



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Almuerzos familiares saludables



Loreto



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.



Loreto

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: Loreto/ 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)

GERENCIA REGIONAL DE SALUD LORETO
M.C. Percy Antonio Rojas Ferreyra
Gerente General

ESTRATEGIA SANITARIA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE
Lic. Lita Merli Santillán Mendoza
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: 978-612-310-166-4
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2024-10316
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

VALIDACIÓN TÉCNICA

Equipo técnico responsable de la validación de almuerzos familiares saludables – GERESA Loreto

1. GERESA Loreto - Lic. Lita Santillán Mendoza
2. IPRESS San Juan - Lic. Jessica Zambrano Tello
3. IPRESS 8 de octubre - Lic. Luiggi Alonso Zúñiga Soto
4. IPRESS Bellavista Nanay - Lic. Antony Alves Vargas
5. IPRESS Cardoso - Lic. Lupita Zumaeta Córdova
6. IPRESS 6 de octubre - Lic. Gloria Marilyn Estela Calderón
7. Hospital Iquitos - Lic. Marlene Sandoval Sandoval
8. IPRESS Progreso - Lic. Vanesa Margarita Vásquez Rodríguez
9. IPRESS 9 de octubre - Lic. Danae Lilian Gómez Tuesta
10. Hospital Iquitos - Lic. Blenllely Pimentel Silvano
11. CAP III-ESSALUD - Lic. Jorge Alberto Huanqui Santiago
12. Hospital Iquitos - Lic. José Enrique Valdez López

ÍNDICE

- I Presentación
- II Metodología para la elaboración de recetas de almuerzos saludables regionales
- III Glosario de términos
- IV Almuerzos familiares saludables
 - 1.- Escabeche de pescado, ensalada de repollo, mandarina y refresco de camu camu
 - 2.- Chicharrón de pescado, ensalada fresca, sandía y refresco de mango ciruelo
 - 3.- Pescado al kion con frijol castilla, ensalada, picante, granadilla y refresco de limón
 - 4.- Pescado asado envuelto en hojas de bijao, ensalada bicolor, granadilla y refresco de carambola
 - 5.- Tortilla de pescado, ensalada criolla, plátano de seda y refresco de cocona
 - 6.- Pollo saltado con frijol, ensalada de chonta, manzana y refresco de maíz morado
 - 7.- Pollo al carbón, ensalada rusa, mandarina y refresco de guayaba
 - 8.- Pollo guisado con frijol, ensalada bicolor, granadilla y refresco de limón
 - 9.- Salpicón amazónico, ensalada arco iris, plátano y refresco de mango ciruelo
 - 10.- Picadillo tropical, ensalada de palta, plátano de seda y refresco de carambola
 - 11.- Seco de hígado de pollo, ensalada de cocona, papaya y refresco de maracuyá
 - 12.- Lomo saltado, ensalada de espinaca, piña y refresco de cocona
 - 13.- Hígado de res a la jardinera, ensalada de caigua y pepinillo, plátano de seda y refresco de toronja
 - 14.- Nina Juane de hígado y corazón de pollo, ensalada regional, manzana y refresco de maracuyá
 - 15.- Hígado a la loretana, ensalada criolla, mamey y refresco de carambola
 - 16.- Hígado saltado con frijol, ensalada fresca, naranja y refresco de limón
 - 17.- Hígado de res en crema de maní, ensalada mixta, caimito y refresco de piña
 - 18.- Guiso de lengua, ensalada verde, papaya y refresco de camu camu
 - 19.- Tallarín con lengua de res, ensalada criolla con palta, sandía y refresco de limón
 - 20.- Arroz con carne de res, ensalada de repollo, mandarina y refresco de cocona
 - 21.- Tallarín con carne de res, ensalada tricolor, coco y refresco de coco
 - 22.- Carne guisada con lenteja, ensalada dulce, naranja y refresco de maíz morado
 - 23.- Huevo con crema a la huancaína, ensalada bicolor, plátano de seda y refresco de carambola
 - 24.- Ajiaco de calabaza con huevo sancochado, ensalada de choclo, manzana y refresco de naranja
 - 25.- Huevo escabechado, ensalada fresca, plátano de seda y refresco de maracuyá
- 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 Iquitos.

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

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 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, son importantes porque 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 las membranas celulares, la 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. 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 descender el colesterol bueno (HDL) y elevar el malo (LDL) aumentando el riesgo de aterosclerosis. ⁽¹³⁾

- 3.7 Hierro:** Es un elemento esencial para el crecimiento y desarrollo del organismo; forma parte de la estructura de la hemoglobina, una proteína de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno de los pulmones a las células del organismo. La anemia ferropénica se produce por la disminución de glóbulos rojos en sangre; las manifestaciones clínicas son: palidez, cansancio, fatiga, falta de apetito, problemas del crecimiento y 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

Escabeche de pescado, ensalada de repollo, mandarina y refresco de camu camu



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
872 kcal

Proteínas
42 g

CHO disp.
117 g

Hierro
6 mg

Vit A
884 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Escabeche de pescado, ensalada de repollo, mandarina y refresco de camu camu

Ensalada de repollo

Ingredientes

- 1 taza de col picada
- 1 taza de espinaca picada
- 1 taza de lechuga picada
- 2 huevos
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 toronja
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar la col.
2. Lavar y picar la espinaca.
3. Lavar y picar la lechuga.
4. Lavar y sancochar el huevo.
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
7. Aliñar la ensalada con toronja y sal yodada.
8. Servir.

Fruta

4 mandarinas medianas

Escabeche de pescado

Ingredientes

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

Preparación

1. Lavar el camote, sancochar, pelar y partir. Reservar.
2. Sancochar el huevo, pelar, partir. Reservar.
3. Lavar el pescado, eviscerar, filetear y condimentar con ajo molido, pimienta y sal yodada, freír en aceite vegetal. Reservar.
4. Freír en aceite vegetal, el ají amarillo y ajo molido; agregar la cebolla cortada en gajos, el ají amarillo en tiras, el pescado frito y vinagre tinto. Mezclar.
5. Servir el escabeche de pescado acompañado de huevo, aceituna, camote y arroz graneado.

Refresco de camu camu

Ingredientes

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

Preparación

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

2

Chicharrón de pescado, ensalada fresca, sandía y refresco de mango ciruelo



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
813 kcal

Proteínas
29 g

CHO disp.
122 g

Hierro
4 mg

Vit A
118 ug

Zinc
2 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Chicharrón de pescado en salsa de naranja, ensalada fresca, sandía y refresco de mango ciruelo

Ensalada fresca

Ingredientes

- 1 tomate pequeño
- 1 taza de col picada
- 1 taza picada de lechuga
- 1 toronja mediana
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar y picar la col.
3. Lavar y cortar la lechuga.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Condimentar la ensalada con sal yodada y toronja.
6. Servir.

Fruta

4 tajadas delgadas y picadas de sandía

Chicharrón de pescado en salsa de naranja

Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- 1 cucharada de maicena
- 1 plátano verde
- ½ cebolla pequeña
- 19 cucharadas de aceite vegetal
- 2 naranjas
- 2 cucharaditas de ajo
- Kion
- Sal yodada al gusto

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Freír el plátano verde.
3. Limpiar, eviscerar y filetear el pescado, sazonar con jugo de naranja, ajo molido y sal yodada; luego apanar con maicena; freír en aceite vegetal caliente. Reservar.
4. Para preparar el aderezo, freír en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos y ajo molido, adicionar jugo de naranja, kion molido y sal yodada; agregar el chicharrón de pescado; mezclar, cocinar por cinco minutos.
5. Servir el chicharrón de pescado en salsa de naranja acompañado con arroz graneado y plátano verde frito.

Refresco de mango ciruelo

Ingredientes

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

Preparación

1. Lavar, pelar y licuar el mango ciruelo.
2. Agregar agua restante para 1 litro.
3. Adicionar azúcar y servir.

3

Pescado al kion con frijol castilla, ensalada picante, granadilla y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
809 kcal

Proteínas
36 g

CHO disp.
113 g

Hierro
8 mg

Vit A
110 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Pescado al kion con frijol castilla, ensalada picante, granadilla y refresco de limón

Ensalada picante

Ingredientes

- 1 tomate pequeño
- 1 taza de col picada
- 1 taza picada de lechuga
- 1/3 de pepinillo mediano
- 1 unidad de ají charapita
- 2 tajadas de queso
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 toronja
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar y picar la col.
3. Lavar y cortar la lechuga.
4. Lavar y picar el ají charapita.
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con sal yodada y toronja.
7. Servir.

Fruta

4 granadillas medianas

Pescado al kion con frijol castilla

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza frijol castilla
- 4 filetes (pescado de 50 g c/u)
- ½ cebolla pequeña
- 1 cucharada de harina de trigo
- 2 cucharadas de leche evaporada
- 2 ½ cucharaditas de ajo
- 3 unidades de ají dulce
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de maicena
- Kion y culantro al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, eviscerar y filetear el pescado, sazonar con sal yodada, enharinar y freír en el aceite vegetal caliente.
2. Sancochar el frijol remojado el día anterior.
3. Para preparar el aderezo del pescado, freír en aceite vegetal el kion chancado, el ajo molido, la cebolla y ají dulce cortado en cuadraditos; agregar la leche evaporada y la maicena disuelta en agua; cocinar; adicionar el pescado, culantro picado y sal yodada. Mezclar y cocinar por cinco minutos.
4. Servir el pescado al kion acompañado de frijol y arroz graneado.

Refresco de limón

Ingredientes

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

Preparación

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

4

Pescado asado envuelto en hojas de bijao, ensalada bicolor, granadilla y refresco de carambola



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
814 kcal

Proteínas
34 g

CHO disp.
102 g

Hierro
8 mg

Vit A
262 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Pescado asado envuelto en hojas de bijao, ensalada bicolor, granadilla y refresco de carambola

Ensalada bicolor

Ingredientes

- 1 nabo mediano
- 1 taza de col picada
- 1 tomate mediano
- 1 limón
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de mostaza
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, pelar y cortar el nabo.
2. Lavar y cortar a la pluma la col.
3. Lavar y cortar en rodajas el tomate
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada
5. Aliñar la ensalada con sal yodada, mostaza y limón
6. Servir

Fruta

4 granadillas medianas

Pescado asado envuelto en hojas de bijao

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de arroz
- 4 filetes (pescado de 50 g c/u)
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 taza frijol ucayalino
- 1 atado de sacha culantro
- 3 unidades de ají dulce
- 4 $\frac{1}{2}$ cucharadas de aceite vegetal
- 5 coconas medianas
- 2 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de ajo
- Hojas de bijao
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el frijol remojado desde el día anterior.
2. Preparar el aderezo, freír en aceite vegetal, el ajo molido, agregar el frijol sancochado, agua y sal yodada. Hervir.
3. Limpiar, eviscerar y filetear el pescado.
4. Mezclar el ajo molido, la cebolla, tomate, ají dulce, sacha culantro picado.
5. Rellenar el pescado con sal yodada y la mezcla anterior, envolver en hoja de bijao y poner a la parrilla para su cocción al carbón.
6. Servir el pescado asado en hojas de bijao acompañado con arroz graneado, frijol guisado y ají con cocona.

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

Tortilla de pescado, ensalada criolla, plátano de seda y refresco de cocona



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
870 kcal

Proteínas
34 g

CHO disp.
120 g

Hierro
7 mg

Vit A
152 ug

Zinc
2 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Tortilla de pescado, ensalada criolla, plátano de seda y refresco de cocona



Ensalada criolla

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 1 ají dulce
- 1 ají amarillo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 toronja
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar y cortar el ají dulce.
3. Lavar y cortar el ají amarillo.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y toronja.
6. Servir.

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Tortilla de pescado

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 cebolla pequeña
- 4 huevos de gallina
- 3 cucharadas de harina de trigo
- 400 g filete de pescado
- 19 cucharadas de aceite vegetal
- ¼ taza de vainita
- 3 unidades de ají dulces
- 6 cabezas de cebolla china
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el pescado, separar la pulpa y deshilarlo.
2. Para preparar la tortilla, batir la clara de huevo hasta punto nieve; luego, colocar las yemas, mezclar con la harina de trigo y las verduras picadas en cuadraditos (cebolla, ají dulce, vainita y cebolla china); agregar el pescado deshilarado y la sal yodada. Freír en aceite vegetal caliente.
3. Servir la tortilla de pescado acompañada con arroz graneado.

Refresco de cocona

Ingredientes

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

Preparación

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

6

Pollo saltado con frijol, ensalada criolla con palta, manzana y refresco de maíz morado



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
783 kcal

Proteínas
34 g

CHO disp.
109 g

Hierro
9 mg

Vit A
42 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Pollo saltado con frijol, ensalada criolla con palta, manzana y refresco de maíz morado

Ensalada criolla con palta

Ingredientes

- 1 tomate pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 1 palta pequeña
- 1 toronja
- 1 maracuyá
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar en gajos el tomate.
2. Cortar a pluma y lavar la cebolla.
3. Lavar, pelar y cortar la palta.
4. Condimentar la ensalada con sal yodada, toronja y maracuyá.
5. Servir.

Fruta

4 manzanas medianas

Pollo saltado con frijol

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de arroz
- 4 filetes (carne de pollo de 50 g c/u)
- 1 taza de frijol castilla
- 1 tomate pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 2 unidades de ají dulce
- 9 $\frac{1}{2}$ cucharadas de aceite vegetal
- 2 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de ajo
- 1 atado de culantro
- Vinagre al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el frijol remojado desde el día anterior.
2. Preparar el aderezo, freír en aceite vegetal el ajo molido, adicionar el frijol cocido y sal yodada. Revolver.
3. Para preparar el pollo saltado, freír en aceite vegetal el ajo molido, añadir el pollo cortado en trozos pequeños; sofreír, agregar agua y sal yodada, hervir; Una vez cocido, echar la cebolla, tomate, ají dulce en tiras delgadas, vinagre y sacha culantro picado.
4. Servir el pollo saltado con frijol 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

7

Pollo al carbón, ensalada rusa, mandarina y refresco de guayaba



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
813 kcal

Proteínas
35 g

CHO disp.
117 g

Hierro
5 mg

Vit A
360 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Pollo al carbón, ensalada rusa, mandarina y refresco de guayaba

Ensalada rusa

Ingredientes

- 1 betarraga pequeña
- 1 papa pequeña
- 1 zanahoria mediana
- 1 unidad de toronja
- 1 palta pequeña
- ¼ taza de arveja fresca
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, hervir, pelar y picar la betarraga.
2. Lavar hervir, pelar y picar la papa.
3. Lavar, pelar y hervir la zanahoria.
4. Pelar y hervir la arveja fresca.
5. lavar, pelar y cortar la palta.
6. Aliñar la ensalada con pimienta, sal yodada y toronja.
7. Servir

Fruta

4 mandarinas medianas

Pollo al carbón

Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 4 filetes (carne de pollo de 100 g c/u)
- 1/2 kg papa blanca
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 2 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado
- Vinagre al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar la papa, sancochar, pelar y cortar.
3. Limpiar y filetear el pollo, sazonar con ajo, ají colorado molido, vinagre y sal yodada. Poner el pollo a la parrilla para asar al carbón.
4. Servir el pollo al carbón acompañado de arroz graneado y papa sancochada.

Refresco de guayaba

Ingredientes

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

Preparación

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

8

Pollo guisado con frijol, ensalada bicolor, granadilla y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
810 kcal

Proteínas
34 g

CHO disp.
123 g

Hierro
9 mg

Vit A
41 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Pollo guisado con frijol, ensalada bicolor, granadilla y refresco de limón

Ensalada bicolor

Ingredientes

- 1 nabo mediano
- 1 taza de col picada
- 1 tomate mediano
- 1 limón
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de mostaza
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, pelar y cortar el nabo.
2. Lavar y cortar a la pluma la col.
3. Lavar y cortar en rodajas el tomate
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada
5. Aliñar la ensalada con sal yodada, mostaza y limón
6. Servir

Fruta

4 granadillas medianas

Pollo guisado con frijol

Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 1 taza de frijol
- 4 filetes (carne de pollo de 50 g c/u)
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 atado de culantro
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 1/2 cucharaditas de ajo
- 1 plátano maduro mediano
- 1 limón
- Sacha culantro y laurel, 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 y ajo molido, adicionar el frijol, hoja de laurel y sal yodada; cocinar y reservar.
4. Lavar, filetear y condimentar el pollo con sal yodada y vinagre; reservar.
5. Freír en aceite vegetal la cebolla picada y el ajo molido, adicionar el pollo, sofreír, añadir agua; hervir. Una vez cocido el pollo, agregar el frijol y revolver.
6. Servir el pollo guisado acompañado de frijol, arroz graneado y plátano maduro.

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.

9

Salpicón amazónico, ensalada arco iris, plátano y refresco de mango ciruelo



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
832 kcal

Proteínas
36 g

CHO disp.
123 g

Hierro
6 mg

Vit A
606 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Salpicón amazónico, ensalada arco iris, plátano y refresco de mango ciruelo

Ensalada arco iris

Ingredientes

- 1 caigua mediana
- 12 hojas de lechuga
- 1 tomate mediano
- 1 cebolla mediana
- 1 zanahoria mediana
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 toronja
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Salpicón amazónico

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de arroz
- 4 filetes (pollo de 100 g c/u)
- $\frac{1}{2}$ kg de papa blanca
- $\frac{1}{2}$ zanahoria pequeña
- 2 choclos
- 6 hojas de lechuga
- $\frac{1}{2}$ taza de vainita
- 3 unidades de ají dulce
- 2 cucharaditas de ajo
- $\frac{1}{2}$ unidad de jugo de naranja
- $\frac{1}{2}$ unidad de jugo de toronja
- 1 plátano maduro
- 6 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar la papa y zanahoria, pelar y picar.
2. Hervir el pollo con sal yodada, deshilarlo.
3. Cocer el choclo, desgranar.
4. Para preparar el salpicón amazónico, freír en aceite vegetal el ajo molido; luego agregar el choclo desgranado, la vainita en juliana, ají dulce y lechuga picada en tiras, la papa, la zanahoria picada en cubos medianos y el pollo deshilarlo, mover; aliñar con jugo de naranja y jugo de toronja. Finalmente añadir sal yodada y aceite vegetal.
5. Servir el salpicón amazónico acompañado con arroz graneado y plátano maduro.

Refresco de mango ciruelo

Ingredientes

- 2 mangos ciruelos
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

1. Lavar, pelar y licuar el mango ciruelo.
2. Agregar agua restante para 1 litro.
3. Adicionar azúcar y servir.

10

Picadillo tropical, ensalada de palta, plátano de seda y refresco de carambola



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
785 kcal

Proteínas
34 g

CHO disp.
114 g

Hierro
8 mg

Vit A
133 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Picadillo tropical, ensalada de palta, plátano de seda y refresco de carambola

Ensalada de palta

Ingredientes

- 1 palta pequeña
- 12 hojas de lechuga
- 1 tomate mediano
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 toronja
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, pelar y cortar la palta.
2. Lavar la lechuga.
3. Lavar y cortar el tomate.
4. Aliñar la ensalada con sal yodada y toronja
5. Servir

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Picadillo tropical

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (carne de pollo de 50 g c/u)
- 1 taza de frijol
- 1 taza de vainita
- 1 tomate pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 3 unidades de ají dulce
- 4 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de ajo
- 1 atado de sachá culantro
- Laurel, palillo, pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el frijol remojado el día anterior.
2. Preparar un aderezo, freír en aceite vegetal el ajo molido, agregar el frijol y sal yodada; dar un hervor y picar sachá culantro.
3. Sancochar el pollo con sal yodada y hoja de laurel; deshilar.
4. Preparar el picadillo tropical, freír en aceite vegetal, ajo molido, tomate y cebolla cortada a la juliana; luego adicionar la vainita picada en juliana, ají dulce cortado en tiras y el pollo deshilachado; añadir aceite vegetal y sal yodada. Revolver
5. Servir el picadillo tropical acompañado de arroz graneado y frijol guisado.

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.

11

Seco de hígado de pollo, ensalada de cocona, papaya y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
831 kcal

Proteínas
29 g

CHO disp.
121 g

Hierro
14 mg

Vit A
3848 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Seco de hígado de pollo, ensalada de cocona, papaya y refresco de maracuyá



Ensalada de cocona

Ingredientes

- 2 atados de lechuga larga
- 1 tomate mediano
- 2 coconas
- 1/2 pepinillo pequeño
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar la lechuga.
2. Lavar y picar el tomate.
3. Lavar, pelar y cortar la cocona.
4. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
5. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con cocona y sal yodada
7. Servir

Fruta

4 tajadas medianas picadas de papaya

Seco de hígado de pollo

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ kg de yuca
- 4 filetes (hígado de pollo de 100 g c/u)
- ½ taza molida de sachá culantro
- 1/4 taza de arveja fresca
- 1 cebolla pequeña
- 8 cabezas de cebolla china
- 12 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 ½ cucharaditas de ajo
- Chicha de jora, vinagre, kion, hierba buena al gusto
- Sal yodada con moderación,

Preparación

1. Sancochar la yuca.
2. Limpiar el hígado, filetear y sazonar con ajo molido, vinagre, chicha de jora, kion picado, hoja de laurel y sal yodada; macerar.
3. Licuar la cebolla, el culantro, cebolla china y hierba buena.
4. Preparar el aderezo, freír en aceite vegetal, el ajo molido y la cebolla picada en cuadraditos pequeños, adicionar el hígado macerado, sofreír; finalmente agregar el sachaculantro licuado y la arveja fresca; hervir.
5. Servir el seco de hígado de pollo acompañado de arroz graneado y yuca sancochada.

Refresco de maracuyá

Ingredientes

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

Preparación

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

12

Lomo saltado, ensalada de espinaca, piña y refresco de cocona



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
873 kcal

Proteínas
34 g

CHO disp.
121 g

Hierro
10 mg

Vit A
5475 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Lomo saltado, ensalada de espinaca, piña y refresco de cocona

Ensalada de espinaca

Ingredientes

- 2 cebollas pequeñas
- 2 tomates medianos
- 4 tallos de cebolla china
- 1/2 taza de queso
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Corta a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Lavar y cortar la cebolla china.
4. Picar en cuadraditos el queso.
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
6. Mezclar las verduras con queso picado.
7. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
8. Servir.

Fruta

4 rodajas medianas de piña

Lomo saltado

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (carne de res de 100 g c/u)
- ¼ kg de papa blanca
- 2 cebollas pequeñas
- 2 tomates pequeños
- 3 unidades de ají dulce
- 2 cucharaditas de ajo
- 1 limón
- 4 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Hoja de laurel, kion y sachaculantro al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la papa, pelar, picar en bastones y freír en aceite vegetal.
2. Limpiar, cortar en tiras delgadas y sazonar la carne de res con limón, ajo molido, kion, hoja de laurel y sal yodada.
3. Freír en aceite vegetal el ajo molido; adicionar la carne de res sazonada, sofreír; agregar sal yodada y agua; hervir. Una vez cocida la carne, echar la cebolla y tomate cortado en gajos, el ají dulce en tiras delgadas, la arveja fresca, vinagre y sacha culantro picado; hervir.
4. Servir la carne de res saltada acompañada con arroz graneado y papa frita.

Refresco de cocona

Ingredientes

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

Preparación

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

13

Hígado de res a la jardinera, ensalada de caigua y pepinillo, plátano de seda y refresco de toronja



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
861 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
128 g

Hierro
10 mg

Vit A
5610 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 de res a la jardinera, ensalada de caigua y pepinillo, plátano de seda y refresco de toronja

Ensalada de caigua y pepinillo

Ingredientes

- 2 unidades de caigua grande
- 1/2 pepinillo mediano
- 3 unidades ají amarillo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 toronja
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, despepitar y cortar la caigua.
2. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
3. Lavar y picar el ají amarillo.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y toronja.
6. Servir.

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Hígado de res a la jardinera

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 4 filetes (hígado de res de 100 g c/u)
- 1 zanahoria mediana
- 1 tomate pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 1/2 taza de choclo
- 3 unidades de ají dulce
- 2 atados de sacha culantro
- 19 cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de ajo
- 1 cucharita al ras de palillo
- Hojas de laurel al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz graneado
2. Lavar y sancochar el hígado de res con una cucharadita de sal yodada, ajo molido y hoja de laurel; luego, cortar en tiras.
3. Para preparar el aderezo, freír en aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla y tomate picado en cuadraditos, adicionar el hígado de res, sofreír; luego, agregar choclo desgranado, ají dulce cortado en tiras, zanahoria en cuadraditos, palillo, culantro licuado y caldo de hígado de res; cocinar.
4. Servir el hígado de res a la jardinera acompañado con arroz graneado.

Refresco de toronja

Ingredientes

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

Preparación

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

14

Nina Juane de hígado y corazón de pollo, ensalada regional, manzana y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
831 kcal

Proteínas
31 g

CHO disp.
120 g

Hierro
11 mg

Vit A
1779 ug

Zinc
7 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Nina Juane de hígado y corazón de pollo, ensalada regional, manzana y refresco de maracuyá



Ensalada regional

Ingredientes

- 2 coconas medianas
- 1/2 pepinillo mediano
- 2 ramas de sachaculantro
- 1 toronja mediana
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar la cocona.
2. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
3. Lavar y picar el sachaculandro.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la verdura con sal yodada y jugo de toronja
6. Servir

Fruta

4 manzanas medianas

Nina juane de hígado y corazón de pollo

Ingredientes

- 1 ½ tazas de arroz
- 4 filetes (hígado de pollo de 50 g c/u)
- 4 filetes (corazón de pollo de 50 g c/u)
- 2 huevos de gallina
- 1 atado de sacha culantro
- 2 cebollas pequeñas
- 3 unidades de ají dulce
- 4 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 2 ½ cucharaditas de ajo
- 2 plátanos maduros
- Hojas de bijao
- Vinagre al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar el corazón y el hígado de pollo, picar, aderezar con vinagre, ajo molido, sal yodada, hoja de laurel y agua; hervir. Una vez cocido freír en aceite vegetal.
2. Batir el huevo, agregar el corazón e hígado frito, el ají dulce picado en cuadritos, la cebolla y culantro picado; separar cuatro porciones y envolver en dos hojas de bijao por porción, amarrar bien y cocinar en una olla o asar al carbón por quince minutos.
3. Servir el nina juane de hígado y corazón de pollo acompañado con arroz graneado y plátano maduro al carbón.

Refresco de maracuyá

Ingredientes

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

Preparación

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

15

Hígado a la loretana, ensalada criolla, mamey y refresco de carambola



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
810 kcal

Proteínas
32 g

CHO disp.
119 g

Hierro
10 mg

Vit A
5167 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 a la loretana, ensalada criolla, mamey y refresco de carambola

Ensalada criolla

Ingredientes

- 2 cebollas pequeñas
- 4 unidades de ají dulce
- 3 unidades de ají amarillo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 toronja
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar y cortar el ají dulce.
3. Lavar y cortar el ají amarillo.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y toronja
6. Servir

Fruta

4 mameyes medianos

Hígado a la loretana

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de arroz
- 4 filetes (hígado de res de 100 g c/u)
- 1 cebolla mediana
- 3 unidades de ají dulce
- 1 tomate mediano
- $\frac{1}{2}$ kg de papa blanca
- 9 $\frac{1}{2}$ cucharadas de aceite vegetal
- 2 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de ajo
- Sachaculantro, palillo, hoja de laurel, vinagre al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar la papa, sancochar y pelar.
3. Limpiar el hígado de res, filetear y sazonar con vinagre, ajo molido, hoja de laurel y sal yodada, reservar.
4. Freír en aceite vegetal el hígado de res sazonado, sofreír; luego, agregar sal yodada y agua; hervir. Una vez cocido el hígado de res, echar la cebolla y tomate cortado a la juliana, el ají dulce en tiras delgadas, vinagre y sacha culantro picado.
5. Servir el hígado a la loretana acompañada con arroz graneado y papa sancochada.

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.

16

Hígado saltado con frijol, ensalada fresca, naranja y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
772 kcal

Proteínas
31 g

CHO disp.
112 g

Hierro
10 mg

Vit A
2641 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 con frijol, ensalada fresca, naranja y refresco de limón



Ensalada fresca

Ingredientes

- 1 tomate pequeño
- 1 taza de col picada
- 1 taza picada de lechuga
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 toronja
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate y la lechuga.
2. Lavar y picar la col.
3. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
4. Aliñar la ensalada con sal yodada y toronja
5. Servir

Fruta

4 naranjas medianas

Hígado saltado con frijol

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (hígado de res de 50 g c/u)
- 1 taza de frijol
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 1 ají dulce
- 3 limones
- 4 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 2 ½ cucharaditas de ajo
- 1 atado de sachá culantro
- Vinagre, hoja de laurel 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 en cuadraditos y el ajo molido, adicionar el frijol, hoja de laurel y sal yodada; cocinar. Reservar.
4. Lavar, trozar y condimentar el hígado de res con sal yodada y vinagre. Reservar.
5. Freír en aceite vegetal la cebolla picada y el ajo molido, añadir el hígado de res condimentado; luego, agregar el tomate y la cebolla corta en gajos, el ají dulce en tiras y el sachá culantro picado.
6. Servir el hígado de res saltado acompañado de frijol guisado 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.

17

Hígado de res en crema de maní, ensalada mixta, caimito y refresco de piña



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
838 kcal

Proteínas
35 g

CHO disp.
121 g

Hierro
10 mg

Vit A
5481 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 de res en crema de maní, ensalada mixta, caimito y refresco de piña

Ensalada mixta

Ingredientes

- 1 caigua mediana
- 1 tomate mediano
- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria mediana
- 4 hojas de lechuga
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 toronja
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar la caigua, tomate, lechuga.
2. Lavar, cortar y hervir la zanahoria.
3. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
4. Pelar, cortar a la pluma y lavar la cebolla
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y toronja.
6. Servir.

Fruta

4 caimitos medianos

Hígado de res en crema de maní

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de arroz
- 4 filetes (hígado de res de 100 g c/u)
- $\frac{1}{2}$ kg de papa blanca
- 2 panes
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de maní tostado
- 4 $\frac{1}{2}$ cucharadas de aceite vegetal
- 2 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de ajo
- 1 cucharadita de palillo
- Hojas de laurel, al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar el hígado de res, picar, sazonar con ajo molido y sal yodada.
2. Preparar el aderezo, freír en aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla picada en cuadritos y palillo; agregar el hígado de res sazonado, sofreír; luego, adicionar maní y pan tostado y molido, hoja de laurel, agua y sal yodada; cocinar.
3. Servir el hígado de res en crema de maní acompañado con arroz graneado y papa sancochada.

Refresco de piña

Ingredientes

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

Preparación

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

18

Guiso de lengua con yuca, ensalada verde, papaya y refresco de camu camu



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
805 kcal

Proteínas
28 g

CHO disp.
122 g

Hierro
7 mg

Vit A
254 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Guiso de lengua con yuca, ensalada verde, papaya y refresco de camu camu

Ensalada verde

Ingredientes

- 1 caigua mediana
- 1 palta pequeña
- 1/4 pepinillo mediano
- 12 hojas de lechuga
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, despepitar y cortar la caigua
2. Lavar, pelar, cortar y despepitar la palta.
3. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
4. Lavar y picar la lechuga.
5. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
6. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.
7. Servir.

Fruta

4 tajadas medianas picadas de papaya

Guiso de lengua con yuca

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ kg de yuca
- 4 filetes (lengua de res de 100 g c/u)
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 3 unidades de ají dulce
- ½ taza de vainita
- 4 ½ tazas de aceite vegetal
- 2 ½ cucharaditas de ajo
- Sacha culantro, vinagre, laurel, palillo al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Sancochar la yuca.
3. Limpiar la lengua de res con agua caliente, cortar en tiras, sazonar con sal yodada y sancochar hasta que esté suave.
4. Para preparar el guiso de lengua, freír en aceite vegetal la cebolla, el ají dulce y tomate picado, agregar la lengua de res sazonada, sofreír; adicionar agua; cocinar. Una vez cocida la lengua de res, echar el caldo de lengua, la vainita picada y sal yodada; cocinar.
5. Servir el guiso de lengua con yuca sancochada y arroz graneado.

Refresco de camu camu

Ingredientes

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

Preparación

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

19

Tallarín con lengua de res, ensalada criolla con palta, sandía y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
887 kcal

Proteínas
32 g

CHO disp.
119 g

Hierro
11 mg

Vit A
433 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Tallarín con lengua de res, ensalada criolla con palta, sandía y refresco de limón

Ensalada criolla con palta

Ingredientes

- 1 tomate pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 1 palta pequeña
- 1 toronja
- 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 la palta.
4. Aliñar las verduras con sal yodada y toronja.
5. Servir.

Fruta

4 tajadas medianas picadas de sandía

Tallarín con lengua de res

Ingredientes

- 440 g de fideo tallarín
- 4 filetes (lengua de res de 100 g c/u)
- 1 cebolla pequeña
- 3 tomates medianos
- 2 zanahorias medianas
- 6 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 2 cucharaditas de ajo
- Hongo, laurel al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el fideo tallarín con un chorrito de aceite y sal yodada
2. Limpiar la lengua de res con agua caliente, cortar en tiras, sazonar con sal yodada y sancochar hasta que esté suave.
3. Cortar en cuadritos el tomate y rallar la zanahoria.
4. Preparar el aderezo, freír en aceite vegetal, el ajo y ají colorado molido, la cebolla cortada en cuadraditos y la lengua de res sancochada y cortada, sofreír; adicionar el tomate picado, la zanahoria rallada, laurel, hongos y agua. Hervir.
5. Servir el tallarín con lengua de res en salsa de tomate.

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.

20

Arroz con carne de res, ensalada de repollo, mandarina y refresco de cocona



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
832 kcal

Proteínas
30 g

CHO disp.
123 g

Hierro
7 mg

Vit A
585 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Arroz con carne de res, ensalada de repollo, mandarina y refresco de cocona

Ensalada de repollo

Ingredientes

- 1 taza de col picada
- 1 taza de espinaca picada
- 1 taza de lechuga picada
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 huevos
- 1 toronja pequeña
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar la espinaca.
2. Lavar y picar la col.
3. Lavar y picar la lechuga.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Lavar y sancochar el huevo
6. Aliñar la ensalada con toronja y sal yodada.
7. Servir con medio huevo sancochado

Fruta

4 mandarinas medianas

Arroz con carne de res

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 4 filetes (carne de res de 100 g c/u)
- 1 zanahoria mediana
- 1/2 taza de vainita
- 1 cebolla pequeña
- 1 ají dulce
- 1 choclo mediano
- 1/2 taza sachaculantro molido
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de ajo
- Vinagre al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar la carne, picar y macerar con ajo molido, vinagre y sal yodada.
2. Preparar el aderezo con aceite vegetal, ajo molido, cebolla picada en cuadraditos, adicionar la carne de res sazonada y agua; cocinar. Una vez cocida la carne de res; agregar el arroz, el sachaculantro molido, choclo desgranado, vainita picada, ají dulce y zanahoria cortada en cuadritos, sal yodada y agua; cocinar.
3. Servir el arroz con carne de res.

Refresco de cocona

Ingredientes

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

Preparación

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

21

Tallarín con carne de res, ensalada tricolor, coco y refresco de coco



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
789 kcal

Proteínas
36 g

CHO disp.
107 g

Hierro
13 mg

Vit A
503 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 con carne de res, ensalada tricolor, coco y refresco de coco

Ensalada tricolor

Ingredientes

- 2 cebollas
- 3 unidades de ají dulce
- 2 unidades de ají amarillo
- 1 toronja
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar y cortar el ají dulce.
3. Lavar y cortar el ají amarillo.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y toronja.
6. Servir.

Fruta

4 tajadas medianas de coco

Tallarín con carne de res

Ingredientes

- ½ kg de fideo tallarín
- 4 filetes (carne de res de 100 g c/u)
- 2 zanahorias medianas
- 3 tomates medianos
- 1 cebolla pequeña
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Hongos, laurel al gusto
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y filetear la carne de res.
2. Sancochar el fideo con un chorrito de aceite y sal yodada, escurrir y reservar.
3. Dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido, adicionar la carne de res y sazonar con pimienta, comino y sal yodada, sofreír; incorporar la zanahoria rallada, el tomate licuado, el hongo y la hoja de laurel, bajar el fuego y seguir cocinando hasta que la carne de res esté cocida.
4. Servir el tallarín con carne de res.

Refresco de coco

Ingredientes

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

Preparación

1. Agregar azúcar al agua de coco
2. Servir.

22

Carne guisada con lenteja, ensalada dulce, naranja y refresco de maíz morado



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
800 kcal

Proteínas
34 g

CHO disp.
103 g

Hierro
9 mg

Vit A
141 ug

Zinc
7 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Carne guisada con lenteja, ensalada dulce, naranja y refresco de maíz morado



Ensalada dulce

Ingredientes

- 12 hojas de lechuga
- 2 tomates pequeños
- 1 rodaja de piña
- 1 palta pequeña
- 1 cucharadita de mostaza
- 4 limones
- 4 cucharadas de maní tostado

Preparación

1. Lavar y cortar la lechuga.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Cortar en cuadraditos la piña.
4. Lavar, pelar y cortar la palta.
5. Agregar mostaza y limón a la ensalada y revolver.
6. Servir.

Fruta

4 naranjas medianas

Carne guisada con lenteja

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de lenteja
- 4 filetes (carne de res de 50 g c/u)
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 ají dulce
- 1/2 taza de vainita picada
- 4 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 2 ½ cucharaditas de ajo
- Orégano, vinagre al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar la lenteja.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla, el ají dulce, el tomate picado en cuadraditos y el ajo molido; adicionar la carne picada, condimentar con vinagre y sal yodada, soasar; agregar agua; hervir.
3. Una vez cocida la carne, vierta la lenteja cocida, la vainita picada y sal yodada; cocinar a fuego lento por unos minutos y finalmente añadir orégano.
4. Servir la carne guisada con lenteja acompañada de arroz graneado.

Refresco de maíz morado

Ingredientes

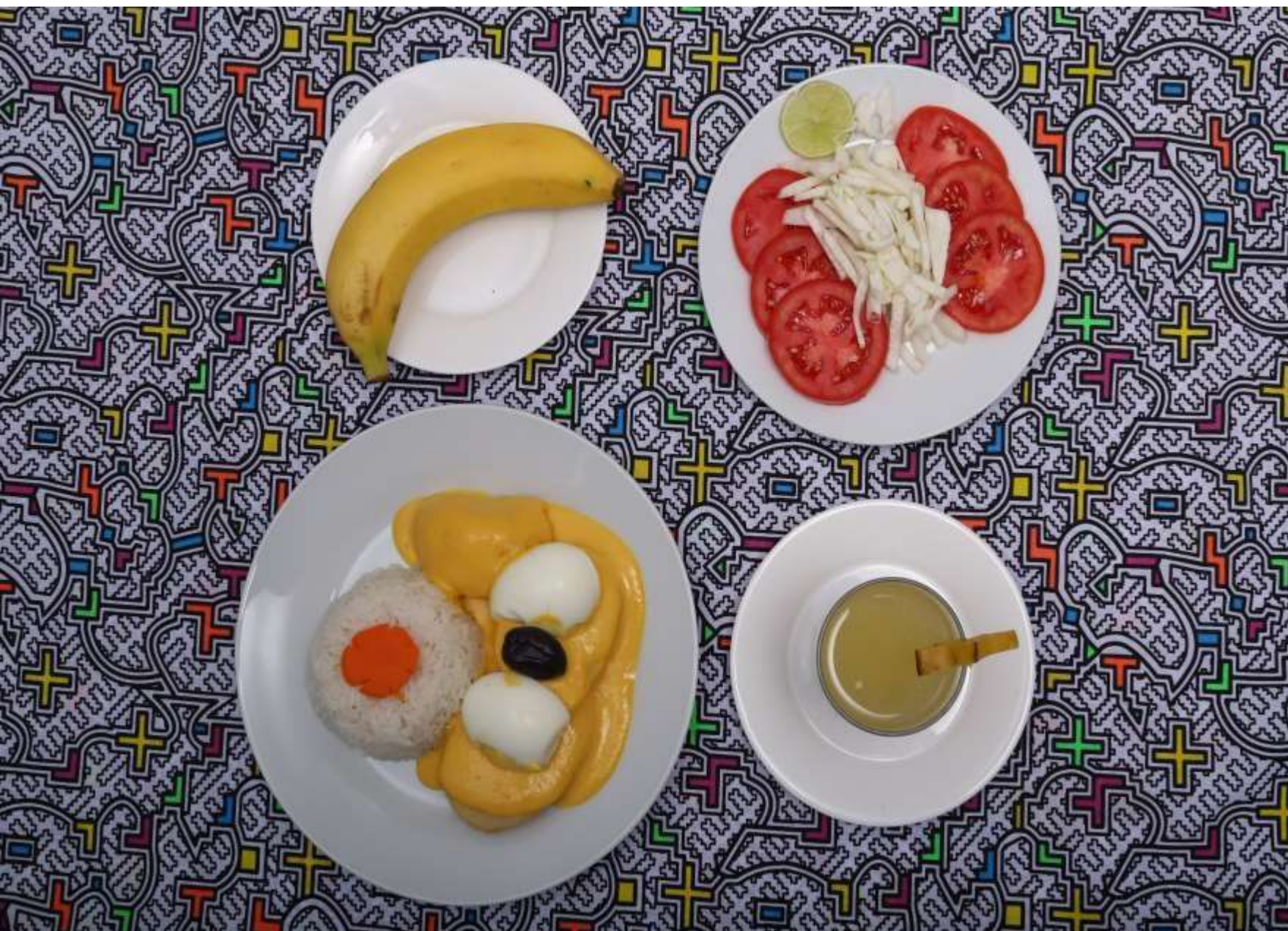
- 2 unidades de maíz morado
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 limón
- 1 litro de agua

Preparación

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

23

Huevo con crema a la huancaína, ensalada bicolor, plátano de seda y refresco de carambola



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
849 kcal

Proteínas
25 g

CHO disp.
123 g

Hierro
5 mg

Vit A
215 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Huevo con crema a la huancaína, ensalada bicolor, plátano de seda y refresco de carambola

Ensalada bicolor

Ingredientes

- 1 nabo mediano
- ¼ de cabeza de col picada
- 1 tomate mediano
- 3 limones
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, pelar y cortar el nabo.
2. Lavar y cortar a la pluma la col.
3. Lavar y cortar en rodajas el tomate.
5. Agregar aceite vegetal.
6. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón al gusto
8. Servir.

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Huevo con crema a la huancaína

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ kg de papa blanca
- 2 tajadas de queso fresco de vaca
- ½ cebolla pequeña
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- ¼ taza leche evaporada
- 4 huevos de gallina
- 2 panes
- 6 cucharadas de aceite vegetal
- 4 aceitunas
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar la papa y el huevo.
2. Para preparar la crema, la cebolla sofrita con ajo; agregar el queso, el pan remojado en leche evaporada, aceite vegetal y sal yodada.
3. Servir el huevo sancochado con crema huancaína acompañado con arroz graneado, papa sancochada y aceituna.

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.

24

Ajiaco de calabaza con huevo sancochado, ensalada de choclo, manzana y refresco de naranja



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
767 kcal

Proteínas
23 g

CHO disp.
113 g

Hierro
7 mg

Vit A
305 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 calabaza con huevo sancochado, ensalada de choclo, manzana y refresco de naranja



Ensalada de choclo

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de maíz, grano fresco (choclo)
- 1 tomate mediano
- 2 unidades de ají dulce
- 1 cebolla grande
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 toronja
- 1 cucharadita de mostaza
- 1 diente de ajo

Preparación

1. Desgranar el choclo.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Lavar y cortar el ají dulce.
4. Lavar y cortar a la pluma la cebolla.
5. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
6. Pelar y picar el diente de ajo.
7. Aliñar la ensalada con sal yodada, mostaza y toronja.
8. Servir.

Fruta

4 manzanas medianas

Ajiaco de calabaza con huevo sancochado

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 cebolla pequeña
- 2 tajadas de queso fresco de vaca
- ½ kg de papa blanca
- 1 taza de calabaza picada
- 4 huevos de gallina
- 4 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharadita de palillo
- Sacha culantro al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la papa, sancochar, pelar y picar en cubos medianos.
2. Limpiar y picar la calabaza en cubos medianos.
3. Preparar el aderezo, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos pequeños, el ajo molido y palillo; agregar la papa y calabaza picada; cocinar. Finalmente, echar el queso y sachaculantro; cocinar unos minutos, remover y retirar del fuego.
4. Servir el ají de calabaza acompañado de arroz graneado y huevo sancochado.

Refresco de naranja

Ingredientes

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

Preparación

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

25

Huevo escabechado, ensalada fresca, plátano de seda y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
822 kcal

Proteínas
25 g

CHO disp.
124 g

Hierro
7 mg

Vit A
807 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Huevo escabechado, ensalada fresca, plátano de seda y refresco de maracuyá

Ensalada fresca

Ingredientes

- ½ pepinillo mediano
- 1 tomate pequeño
- 1 taza picada de lechuga
- 1 toronja mediana
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Lavar, pelar y partir la palta.
4. Lavar y cortar la lechuga.
5. Aliñar la ensalada con sal yodada y toronja.
6. Servir.

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Huevo escabechado

Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- ½ kg de camote
- 4 huevos de gallina
- 3 unidades de ají dulce
- 1 cebolla pequeña
- 4 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 2 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharadita de palillo
- 1 cucharadita picada de culantro
- 4 aceitunas
- Vinagre, orégano al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el huevo y camote, pelar y partir.
2. Para preparar el escabeche, freír en aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla y ají amarillo cortado en gajos, el ají dulce cortado en tiras, laurel, vinagre, palillo y sal yodada; mezclar y cocinar. Finalmente agregar orégano tostado.
3. Servir el huevo escabechado acompañado con arroz graneado y camote.

Refresco de maracuyá

Ingredientes

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

Preparación

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

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: 978-612-310-166-4

