
6 mg

Vit A  
240 ug

Zinc  
2 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Locro con pescado, ensalada de col, naranja y refresco de limón

## Ensalada de col

### Ingredientes

- 1/3 de pepinillo
- 4 hojas de espinaca picada
- 1 tomate pequeño
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
2. Lavar y picar la espinaca.
3. Lavar y cortar el tomate.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 naranjas medianas

## Locro con pescado

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 papa (125 g)
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 400 g de zapallo macre
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana
- 3 cucharaditas de ajo
- 1 ½ cucharadas de ají amarillo fresco
- ¼ taza de arveja fresca
- ½ taza de choclo
- 4 tajadas de queso
- Pimienta al gusto.
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar el pescado y filetear; luego, sazonar con sal yodada y pimienta, enharinar y freír en aceite vegetal.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo y el ají amarillo molido, agregar el zapallo, la arveja fresca, la papa y el choclo. Una vez cocido añadir el queso.
4. Servir el locro con pescado frito 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.

14

# Guiso de pollo con frijol, ensalada fresca, uva y refresco de piña

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
788 kcal

Proteínas  
30 g

CHO disp.  
116 g

Hierro  
7 mg

Vit A  
598 ug

Zinc  
4 mg





# Guiso de pollo con frijol, ensalada fresca, uva y refresco de piña

## Ensalada fresca

### Ingredientes

- 2 tomates medianos
- 1 cebolla chica
- 1 zanahoria mediana
- 8 hojas de lechuga
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Pelar, hervir y cortar la zanahoria.
4. Lavar la lechuga.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 porciones de uva Italia  
(10 unidades por porción)

## Guiso de pollo con frijol

### Ingredientes

- 1  $\frac{1}{4}$  tazas de arroz
- 4 filetes (pollo de 50 g c/u)
- 1 taza de frijol
- 1 zanahoria mediana
- 3 cucharaditas de ajo
- 2 cucharadas ají colorado
- 2 cucharadas ají amarillo
- 9  $\frac{1}{2}$  cucharadas de aceite vegetal
- Vinagre al gusto
- Pimienta y comino al gusto.
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Remojar el frijol un día anterior a la preparación.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo y ají amarillo molido, adicionar el frijol y sal yodada; cocinar.
4. Lavar, filetear y condimentar el pollo con pimienta, comino y vinagre; reservar.
5. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo y ají colorado molido, añadir el pollo, sofreír; hervir.
6. Servir el guiso de pollo acompañado de frijol guisado y arroz graneado.

## Refresco de piña

### Ingredientes

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

### Preparación

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

15

# Bolas de plátano a la tumbesina, ensalada tricolor, granadilla y refresco de manzana



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
810 kcal

Proteínas  
34 g

CHO disp.  
119 g

Hierro  
8 mg

Vit A  
437 ug

Zinc  
6 mg



# Bolas de plátano a la tumbesina, ensalada tricolor, granadilla y refresco de manzana

## Ensalada tricolor

### Ingredientes

- 7 hojas de espinaca
- 1 cebolla chica
- 1 zanahoria mediana
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y cortar las hojas de espinaca.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Lavar, pelar y rallar la zanahoria.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 granadillas medianas

## Bolas de plátano a la tumbesina

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 plátanos bellaco - pequeños
- 4 filetes (carne de res 100 g c/u)
- 1 huevo
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharada de ají escabeche
- 2 cucharadas de ají colorado
- 4 aceitunas
- 2 cucharadas de pasas
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- 1 tallo de apio
- Achiote, pimienta y comino al gusto.
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Sancochar el plátano sin pelar; luego aplastar; rallar los otros plátanos crudos y mezclar con el cocido aplastado. Reservar.
2. Disolver el achiote en aceite vegetal, sazonar con pimienta, comino y sal yodada; agregar el plátano, amasar hasta tener una masa suave.
3. Hervir la carne con apio, zanahoria y hierbabuena; luego picar y reservar.
4. Para el relleno, en aceite vegetal dorar la cebolla y el tomate picado, al ajo molido; sazonar con comino, pimienta y sal yodada, adicionar la carne cocida, pasas, aceituna y huevo duro picado.
5. Formar la bola con la masa de plátano, colocar un poco de relleno, cerrar; luego sancochar en caldo de res.
6. Servir la bola de plátano acompañado con arroz graneado

## Refresco de manzana

### Ingredientes:

- 2 manzanas de agua
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

### Preparación

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

16

# Escabeche de bonito, ensalada de brócoli, granadilla y refresco de canela



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
806 kcal

Proteínas  
38 g

CHO disp.  
111 g

Hierro  
6 mg

Vit A  
921 ug

Zinc  
3 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Escabeche de bonito, ensalada de brócoli, granadilla y refresco de canela

## Ensalada de brócoli

### Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 8 hojas de lechuga
- 24 ramas de brócoli
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar la lechuga.
3. Lavar, cortar y hervir el brócoli.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 granadillas medianas

## Escabeche de bonito

### Ingredientes

- 1  $\frac{1}{4}$  tazas de arroz
- $\frac{1}{2}$  kg de camote
- 4 filetes (pescado bonito de 100 g c/u)
- 1 cebolla grande
- 1 zanahoria pequeña
- 1  $\frac{1}{2}$  cucharada de ají amarillo
- $\frac{1}{2}$  ají amarillo mediano
- 3 cucharaditas de ajo
- 9 cucharadas de aceite vegetal
- 1 huevo
- 4 aceitunas
- 2 hojas de laurel
- Vinagre, pimienta al gusto.
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar, sancochar, pelar y partir el camote.
3. Lavar y filetear el pescado bonito, condimentar con pimienta, ajo y sal yodada; freír en aceite vegetal; reservar.
4. Freír en aceite vegetal el ajo y el ají amarillo molido; luego, adicionar la cebolla en gajos, el ají amarillo a la juliana y zanahoria en rodajas, dejar cocinar por unos minutos; agregar el pescado bonito, laurel, sal yodada, pimienta y vinagre, mezclar y cocinar.
5. Servir el escabeche de bonito acompañado de huevo, aceituna, camote y arroz

## Refresco de canela

### Ingredientes:

- 2 rajas de canela
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

### Preparación:

1. Hervir la canela.
2. Agregar azúcar.
3. Enfriar y servir.

17

# Seco de res con frijol, ensalada criolla, mandarina y refresco de piña



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
776 kcal

Proteínas  
33 g

CHO disp.  
116 g

Hierro  
9 mg

Vit A  
179 ug

Zinc  
6 mg



# Seco de res con frijol, ensalada criolla, mandarina y refresco de piña

## Ensalada criolla

### Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 cebolla pequeña
- 12 ramas de brócoli
- 1/4 ají amarillo pequeño
- 8 hojitas de culantro
- 4 hojas de lechuga
- 1 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada

### Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Lavar, cortar y hervir la rama de brócoli.
4. Lavar y picar el ají amarillo.
  
5. Lavar y picar la hojita de culantro.
6. Lavar la hoja de lechuga.
7. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
8. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 mandarinas medianas

## Seco de res con frijol

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza frijol
- 4 filetes (carne de res de 50 g c/u)
- 1 1/2 cucharada ají colorado
- 1 cucharada de ají amarillo
- 1 cucharada de ají amarillo panca
- 2 cucharadas de culantro
- 1 cebolla grande
- 1 tajada mediana de zapallo loche
- 3 cucharaditas de ajo
- 9 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
  
2. Remojar el frijol un día anterior a la preparación. Cocinar.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo y el ají colorado molido; adicionar el frijol y la sal yodada; dar un hervor.
4. Limpiar y cortar la carne en filetes, condimentar con ajo, pimienta, comino, sal yodada y chicha de jora; macerar.
5. Dorar en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo, ají colorado, ají amarillo, ají amarillo panca y culantro molido; agregar la carne macerada y sofreír; luego, incluir el líquido de maceración y el zapallo loche; hervir.
6. Servir el seco de res con frijol acompañado de arroz graneado.

## Refresco de piña

### Ingredientes

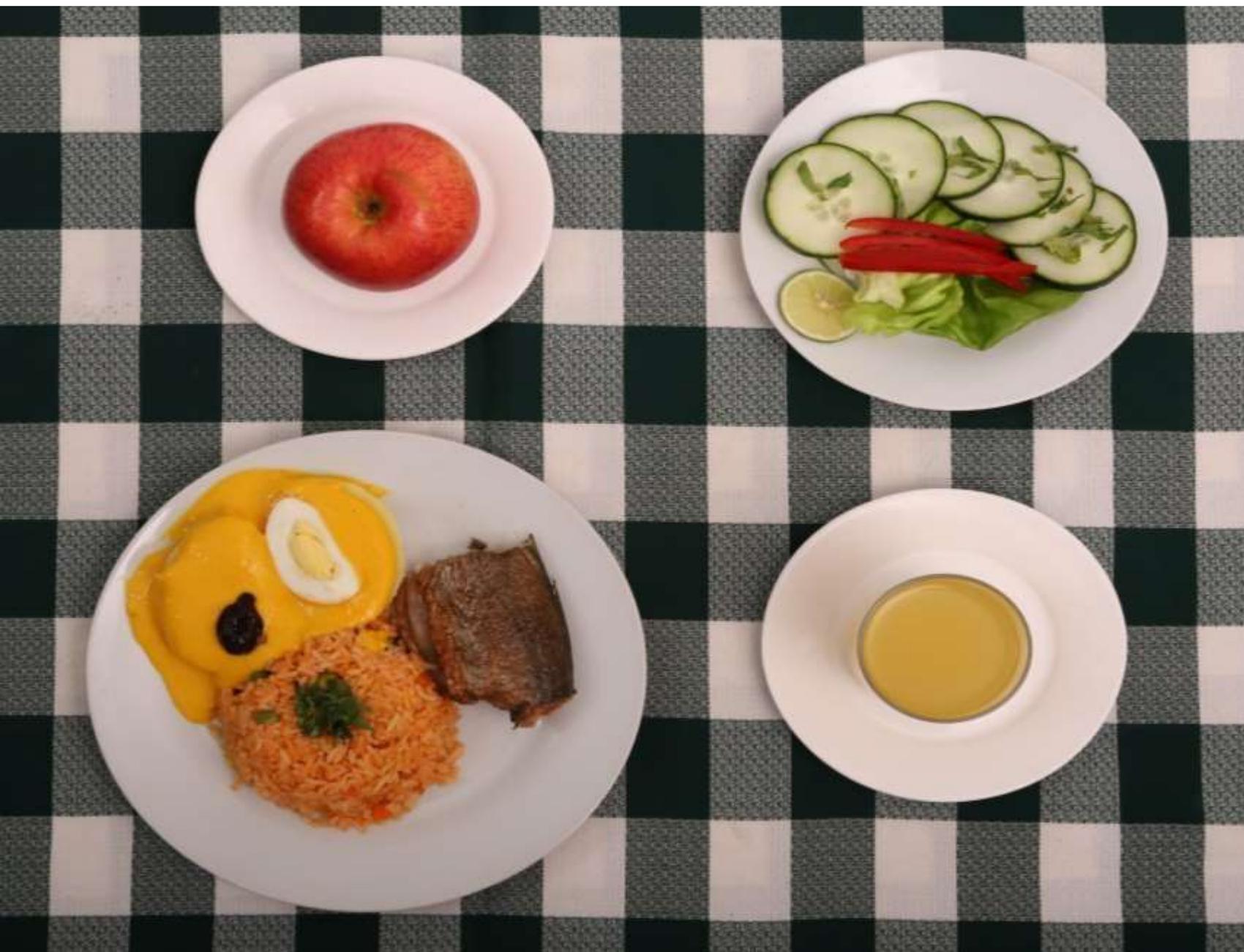
- 2 tazas picadas de piña
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

### Preparación

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

18

# Filete de bonito con salsa a la huancaína, ensalada de lechuga, manzana y refresco de mandarina



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
833 kcal

Proteínas  
398g

CHO disp  
104 g

Hierro  
5 mg

Vit A  
228 ug

Zinc  
2 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Filete de bonito con salsa a la huancaína, ensalada de lechuga, manzana y refresco de mandarina

## Ensalada de Lechuga

### Ingredientes

- 2/3 de pepinillo mediano
- 8 hojas de lechuga
- 1 pimiento pequeño
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
2. Lavar la lechuga.
3. Lavar y picar el pimiento.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 manzanas medianas

## Filete de bonito con salsa a la huancaína

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ¼ kg de papa
- 4 filetes (pescado bonito 100 g c/u)
- 1 huevo
- 2 unidades de ají amarillo fresco
- 1 tajada de queso
- 4 aceitunas
- 1/4 de taza leche evaporada
- 6 unidades de galleta de soda
- 2 cucharaditas de ajo
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado con achiote.
2. Lavar, sancochar, pelar y partir la papa.
3. Lavar y filetear el pescado bonito, condimentar con pimienta, ajo molido y sal yodada; freír en aceite vegetal; reservar.
4. Para obtener la salsa huancaína, licuar el ají amarillo, el queso, la leche evaporada, la galleta de soda y el aceite vegetal.
5. Servir el filete de pescado con papa y salsa a la huancaína acompañada de huevo duro, aceituna y arroz graneado.

## Refresco de mandarina

### Ingredientes

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

### Preparación

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

19

# Hígado encebollado con pallar batido ensalada de tomate, y espinaca, piña y refresco de cebada



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
812 kcal

Proteínas  
33 g

CHO disp.  
120 g

Hierro  
11 mg

Vit. A  
2828 ug

Zinc  
6 mg



# Hígado encebollado con pallar batido, ensalada de tomate y espinaca, piña y refresco de cebada

## Ensalada de tomate y espinaca

### Ingredientes

- 2 tomates pequeños
- 4 hojas de espinaca
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y cortar el tomate
2. Lavar y picar la hoja de espinaca
3. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 rodajas delgadas de piña

## Hígado encebollado con pallar batido

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de pallar
- 4 filetes (hígado de res de 50 g c/u)
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 1 1/2 cucharadas de ají colorado
- 4 ramitas perejil
- 5 cucharadas de leche evaporada
- 3 cucharaditas de ajo
- 10 cucharadas de aceite vegetal
- Vinagre, pimienta y comino al gusto
- Sillao y sal yodada con moderación

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Remojar el pallar un día anterior a la preparación. Hervir
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo y ají amarillo molido; adicionar el pallar y la sal yodada, dar un hervor. Luego, batir y echar la leche evaporada.
4. Freír en aceite vegetal el hígado fileteado, sazonar con ajo y ají colorado molido y condimentar con pimienta y comino; agregar agua. Hervir. Una vez cocido el hígado, añadir la cebolla y tomate picado en gajos, el vinagre y el sillao; saltear.
5. Servir el hígado encebollado con pallar batido 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

20

## Cau cau de toyo, ensalada de choclo, uva y refresco de carambola

### APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
779 kcal

Proteínas  
33 g

CHO disp.  
117 g

Hierro  
7 mg

Vit A  
374 ug

Zinc  
2 mg





# Cau cau de toyo, ensalada de choclo, uva y refresco de carambola

## Ensalada de choclo

### Ingredientes

- 1/2 unidad de choclo
- 1/4 taza de zanahoria
- 4 hojas de lechuga
- 1/4 taza de arveja fresca
- 1/4 pimiento pequeño
- 12 vainitas
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Desgranar y hervir el choclo
2. Lavar, hervir, pelar y cortar la zanahoria
3. Lavar la hoja de lechuga
4. Pelar y hervir la arveja fresca
5. Lavar y picar el pimiento
  
6. Lavar, cortar y hervir las vainitas
7. Agregar aceite vegetal a la ensalada
8. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada

## Fruta

4 porciones de uva  
(10 unidades por porción)

## Cau cau de toyo

### Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 1/2 kg papa
- 4 filetes (pescado toyo de 100 g c/u)
- 1/2 cebolla mediana
- 1/4 de taza arveja fresca
- 1/2 zanahoria pequeña
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- 2 cucharaditas de ajo
- 9 cucharadas de aceite vegetal
- 2 ramitas de culantro
- Sal yodada con moderación
- Palillo y pimienta al gusto.

### Preparación

1. Limpiar y picar en cuadraditos medianos el tollo.
  
2. Preparar el aderezo el cau cau de tollo, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; adicionar el tollo picado, sazonar con pimienta, y sal yodada; añadir la papa picada en cuadraditos medianos, zanahoria picada en cuadraditos pequeños, arveja fresca y agua; cocinar. Una vez cocido el tollo, agregar culantro picado.
3. Servir el cau cau de tollo 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, licuar y colar.
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

21

# Sanguito de plátano con pescado, ensalada de tomate, plátano de seda y refresco de linaza con canela



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
805 kcal

Proteínas  
37 g

CHO disp.  
114 g

Hierro  
4 mg

Vit A  
504 ug

Zinc  
2 mg

# Sanguito de plátano con pescado, ensalada de tomate, plátano de seda y refresco de linaza con canela



## Ensalada de tomate

### Ingredientes

- 2 tomates pequeños
- 1 zanahoria mediana
- 1 taza de vainita picada
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Pelar y rallar la zanahoria.
3. Lavar, cortar y hervir la vainita.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 plátanos de seda medianos

## Sanguito de plátano con pescado

### Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 plátanos bellaco medianos
- 4 filetes (pescado bonito de 100 g c/u)
- 1 tomate pequeño
- ¼ pimiento pequeño
- 1 cucharada ají amarillo molido
- ½ cebolla pequeña
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- 2 ramitas culantro
- 3 cucharadas de maní
- Achiote y pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación.

### Preparación

1. Preparar una porción de arroz blanco y otra con achiote. Granear.
2. Cocinar el pescado con agua y sal yodada.
3. Para preparar el sanguito de plátano, rallar el plátano y licuar; adicionar achiote, agua y maní; Hervir y luego reservar.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla y tomate picado, el ajo y ají amarillo molido; sazonar con pimienta y sal yodada, agregar el pescado cortado en trozos, hervir; cuando la mezcla está cocida, añadir culantro picado, remover.
5. Servir el sanguito de plátano con pescado acompañado de arroz graneado.

## Refresco de linaza con canela

### Ingredientes:

- 2 rajas de canela
- 1/4 taza de Linaza
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

### Preparación:

1. Hervir la linaza con canela
2. Adicionar azúcar
3. Enfriar y servir

22

# Mixtura tumbesina, ensalada de choclo y haba con queso, granadilla y refresco de limón

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
804 kcal

Proteínas  
34 g

CHO disp.  
115 g

Hierro  
10 mg

Vit A  
2740 ug

Zinc  
4 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Mixtura tumbesina, ensalada de choclo y haba con queso, granadilla y refresco de limón

## Ensalada de choclo y haba con queso

### Ingredientes

- 1/4 taza de haba fresca
- 1/2 choclo
- 4 tajadas de queso
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Pelar y hervir las habas frescas.
2. Hervir y desgranar el choclo.
3. Picar el queso.
4. Picar y lavar la cebolla.
5. Lavar y picar el tomate.
6. Agregar sal yodada.

## Fruta

4 granadillas medianas

## Mixtura tumbesina

### Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 4 plátanos bellaco medianos
- 200 g (hígado de res)
- 200 g (bofe de res)
- 1 tomate mediano
- 1/4 pimiento mediano
- 1 cebolla mediana
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 3 cucharaditas de ajo
- 9 cucharadas de aceite vegetal
- 2 ramitas culantro
- 1 ramita perejil y hierba buena
- Achiote, pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado con achiote.
2. Sancochar y picar el bofe e hígado.
3. Picar en trozos pequeños el plátano bellaco cocido.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla y tomate picado, el ajo y ají amarillo molido, sazonar con pimienta, comino y sal yodada; adicionar el hígado y bofe, sofreír; agregar el caldo de cocción y el pimiento picado. Hervir. Una vez lista la preparación echar el culantro, perejil y hierba buena picada.
5. Servir la mixtura tumbesina acompañada de plátano 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.

23

# Arroz con mariscos y cebiche de pescado, ensalada criolla, papaya y refresco de maíz morado



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
811 kcal

Proteínas  
36 g

CHO disp.  
122 g

Hierro  
6 mg

Vit A  
372 ug

Zinc  
3 mg



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Arroz con mariscos y cebiche de pescado, ensalada criolla, papaya y refresco de maíz morado

## Ensalada criolla

### Ingredientes

- 2 tomates pequeños
- 1 cebolla pequeña
- 8 hojitas de culantro
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 limón
- sal yodada

### Preparación

1. Lavar y cortar el tomate
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla
3. Picar el culantro.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 tajadas delgadas picadas de papaya

## Arroz con mariscos y cebiche de pescado

### Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 1/2 taza de pota
- 1/3 taza de caracol
- 1/3 taza de langostino
- 1/3 taza de pulpo
- 4 choros
- 4 filetes (pescado bonito de 50 g c/u)
- 1/4 pimiento pequeño
- 1 cebolla mediana
- 1/6 taza de arveja fresca
- 1/6 taza de zanahoria
- 3 cucharaditas de ajo
- 8 cucharadas de aceite vegetal
- 2 limones.
- Chicha de jora y culantro al gusto
- Achiote, pimienta, chifle y ají al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Preparar el arroz graneado con achiote, reservar.
2. Lavar y hervir la mixtura de mariscos.
3. Preparar un caldo de cabeza de pescado y choros.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo, ají colorado y ají amarillo molido; adicionar la arveja fresca, el pimiento y zanahoria picada, el caldo de cabeza; hervir; luego, echar la mixtura de mariscos, chicha de jora; cocinar por unos minutos, agregar arroz y culantro picado; mezclar.
5. Para preparar el cebiche, colocar en un recipiente el pescado trozado, mezclar con ají, jugo de limón, cebolla a la juliana, ajo molido, pimienta y sal yodada; dejar reposar.

## Refresco de maíz morado

### Ingredientes

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

### Preparación

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

6. Servir el arroz con mariscos, cebiche de pescado y chifle.

24

# Majarisco tumbesino, ensalada de verduras frescas, melón y refresco de tamarindo



## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
828 kcal

Proteínas  
38 g

CHO disp.  
93 g

Hierro  
10 mg

Vit A  
210 ug

Zinc  
4 mg



# Majarisco tumbesino, ensalada de verduras frescas, melón y refresco de tamarindo

## Ensalada de verduras frescas

### Ingredientes

- 2 tomates pequeños
- 12 hojas de lechuga
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar la lechuga.
3. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 tajadas delgadas y picadas de melón

## Majarisco tumbesino

### Ingredientes

- 1/3 taza de maíz cancha tostada
- 1/3 taza de frijol zarandaja
- 4 plátanos verde medianos
- 1/2 taza de pota
- 1/3 taza de caracol
- 1/3 taza de machas
- 1/3 taza de pulpo
- 1/3 taza de choros
- 1/4 pimiento rojo pequeño
- 1 cebolla mediana
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- 3 cucharaditas de ajo
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Chicha de jora y pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Tostar la cancha.
2. Remojar los frijoles un día anterior a la preparación. Cocinar.
3. Lavar y cortar en trozos el plátano; freír en aceite vegetal; majar y reservar.
4. Lavar la mixtura de mariscos, reservar.
5. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo y ají amarillo molido; sazonar con pimienta y sal yodada; agregar la mixtura de mariscos, el pimiento picado y la chicha de jora, hervir. Una vez lista la preparación, mezclar con el plátano majado y el

## Refresco de tamarindo

### Ingredientes

- 1/2 taza de tamarindo
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

### Preparación:

1. Despepitar el tamarindo.
2. Hervir la pulpa del tamarindo, licuar y colar
3. Adicionar azúcar
4. Enfriar y servir

culantro picado.

6. Servir el majarisco tumbesino acompañado de frijol zarandaja y cancha

25

# Causa de sangrecita, ensalada verde, uva y refresco de manzana

## APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía  
838 kcal

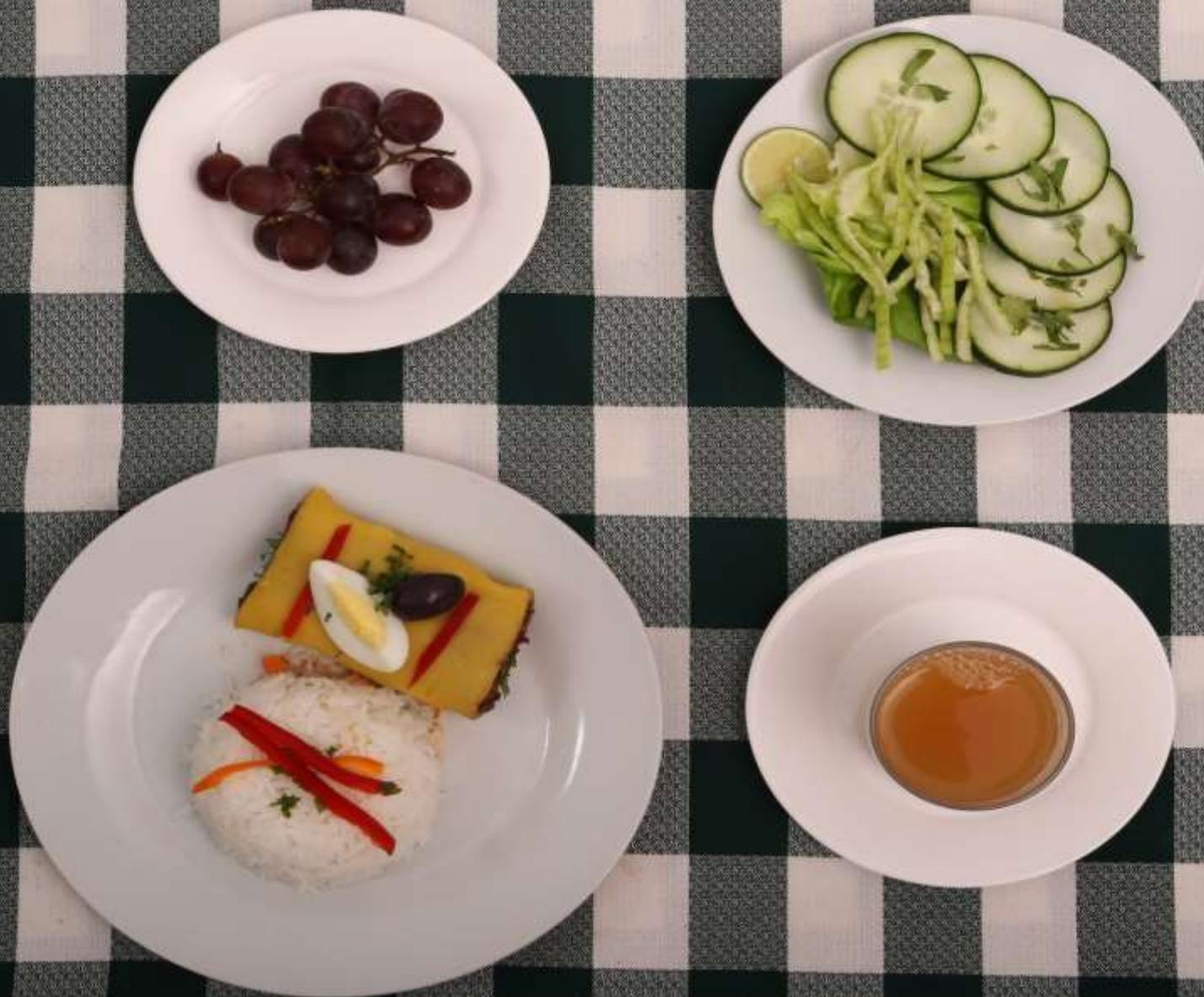
Proteínas  
30 g

CHO disp.  
123 g

Hierro  
36 mg

Vit A  
316 ug

Zinc  
2 mg





PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto  
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,  
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para  
4 almuerzos



# Causa de sangrecita, ensalada verde, uva y refresco de manzana

## Ensalada verde

### Ingredientes

- 10 hojas de lechuga
- ½ pepinillo mediano
- 4 ramas culantro
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Lavar la lechuga.
2. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
3. Picar el culantro.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

## Fruta

4 porciones de uva  
(10 unidades por porción)

## Causa de sangrecita

### Ingredientes

- 1 1/4 tazas arroz
- 400 g sangre de pollo
- 1/2 kg papa blanca
- 1 cucharada ají amarillo molido
- 1/4 taza de arveja fresca
- 1 zanahoria pequeña
- 1 huevo de gallina
- 4 aceitunas
- 2 1/2 cucharaditas de ajo
- 4 cucharadas de mayonesa
- 1/2 palta mediana
- 2 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 limones
- Pimienta al gusto.
- Sal yodada con moderación

### Preparación

1. Cocinar la sangrecita; picar.
2. Hervir la papa, zanahoria y arveja fresca; reservar.
3. Prensar la papa; agregar jugo de limón, ají amarillo molido, pimienta, sal yodada y aceite vegetal; mezclar.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo y ají amarillo molido; añadir la sangrecita, hierbabuena, culantro y zanahoria picada, arveja fresca, pimienta y sal yodada, mezclar. Reservar.
5. Preparar la causa; primero coloca una capa de masa de papa, segundo una capa de palta, tercera masa de papa, cuarta capa de sangrecita y terminar una de masa de papa.

## Refresco de manzana

### Ingredientes:

- 2 manzanas de agua
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

### Preparación

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

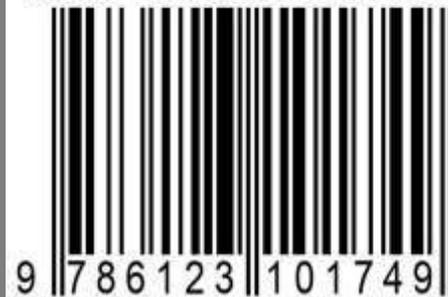
6. Acompañar la causa con huevo en rodaja, aceituna, mayonesa y perejil picado.
7. Servir la causa de sangrecita acompañada de arroz graneado.

## 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: 978-612-310-174-9



9 786123 101749