



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Almuerzos familiares saludables



Amazonas



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.



Amazonas

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: Amazonas/ 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. EDUCACIÓN ALIMENTARIA Y NUTRICIONAL 2. CULINARIA 3. VALOR NUTRITIVO 4. PERÚ
I. Ruiz Guillen, Axel German
II. Salvatierra Ruiz, Rosa Victoria
III. Perú. Ministerio de Salud
IV. Domínguez Curi, César Hugo
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 AMAZONAS
M.C. Pedro Alejandro Cruzado Puento
Director General

ESTRATEGIA SANITARIA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE CAJAMARCA
Lic. Liliana Mori Urquía
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: 978-612-310-152-7
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N.º 2024-10224
1ra edición digital (octubre 2024)

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

© Instituto Nacional de Salud, 2025
Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú Teléfono: (511) 748-1111
Correo electrónico: postmaster@ins.gob.pe
Página Web: www.ins.gob.pe

Se terminó de reproducir en octubre de 2024

La versión electrónica de este documento se encuentra disponible en forma gratuita en www.ins.gob.pe
Se autoriza su reproducción total o parcial, siempre y cuando se cite la fuente.

ÍNDICE

- I Presentación
- II Metodología
- III Glosario de términos
- IV Almuerzos familiares saludables
 1. Carne de chanco con purtumute, ensalada de cebolla, manzana y refresco de naranja
 2. Hígado guisado con picante de chocho, ensalada de repollo, sandía y refresco de manzana
 3. Gallina guisada con yuca, ensalada rusa, plátano de seda y refresco de mango
 4. Bofe arvejado con uchu, ensalada de coliflor, papaya y refresco de naranja
 5. Olluco con riñón y mote, ensalada de choclo, plátano de seda y refresco de sandía
 6. Pollo guisado con picante de chocho, ensalada verde, melocotón y refresco manzana
 7. Locro de zapallo con huevo, ensalada de caigua, mandarina y refresco de piña
 8. Caigua rellena con pescado, ensalada de frijol, manzana y refresco de maracuyá
 9. Carne guisada con frijol, ensalada de huevo relleno, manzana y refresco de limón
 10. Chicharrón de pescado con frijol, cebiche de pota, sandía y refresco de pera
 11. Hígado y bofe saltado, ensalada de pepinillo, granadilla y refresco de manzana
 12. Pepián con pollo guisado, ensalada de cebolla y pepinillo, naranja y refresco de piña
 13. Estofado de pollo con pajuro, ensalada de cocona, mandarina y refresco de piña
 14. Picante de sangrecita con uchu, ensalada de cebolla, manzana y refresco de naranja
 15. Seco de pota con uchu de frijoles, ensalada tricolor, plátanos de seda y refresco de sandía
 16. Arroz con pescado, ensalada de coliflor, sandía y refresco de mango
 17. Tortilla de relleno (morcilla), ensalada de frijol, manzana y refresco maracuyá
 18. Sudado de pescado, ensalada tricolor, mango y refresco de pera
 19. Costumbre, palta rellena, mandarina y refresco de maracuyá
 20. Rollitos de acelga con sangrecita, ensalada de cebolla, papaya y refresco de sandía
 21. Molleja guisada con trigo, ensalada tropical, pera y refresco de limón
 22. Adobo de trucha con pallar guisado, ensalada de cebolla, granadilla y refresco de naranja
 23. Molleja saltada con quinua, ensalada colorida, mandarina y refresco de cáscara de piña
 24. Fideo canuto, ensalada tropical, sandía y refresco de piña
 25. Trigo tapado con relleno (morcilla), ensalada de coliflor, naranja 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 Chachapoyas.

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

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 (años)	Talla Mediana (m)	Peso Mediana (kg)	TMB	NAF	Energía	Proteínas (g)		Vit. A (ug)	Fe (mg)	Zn (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
Nº	Aporte calórico total del almuerzo	Mínimo	Máximo	Promedio	%
01	Plato principal (kcal)	40 %	45%	42.5 %	80
02	Ensalada de verduras (kcal)	25	25	25	3
	Aceite vegetal (kcal)	36	55	45	7
03	Fruta (kcal)	55	55	55	5
04	Refresco natural con azúcar (kcal)	40	40	40	5
	Aporte calórico del almuerzo (kcal)	777	874	825	100

Cada receta se formuló utilizando las combinaciones básicas de alimentos a fin de mantener un buen aporte energético (kcal), proteico (g) y una adecuada cantidad de carbohidratos disponibles (g), hierro (mg), vitamina A (ug) y zinc (mg). En el almuerzo, estas recetas brindan 825 calorías (kcal) correspondiendo al 42.5 % del requerimiento calórico, el plato principal del almuerzo proporciona 660 calorías (kcal), las verduras 25 calorías (kcal), el aceite vegetal 45 calorías (kcal), las frutas 55 calorías (kcal) y los azúcares 40 calorías (Kcal) los cuales corresponden al 80 %, 3%, 7%, 5% y 5% respectivamente.

- Distribución calórica del plato principal del almuerzo, según macronutrientes

MACRONUTRIENTES	RANGO DE DISTRIBUCIÓN CALÓRICA DEL PLATO PRINCIPAL DEL ALMUERZO
Proteínas	10 - 15 %
Grasas	15 - 30 %
Carbohidratos	50 - 60 %

Fuente: OMS/FAO 2003. Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas: informe de una Consulta Mixta Expertos OMS/FAO (12)

2.2 Actividades para obtener el recetario de almuerzos familiares saludables editado

- 2.2.1** El recetario debe contener todas sus partes: Caratula, anteportada, contraportada, índice, presentación, metodología para la elaboración de las recetas, glosario de términos, relación de preparaciones, referencia bibliográfica y contra carátula.
- 2.2.2** Incluir en el recetario la cenefa institucional (MINSA-INS-CENAN) y el código de barras bidimensionales (QR).
- 2.2.3** Considerar en el diseño y diagramación del recetario los contrastes de colores, tamaños y fotografía de las preparaciones del almuerzo saludable.
- 2.2.4** Indicar en cada recetario que los almuerzos familiares saludables han sido formulados para (4) cuatro miembros de familia. Señalar el nombre de las (4) cuatro preparaciones. Ensalada de verduras, plato principal del almuerzo, fruta, refresco (agua segura o bebida de fruta natural)
- 2.2.5** Considerar en la formulación el plato principal del almuerzo las tres combinaciones básicas de alimentos.
- 2.2.6** Hacer uso de los ingredientes; incluido en las tablas de dosificación de alimentos por preparaciones.
- 2.2.7** Hacer uso de la cantidad de los alimentos por preparaciones; establecido en la Guía de intercambio de alimentos.
- 2.2.8** Cada uno de los alimentos que se incluyen debe expresar el peso bruto (g), (kg) o medida casera (grande, mediano, pequeño, taza, cucharadita, cucharada, tajada, atado, etc.)
- 2.2.9** Obtener el valor nutritivo de los almuerzos familiares saludables para (1) uno y (4) cuatro miembros de familia.
- 2.2.10** Indicar en cada receta el aporte nutricional del almuerzo por ración: Energía (kcal), proteínas (g), carbohidratos disponibles (g), hierro (mg), vitamina A (ug), zinc (mg)
- 2.2.11** Redactar en infinitivo los pasos para la elaboración de cada una de las preparaciones.
- 2.2.12** Revisar la redacción ortográfica de todas las partes del recetario.
- 2.2.13** Contratar los servicios de una especialista con equipo completo de cocina para la elaboración y servido (presentación) de las recetas para ser fotografiadas.
- 2.2.14** Contratar los servicios de un especialista con cámara fotográfica profesional y Kit completo de iluminación para realizar la toma fotográfica en formato JPEG de cada una de las preparaciones a ser incluidos en el recetario.

III GLOSARIO DE TÉRMINOS

- 3.1 Alimento:** Producto sólido o líquido, constituido por nutrientes, destinado al consumo humano en forma natural o elaborada, cuyas características de higiene lo hacen aptos y agradables para el consumo humano.
- 3.2 Alimentación:** Es un conjunto de actos voluntarios llevados a cabo ante una necesidad fisiológica y consiente que aprendemos a lo largo de nuestra vida, abarca elegir los alimentos, cocinarlos y consumirlos. Los diversos modos de realizar estas acciones, tiene relación con el ambiente, la oferta local y la cultura, estas determinan en gran parte los hábitos alimentarios y los estilos de vida de las personas. ⁽¹¹⁾
- 3.3 Alimentación saludable:** Es aquella alimentación variada, con alimentos preferentemente en estado natural o con procesamiento mínimo que aporta energía y todos los nutrientes que cada persona necesita para mantenerse saludable, permitiéndole tener una mejor calidad de vida en todas las edades. Una alimentación saludable también debe ser inocua.
- 3.4 Carbohidratos disponibles:** Están conformados por los monosacáridos (glucosa, fructosa, galactosa), los disacáridos (Sacarosa, lactosa, maltosa) ambos de absorción rápida y los polisacáridos (almidones) de absorción lenta. Estos carbohidratos al ser digeridos y metabolizados aumentan la glicemia e insulinemia.
- 3.5 Energía:** Es el combustible que utiliza nuestro cuerpo para cumplir sus funciones y realizar las actividades diarias.
- 3.6 Grasas:** Las grasas aportan más del doble de energía que los carbohidratos y proteínas. 1 gramo de grasa aporta 9 Kcal. Las calorías adicionales provenientes de (carbohidratos, proteínas y grasas) no utilizadas por el organismo, es almacenada en el tejido adiposo en forma de triglicéridos y cuando el organismo necesita energía libera triglicéridos. Las grasas participan en la absorción, transporte y metabolismo de las vitaminas liposoluble (A, D, E, K). Las grasas de acuerdo con su estructura química se clasifican en saturadas, insaturadas y trans. Las grasas saturadas se encuentran en carnes, embutidos, leche, queso, yogurt, yema de huevo, aceite de palma, coco y cacao; por su alto contenido en colesterol (LDL) tienen la capacidad de depositarse en las paredes de las arterias, aumentando los riesgos de sufrir enfermedades cardíacas. Las grasas insaturadas provienen de los alimentos de origen vegetal, proporcionan los ácidos grasos esenciales (AGEs) que el organismo no puede sintetizarlos y deben ser suministrados con los alimentos. Entre ellos tenemos a los ácidos grasos Omega-3 (ácido linolénico) y Omega-6 (ácido linoleico), ellos son muy importantes porque mantienen la estructura y función de la membrana celular, producción de hormonas esteroideas, función del sistema nervioso y regulan la disminución del colesterol (LDL) y aumento del colesterol (HDL) evitando los riesgos de enfermedades cardiovasculares.

Las grasas trans son ácidos grasos insaturados que se forman cuando los aceites vegetales se procesan y se transforman en sólidos mediante el proceso de hidrogenación. El problema de las grasas trans es que hacen disminuir el colesterol bueno (HDL) y elevar el malo (LDL) aumentando el riesgo de aterosclerosis. ⁽¹³⁾

- 3.7 Hierro:** Es un elemento esencial para el crecimiento y desarrollo del organismo; forma parte de la estructura de la hemoglobina, una proteína de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno de los pulmones a las células del organismo. La anemia ferropénica se produce por la disminución de glóbulos rojos en sangre; las manifestaciones clínicas son: palidez, cansancio, fatiga, falta de apetito, bajo crecimiento, desarrollo, bajo rendimiento escolar y mayor presencia de infecciones. El hierro bajo la forma (hemo) está presente en los alimentos de origen animal y el hierro (no hemo) en los alimentos de origen vegetal; el hierro de los alimentos de origen animal es absorbido por el organismo entre el 10 a 25 % y los alimentos de origen vegetal sólo el 2 a 5 %.
- 3.8 Los macronutrientes contenidos en los alimentos aportan:** 1 gramo de grasa 9 Kcal, 1 gramo de proteínas 4 Kcal y 1 gramo de hidratos de carbono 4 Kcal.
- 3.9 Nutrientes:** Son sustancias químicas contenidas en los alimentos (Carbohidratos, proteínas, grasas, vitaminas y minerales) los cuales; sirven para que el organismo cumpla funciones fisiológicas de crecimiento, mantenimiento y reparación de la salud; no pueden formarse o sintetizarse en el organismo y debe ser aportada a través de los alimentos.
- 3.10 Porción intercambiable:** Una porción en medida casera y peso (g) es intercambiable por cualquier alimento del mismo grupo y tiene un contenido similar de calorías (Kcal), carbohidratos (g), grasas (g) y proteínas (g) ⁽⁴⁾
- 3.11 Proteína:** Sustancia compuesta por una cadena de aminoácidos unidos por enlaces peptídicos. Las proteínas de alto valor biológico contienen todos los aminoácidos esenciales en proporciones adecuadas para que el organismo pueda formar las proteínas que necesita. Entre las proteínas de mayor calidad nutricional se encuentran el huevo, cuyo valor biológico referencial es 100, seguido por el suero de leche 90 y la carne, pescado entre 75 - 80. Las proteínas de bajo valor biológico son aquellas que contienen aminoácidos limitantes, motivo por el cual se deben complementar para mejorar la calidad nutricional. Ej. La mezcla de cereal con menestra.
- 3.12 Kilocaloría** Es la energía proveniente de los alimentos expresada en Kilocalorías (Kcal.)
- 3.13 Vitamina A:** Es una vitamina esencial para el crecimiento y desarrollo celular, mantenimiento de la función de la retina, reproducción, crecimiento óseo, formación y mantenimiento de los dientes, inmunidad, eritropoyesis y función pulmonar.
- 3.14 Zinc:** Nutriente indispensable para la defensa del cuerpo humano (sistema inmunológico). Participa en la división y el crecimiento de las células. Así mismo, en la cicatrización de heridas y en el metabolismo de los carbohidratos.

IV ALMUERZOS FAMILIARES SALUDABLES

1

Carne de chanco con purtumute, ensalada de cebolla, manzana y refresco de naranja



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
866 kcal

Proteínas
32 g

CHO disp.
83 g

Hierro
12 mg

Vit A
124 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Carne de chanco con purtumute, ensalada de cebolla, manzana y refresco de naranja

Ensalada de cebolla

Ingredientes

- 1 cebolla
- 1 pimiento rojo
- 1/2 palta mediana
- 2 unidades de ají amarillo
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 manzanas medianas

Carne de chanco con purtumute

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de mote maíz crudo
- 1 taza de frijol
- 4 filetes (carne de chanco de 100 g c/u)
- 1/2 cebolla pequeña
- 2/3 taza de maíz cancha tostada
- 1 1/2 cucharadas de ají amarillo molido
- 8 hojas de culantro picado
- 1 cucharada de perejil picado
- 7 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharaditas de ajo molido
- Pimienta, comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el mote y frijol previamente remojado la noche anterior a la preparación.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada, el ajo y el ají amarillo molido: agregar el mote y frijol cocido; soasar en el aderezo; Finalmente adicionar el culantro, perejil picado y sal yodada.
3. Lavar y filetear la carne de chanco, sazonar con ajo molido, pimienta, comino y sal yodada, freír en aceite vegetal.
4. Servir la carne de chanco con purtumute y maíz tostado (cancha).

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.

2

Hígado guisado con picante de chocho, ensalada de repollo, sandía y refresco de manzana



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
802 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
88 g

Hierro
13 mg

Vit A
3574 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 guisado con picante de chocho, ensalada de repollo, sandía y refresco de manzana



Ensalada de repollo

Ingredientes

- 1/8 cabeza de repollo
- 2/3 taza de lechuga
- 2/3 taza de espinaca
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar la hoja de repollo, lechuga y espinaca.
2. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
3. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 tajadas medianas picadas de sandía

Hígado guisado con picante de chocho

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ¼ kg de papa blanca
- ¼ kg de papa amarilla
- 4 filetes (hígado de pollo de 100 g c/u)
- 1/2 taza de chocho molido
- 1/2 tomate pequeño
- 1/2 cebolla mediana
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharadas de ají colorado
- 1 1/2 cucharadas de ají amarillo
- 1 cucharada de culantro molido
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la papa, sancochar, pelar y picar. Reservar.
2. Freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo; agregar agua y chocho molido; hervir. Finalmente, adicionar la papa picada, el culantro molido y sal yodada; mover.
3. Lavar, filetear, sazonar el hígado de pollo con ajo, ají colorado molido y sal yodada; añadir la cebolla y el tomate picado; cocinar, por último, echar el culantro cortado finamente.
4. Servir el guiso de hígado de pollo acompañado de picante de chocho y arroz graneado.

Refresco de manzana

Ingredientes:

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

Preparación

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

3

Gallina guisada con yuca, ensalada rusa, plátano de seda y refresco de mango



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
830 kcal

Proteínas
31 g

CHO disp.
127 g

Hierro
4 mg

Vit A
407 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Gallina guisada con yuca, ensalada rusa, plátano de seda y refresco de mango



Ensalada rusa

Ingredientes

- 1/3 taza de arveja fresca
- 2 betarragas pequeñas
- 1 zanahoria mediana
- 2 limones
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- sal yodada con moderación

Preparación

1. Pelar y hervir la arveja fresca.
2. Sancochar y picar la betarraga.
3. Sancochar y picar la zanahoria.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Gallina guisada con yuca

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 presas (gallina criolla con hueso de 150 g c/u)
- ½ kg de yuca
- 1/3 tazas de arveja fresca
- 1/2 zanahoria pequeña
- 1/2 cebolla mediana.
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal.
- 1/2 tomate pequeño
- 2 cucharaditas de ajo
- 1 cucharadita de azafrán
- Comino, pimienta y vinagre al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar la yuca, pelar cortar y sancochar.
3. Lavar la gallina criolla, cortar, sazonar con ajo molido, comino, pimienta, vinagre y sal yodada; macerar.
4. Dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y azafrán; añadir la gallina sazonada. Hervir.
5. Servir la gallina guisada acompañada de yuca y arroz graneado.

Refresco de mango

Ingredientes

- 2 tazas picadas de mango
- 8 cucharaditas de azúcar
- 01 litro de agua.

Preparación

1. Pelar, picar y licuar el mango
2. Adicionar azúcar.
3. Enfriar y servir

4

Bofe arvejado con uchu, ensalada de coliflor, papaya y refresco de naranja



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
780 kcal

Proteínas
30 g

CHO disp.
115 g

Hierro
10 mg

Vit A
349 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Bofe arvejado con uchu, ensalada de coliflor, papaya y refresco de naranja

Ensalada de coliflor

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 2 tazas de coliflor
- 1/3 taza de apio
- 8 aceitunas
- 1 tomate mediano
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar el tomate.
2. Lavar, cortar y hervir la coliflor.
3. Partir y despepitar la aceituna.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 tajadas medianas picadas de papaya

Bofe arvejado con uchu

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ¼ kg de papa blanca
- 1/4 kg de papa amarilla
- 400 g (bofe de res)
- 1/3 taza de arveja fresca
- ½ zanahoria mediana
- 1 cebolla pequeña
- 1 cabeza de cebolla china
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharadas de ají colorado molido
- 1 cucharadita de azafrán
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y filetear el bofe.
2. Freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají amarillo y ajo molido, sazonar con pimienta, comino y azafrán; luego, agregar el bofe, sofreír. Finalmente, echar la cebolla cortada en tiras, arveja fresca, zanahoria picada y sal yodada. Hervir.
3. Lavar la papa, sancochar, pelar y picar en cuadritos; reservar.
4. Freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, ajo molido y azafrán; añadir la papa picada, mezclar, aplastar un poco, adicionar sal yodada y cebolla china picada.
5. Servir el bofe arvejado con uchú 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.

5

Olluco con riñón y mote, ensalada de choclo, plátano de seda y refresco de sandía



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
813 kcal

Proteínas
26 g

CHO disp.
68 g

Hierro
13 mg

Vit A
584 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Olluco con riñón y mote, ensalada de choclo, plátano de seda y refresco de sandía

Ensalada de choclo

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- ½ taza de vainita
- 1 zanahoria mediana
- 1 choclo
- 2 limones
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar, cortar y hervir la vainita.
3. Desgranar y hervir el choclo.
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Olluco con riñón y mote

Ingredientes

- 2 tazas de mote maíz crudo
- 2 tazas de olluco picado
- 4 filetes (riñón de res 100 g c/u)
- 330 g de yuca
- 1/2 cebolla mediana
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharaditas de ajo molido
- 1 1/2 cucharadas de ají panca molido
- 1 1/2 cucharadas de ají amarillo molido
- 8 hojas de perejil picado
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar el olluco. Reservar.
2. Lavar, pelar, cortar y sancochar la yuca
3. Lavar y cocinar el riñón, cambiar el agua un par de veces; luego, cortar en filetes.
4. Freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají amarillo, ají colorado y ajo molido, sazonar con pimienta y el comino; luego, agregar el riñón y sofreír. Finalmente, adicionar el olluco y sal yodada al gusto. Hervir.
5. Servir el olluco con riñón acompañado de yuca, mote y perejil picado.

Refresco de sandía

Ingredientes

- 2 tazas picadas de sandía
- 8 cucharaditas de azúcar
- 01 litro de agua.

Preparación

1. Pelar, picar y licuar la sandía.
2. Adicionar azúcar.
3. Enfriar y servir.

6

Pollo guisado con picante de chocho, ensalada verde, melocotón y refresco manzana



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
795 kcal

Proteínas
36 g

CHO disp.
92 g

Hierro
7 mg

Vit A
280 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 picante de chocho, ensalada verde, melocotón y refresco manzana



Ensalada verde

Ingredientes

- 1 taza de lechuga picada
- ½ pepinillo pequeño
- 1/2 taza de apio picado
- 2 limones
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 melocotones medianos

Pollo guisado con picante de chocho

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 papa huairo
- 4 filetes (pollo de 100 g c/u)
- 2/3 taza de tarhui (chocho)
- 1/4 taza de cebolla china picada
- 6 hojas de huacatay
- 11 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de azafrán
- 1 1/2 cucharaditas de ajo molido
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cocinar la papa y cortar en cuadrados medianos.
2. Preparar el picante de chocho; freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo molido y azafrán, agregar agua hervida y chocho molido; hervir. Finalmente adicionar papa huairo desmenuzado, huacatay, cebolla china picada y sal yodada. Mover.
3. Preparar el aderezo del pollo, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo molido y la sal yodada; luego, añadir el pollo, sofreír. Hervir.
4. servir el pollo guisado con picante de chocho y arroz graneado.

Refresco de manzana

Ingredientes:

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

Preparación

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

7

Locro de zapallo con huevo, ensalada de caigua, mandarina y refresco de piña



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
817 kcal

Proteínas
21 g

CHO disp.
117 g

Hierro
6 mg

Vit A
299 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Locro de zapallo con huevo, ensalada de caigua, mandarina y refresco de piña

Ensalada caigua

Ingredientes

- 3 unidades de ají amarillos
- 2 caiguas medianas
- ½ pepinillo pequeño
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 mandarinas medianas

Locro de zapallo con huevo

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 papa blanca
- 1 papa amarilla
- 4 huevos de gallina
- 1/3 taza de choclo desgranado
- 400 g de zapallo
- 3 tajadas de queso fresco
- ½ cebolla mediana
- 6 hojas de huacatay
- 7 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 cucharada de ají amarillo molido.
- 1/2 cucharadita de azafrán molido.
- 1 1/2 cucharaditas de ajo molido
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Freír en aceite vegetal el huevo de gallina.
2. Preparar el aderezo del locro; freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y el ají amarillo molido; sazonar con azafrán, pimienta y comino; adicionar la papa, el zapallo cortado en trozos y el choclo en rodajas. Hervir. Finalmente agregar la leche evaporada, el queso fresco en cuadraditos, huacatay y sal yodada.
3. Servir el locro de zapallo acompañando con arroz graneado y huevo frito.

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.

8

Caigua rellena con pescado, ensalada de frijol, manzana y refresco de maracuya



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
844 kcal

Proteínas
32 g

CHO disp.
122 g

Hierro
8 mg

Vit A
770 ug

Zinc
2 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Caigua rellena con pescado, ensalada de frijol, manzana y refresco de maracuyá



Ensalada de frijol

Ingredientes

- ½ taza de frijol
- 1 tomate mediano
- ½ cebolla mediano
- 1 cucharada de cebolla china
- 2 limones
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Hervir el frijol.
2. Lavar y cortar el tomate
3. Cortar a la pluma y lavar la cebolla
4. Agregar aceite vegetal a la ensalada
5. Mezclar la ensalada con los frijoles y aliñar con limón y sal yodada.

Fruta

4 manzanas medianas

Caigua rellena con pescado

Ingredientes

- 1 ¼ taza de arroz
- ½ kg de camote amarillo
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- 1 huevo
- 4 unidades de caigua
- ¼ taza de arveja fresca
- 1 zanahoria pequeña
- ½ cebolla mediana
- 1/3 taza de cebolla china picada.
- 7 cucharadas de aceite vegetal.
- ½ ají amarillo entero.
- 1 1/2 cucharadas de ají amarillo molido.
- 1 ½ cucharaditas de ajo.
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar el camote, sancochar, pelar y partir.
2. Limpiar, cortar la parte superior de la caigua (tapa), retirar las semillas y pasar por agua caliente. Reservar.
3. Pelar y hervir las arvejas frescas.
4. Lavar, pelar, hervir y picar la zanahoria.
5. Para el relleno; freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; luego, agregar el pescado picado, sofreír; una vez cocido, adicionar la zanahoria y huevo sancochado picado, arvejas frescas cocidas, ají amarillo cortado en tiras y sal yodada. Rellenar la caigua con esta preparación y colocar en una olla con un poco de agua y cocer al vapor.

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.

6. Servir la caigua rellena acompañada de arroz graneado y camote sancochado.

9

Carne guisada con frijol, ensalada de huevo relleno, manzana y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
867 kcal

Proteínas
46 g

CHO disp.
120 g

Hierro
14 mg

Vit A
142 ug

Zinc
9 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Carne guisada con frijol, ensalada de huevo relleno, manzana y refresco de limón



Ensalada de huevo relleno

Ingredientes

- 1/2 palta mediana
- 4 huevos de gallina
- ¼ zanahoria mediana
- 1/3 taza de arveja fresca
- 2 cucharadas mostaza
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, pelar y cortar la palta.
2. Lavar, hervir, pelar y cortar en mitades el huevo.
3. Lavar, hervir, pelar y picar la zanahoria.
4. Pelar y hervir la arveja fresca
5. Aliñar la ensalada con mostaza y sal

yodada.

Fruta

4 manzanas medianas

Carne guisada con frijol

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de frijol negro
- 4 filetes (carne de res de 50 g c/u)
- 4 caiguas medianas
- 1/2 cebolla mediana
- 7 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 1/2 cucharadas de ají amarillo molido.
- 1 cucharadita de azafrán molido.
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el frijol previamente remojado el día anterior a la preparación.
2. Preparar el guiso; freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; condimentar con pimienta, comino y azafrán. Luego, agregar carne picada, sofreír. Finalmente, adicionar frijol sancochado, la caigua picada en larguitos y sal yodada. Hervir.
3. Servir la carne guisada con frijol, acompañada de arroz graneado.

Refresco de limón

Ingredientes

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

Preparación

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

10

Chicharrón de pescado con frijol, cebiche de papa, sandía y refresco de pera



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

**Energía
868 kcal**

**Proteínas
46 g**

**CHO disp.
121 g**

**Hierro
8 mg**

**Vit A
154 ug**

**Zinc
6 mg**



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Chicharrón de pescado con frijol, cebiche de pota, sandía y refresco de pera

Cebiche de pota

Ingredientes

- ½ taza de pota
- 1 cebolla grande
- 2 unidades de ají amarillo
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla
2. Limpiar, quitar la piel a la pota, hervir por cinco minutos y cortar en cuadrados medianos.
3. Sazonar la pota con jugo de limón, ají picado y sal yodada
4. Servir el cebiche de pota acompañado

de cebolla.

Fruta

4 tajadas medianas picadas de sandía

Chicharrón de pescado con frijol

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de frijol
- 4 filetes (pescado bonito 50 g c/u)
- 1 cebolla pequeña
- 1 huevo
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 paquete de galleta de soda
- 1 limón
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el frijol previamente remojado el día anterior.
2. Preparar el aderezo del frijol; freír en aceite vegetal la cebolla y tomate picado en cuadraditos pequeños y ajo molido. Añadir el frijol. Hervir.
3. Limpiar, lavar la pota, quitar la piel y cortar en cuadrados medianos; sazonar con ajo molido, sal yodada y jugo de limón; empanar con galleta de soda molida y huevo batido; freír en aceite vegetal.
4. Servir el chicharrón de pota con frijol y arroz graneado.

Refresco de pera

Ingredientes:

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

Preparación

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

11

Hígado y bofe saltado, ensalada de pepinillo, granadilla y refresco de manzana



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
827 kcal

Proteínas
32 g

CHO disp.
115 g

Hierro
11 mg

Vit A
2624 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 y bofe saltado, ensalada de pepinillo, Granadilla y refresco de manzana

Ensalada de pepinillo

Ingredientes

- 3 unidades de ají amarillo
- 2 caiguas medianos
- ½ pepinillo pequeño
- ½ palta mediana
- 2 limones
- sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar el ají amarillo.
2. Lavar y cortar la caigua.
3. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
4. Lavar, pelar y cortar la palta.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 granadillas medianas

Hígado y bofe saltado

Ingredientes

- 1 ¼ taza de arroz
- 1/2 kg de papa blanca
- 2 filetes (hígado de res de 100 g c/u)
- 2 filetes (bofe de res de 100 g c/u)
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de perejil picado
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 limón
- Pimienta, comino, vinagre al gusto
- Salsa de soya (sillao)
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la papa, pelar, cortar en bastones y freír en aceite vegetal.
2. Freír en aceite vegetal el hígado y bofe cortado en cuadrados medianos, sazonar con ajo molido, pimienta, comino, vinagre, sillao y sal yodada; adicionar la cebolla y el tomate cortado en tiras; cocinar. Finalmente agregar jugo de limón y perejil cortado finamente.
3. Servir el hígado y bofe saltado acompañado de papa frita y arroz graneado.

Refresco de manzana

Ingredientes:

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

Preparación

1. Hervir la manzana de agua
2. Adicionar azúcar
3. Enfriar y servir

12

Pepián con pollo guisado, ensalada de cebolla y pepinillo, naranja y refresco de piña



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
829 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
127 g

Hierro
5 mg

Vit A
101 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos

Pepián con pollo guisado, ensalada de cebolla y pepinillo, naranja y refresco de piña



Ensalada de cebolla y pepinillo

Ingredientes

- 2 1/2 cebollas pequeñas
- 1/2 pepinillo pequeño
- 2 unidades de ají amarillo
- 2 limones
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 naranjas medianas

Pepián con pollo guisado

Ingredientes

- 1 1/4 tazas de arroz
- 1 1/2 tazas de choclo desgranado
- 4 filetes (pollo de 100 g c/u)
- 1 cebolla pequeña
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharadas de ají amarillo molido
- 1/2 cucharadita de azafrán molido
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; agregar el choclo licuado; hervir a fuego bajo y mover constantemente.
2. Preparar el pollo guisado; freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo y ají amarillo molido; adicionar el pollo, sofreír en el aderezo; condimentar con pimienta, comino, azafrán y sal yodada; añadir agua; hervir.
3. Servir pollo guisado acompañado de pepián de choclo, yuca sancochada 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.
2. Adicionar azúcar.
3. Servir.

13

Estofado de pollo con pajuro, ensalada de cocona, mandarina y refresco de piña



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

**Energía
798 kcal**

**Proteínas
33 g**

**CHO disp.
112 g**

**Hierro
5 mg**

**Vit A
692 ug**

**Zinc
4 mg**



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Estofado de pollo con pajuro, ensalada de cocona, mandarina y refresco de piña

Ensalada de cocona

Ingredientes

- 4 unidades medianas de cocona,
- 2 camotes pequeños
- 1 cebolla chica
- 1 rama de culantro
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, hervir y picar la cocona
2. Lavar, hervir y picar el camote
3. Pelar, cortar a la pluma y lavar la cebolla
4. Lavar, deshojar y picar el culantro
5. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
6. Condimentar la ensalada con cocona, sal yodada y limón
7. Servir

Fruta

4 mandarinas medianas

Estofado de pollo con pajuro

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ kg de papa blanca
- 4 filetes (pollo de 100 g c/u)
- ¾ taza de pajuro
- 1 zanahoria pequeña
- ½ cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 9 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharadita de ajo
- Hongos y hoja de laurel al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar y cortar el pollo.
2. Lavar la papa, pelar y partir en tajadas.
3. Lavar, pelar y sancochar el pajuro.
4. Freír en aceite vegetal el ajo molido y la cebolla picada; agregar el pollo, condimentar sal yodada, sofreír en el aderezo; seguidamente adicionar el tomate licuado, la zanahoria en cortes redondos, la papa en tajadas, el pajuro cocido, el hongo, la hoja de laurel y sal yodada; cocinar a fuego bajo hasta que el pollo esté cocido.
5. Servir el estofado de pollo acompañado pajuro, papa 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.
2. Adicionar azúcar.
3. Servir

14

Picante de sangrecita con uchu, ensalada de cebolla, manzana y refresco de naranja



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
826 kcal

Proteínas
30 g

CHO disp.
129 g

Hierro
33 mg

Vit A
267 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 uchu, ensalada de cebolla, manzana y refresco de naranja

Ensalada de cebolla

Ingredientes

- 1 cebolla pequeña
- ½ taza de vainitas
- 1 zanahoria pequeña
- 1 choclo
- 2 limones
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 manzanas medianas

Picante de sangrecita con uchú

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ kg de papa blanca
- 400 g de sangre de pollo
- 2 cucharadas de maní tostado partido
- 1 cebolla pequeña
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharadas de ají amarillo molido
- ¼ taza de cebolla china picada
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Pimienta, comino y azafrán al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cocinar y picar la sangre de pollo. Reservar.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; agregar la sangre de pollo, soasar y condimentar con pimienta, comino y sal yodada; seguidamente, adicionar cebolla china picada. Mezclar
3. Lavar la papa, sancochar, pelar y picar en cuadraditos. Reservar.
4. Freír en el aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, ajo molido y azafrán; añadir la papa picada suavemente aplastada; luego, echar el maní tostado partido, la sal yodada y la cebolla china picada. Revolver.
5. Servir el picante de sangrecita con uchú 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.

15

Seco de pota con uchu de frijoles, ensalada tricolor, plátano de seda y refresco de sandía



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
799 kcal

Proteínas
30 g

CHO disp.
115 g

Hierro
7 mg

Vit A
685 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Seco de pota con uchu de frijoles, ensalada tricolor, plátano de seda y refresco de sandía

Ensalada tricolor

Ingredientes

- ½ taza de vainita
- 1 zanahoria mediana
- 1 tomate pequeño
- 2 limones
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Seco de pota con uchu de frijoles

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1/3 taza de frijol
- 1/4 kg papa huairo
- 400 g de pota
- 1 zanahoria pequeña
- ½ cebolla mediana
- 3 cucharadas de culantro molido
- 9 cucharadas de aceite vegetal
- ½ taza de chicha de jora
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Pimienta, comino y azafrán al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la pota, quitar la piel y cortar en trozos.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla cortada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; condimentar con pimienta y comino; agregar la pota en trozos, arveja fresca, zanahoria picada y sal yodada. Hervir. Una vez cocido la pota, adicionar el culantro molido y la chicha de jora.
3. Sancochar el frijol previamente remojado.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y ajo molido; sazonar con pimienta, comino y azafrán; añadir papa huairo sancochada y desmenuzada, frijol cocido y sal yodada. Hervir.
5. Servir seco de pota con uchu de frijoles y arroz graneado

Refresco de sandía

Ingredientes

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

Preparación

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

16

Arroz con pescado, ensalada de coliflor, sandía y refresco de mango



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
773 kcal

Proteínas
31 g

CHO disp.
112 g

Hierro
4 mg

Vit A
202 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 pescado, ensalada de coliflor, sandía y refresco de mango



Ensalada de coliflor

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 taza de coliflor
- 1/3 taza de apio
- 4 aceitunas
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar el tomate
2. Lavar, cortar y hervir la coliflor
3. Lavar y cortar el apio
4. Partir y despepitar la aceituna
5. Aliñar la ensalada con limón y

sal yodada.

Fruta

4 tajadas medianas picadas de sandía

Arroz con pescado

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- 1/2 zanahoria pequeña
- 1/6 taza de arveja verde
- 1 tomate pequeño
- 2 unidades medianas de plátanos maduro
- 1 cucharada de ají colorado
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, pelar y freír el plátano en aceite vegetal.
2. Lavar el pescado pampanito, sazonar con ajo molido y sal yodada; freír en aceite vegetal.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají colorado y ajo molido, agregar el arroz, arveja fresca y sal yodada. Hervir.
4. Servir el arroz con pescado acompañado de plátano frito.

Refresco de mango

Ingredientes

- 2 tazas picadas de mango
- 8 cucharaditas de azúcar
- 01 litro de agua.

Preparación

- Pelar, picar y licuar el mango
- Adicionar azúcar.
- Enfriar y servir

17

Tortilla de relleno (morcilla), ensalada de frijol, manzana y refresco maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
842 kcal

Proteínas
32 g

CHO disp.
129 g

Hierro
24 mg

Vit A
161 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Tortilla de relleno (morcilla), ensalada de frijol, manzana y refresco maracuyá

Ensalada de frijol

Ingredientes

- ½ taza de frijol
- 1 tomate mediano
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharada de cebolla china
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Hervir el frijol
2. Lavar y cortar el tomate
3. Cortar a la pluma y lavar la cebolla
4. Lavar y cortar la cebolla china
5. Agregar aceite vegetal a la ensalada

6. Mezclar las verduras con los frijoles y aliñar con limón y sal yodada.
7. Servir

Fruta

4 manzanas medianas

Tortilla de relleno (morcilla)

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 400 g de relleno
- ½ kg de yuca
- 1/8 de coliflor mediana
- 2 unidades de huevo de gallina
- ½ pimiento mediano
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, sancochar y picar la coliflor.

2. En un depósito batir el huevo; luego, añadir el pimiento, coliflor y relleno picado; condimentar con pimienta y sal yodada; mezclar, dividir en cuatro porciones y freír en aceite vegetal.
3. Servir la tortilla de relleno (morcilla) con verduras 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.

18

Sudado de pescado, ensalada tricolor, mango y refresco de pera



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
803 kcal

Proteínas
32 g

CHO disp.
117 g

Hierro
7 mg

Vit A
1221 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Sudado de pescado, ensalada tricolor, mango y refresco de pera

Ensalada tricolor

Ingredientes

- 3/4 taza de vainita
- 1 zanahoria mediana
- 1 tomate mediano
- 2 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 mangos chicos

Sudado de pescado

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (pescado jurel de 100 g c/u)
- ½ kg de camote
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 1 cucharadita de kion rallado
- 2 cucharaditas de culantro picado
- 1 limón
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de maicena
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Refresco de pera

Ingredientes:

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

Preparación

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

19

Costumbre, palta rellena, mandarina y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
779 kcal

Proteínas
27 g

CHO disp.
118 g

Hierro
8 mg

Vit A
467 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Costumbre, palta rellena, mandarina y refresco de maracuyá

Palta rellena

Ingredientes

- 1 (2 taza de vainita
- 1 zanahoria grande
- 1/2 taza de arveja fresca
- 2 paltas pequeñas
- 2 limones
- sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, cortar y hervir la vainita
2. Lavar, hervir, pelar y cortar la zanahoria
3. Pelar y hervir las arvejas frescas
4. Lavar, pelar y partir la palta
5. Aliñar la ensalada de palta con jugo de limón y sal yodada con moderación

Fruta

4 mandarinas medianas

Costumbre

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ¼ kg de papa blanca
- ¼ kg de papa amarilla
- 2 filetes (hígado de chanco 100 g c/u)
- 2 filetes (bofe de chanco 100 g c/u)
- ½ cebolla mediana
- ½ tomate mediano
- ½ taza de cebolla china picada
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Azafrán y pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cocinar la papa y cortar en cuadraditos. Reservar.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo molido y el azafrán; adicionar la papa picada suavemente aplastada, sal yodada y cebolla china picada.
3. Lavar, sancochar y picar en cuadraditos el hígado y bofe de chanco. Reservar.
4. Freír en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla y tomate picado en cuadraditos; luego, agregar el hígado y bofe de chanco; sofreír, condimentar con pimienta, sal yodada y agua. Hervir.

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.

5. Servir la costumbre con uchu de papa y arroz graneado.

20

Rollitos de acelga con sangrecita, ensalada de cebolla, papaya y refresco de sandía



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
808 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
84 g

Hierro
21 mg

Vit A
566 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

**Rinde para
4 almuerzos**



Rollitos de acelga con sangrecita, ensalada de cebolla, papaya y refresco de sandía

Ensalada de cebolla

Ingredientes

- 1 cebolla pequeña
- 1 atado pequeño de cebolla china
- 2 unidades de ají amarillo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 tajadas medianas picadas de papaya

Rollitos de acelga con sangrecita

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ tazas de arroz
- 200 g (sangrecita de pollo)
- 5 tajadas de queso fresco
- 1 taza de arveja seca
- 4 hojas de acelga
- $\frac{1}{2}$ cebolla
- $\frac{1}{2}$ pimiento
- $\frac{1}{2}$ taza de cebolla china picada
- 1 cucharada de pasas
- $\frac{1}{2}$ unidad de ají amarillo
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 9 $\frac{1}{2}$ cucharadas de aceite vegetal.
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de ajo
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Remojar y sancochar la arveja seca.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadritos, el ajo molido y el pimiento licuado; luego, agregar la arveja seca y sal yodada; aplastar hasta alcanzar una consistencia de puré.
3. Sancochar la sangrecita y picar. Reservar.
4. En una sartén aderezar en aceite vegetal el ajo, ají colorado y ají amarillo molido, añadir la sangre de pollo, queso picado, sal yodada, cebolla china y pasas; mezclar.
5. Pasar la hoja de acelga por agua hervida y colocar en ella la mezcla preparada anteriormente, enrollar; luego, poner los rollitos de acelga en una olla, tapar y hervir por unos minutos.
6. Servir el rollito de acelga con sangrecita, acompañado de crema de arveja y arroz graneado.

Refresco de sandía

Ingredientes

- 2 tazas picadas de sandía
- 8 cucharaditas de azúcar
- 01 litro de agua.

Preparación

1. Pelar, picar y licuar la sandía.
2. Adicionar azúcar.
3. Enfriar y servir.

21

Molleja guisada con trigo, ensalada tropical, pera y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
874 kcal

Proteínas
37 g

CHO disp.
261 g

Hierro
12 mg

Vit A
503 ug

Zinc
7 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Molleja guisada con trigo, ensalada tropical, pera y refresco de limón

Ensalada tropical

Ingredientes

- 1 pepinillo pequeño
- 1 zanahoria mediana
- 8 hojas de espinaca
- 2 caiguas
- 2 limones
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el pepinillo
2. Lavar, hervir, pelar y cortar la zanahoria
3. Lavar y picar las hojas de espinaca
4. Lavar y picar la caigua
5. Agregar aceite vegetal a la ensalada
6. Aliñar la ensalada con limón y sal

yodada con moderación

Fruta

8 peras pequeñas

Molleja guisada con trigo

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de trigo
- 400 g de molleja
- 1/2 cebolla
- 2 tomates
- 1 zanahoria
- 1/2 pimienta roja
- 1/2 pimienta verde
- 1 1/2 cucharadas de harina de trigo
- 12 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de vinagre
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar el trigo, remojar y sancochar con sal yodada.
2. En una sartén dorar en aceite vegetal el pimiento verde y rojo picado.
3. Lavar la molleja; condimentar con pimienta, comino, ajo molido, vinagre y sal yodada; dorar en aceite vegetal.
4. Preparar el aderezo del guiso; freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido; luego, agregar la molleja sazonada, el pimiento, tomate y zanahoria picada, sal yodada y harina de trigo diluida en agua. Hervir.
5. Servir la molleja guisada acompañada de trigo.

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.

22

Adobo de trucha con pallar guisado, ensalada de cebolla, granadilla y refresco de naranja



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

**Energía
815 kcal**

**Proteínas
43 g**

**CHO disp.
116 g**

**Hierro
7 mg**

**Vit A
93 ug**

**Zinc
4 mg**



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Adobo de trucha con pallar guisado, ensalada de cebolla, granadilla y refresco de naranja

Ensalada de cebolla

Ingredientes

- 2 1/2 cebollas medianas
- 1/2 pepino pequeño
- 1 ají amarillo
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
3. Lavar y cortar el ají amarillo.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal

yodada.

Fruta

4 granadillas medianas

Adobo de trucha con pallar guisado

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 4 filetes (trucha de 50 g c/u)
- 1 taza de pallar
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 cucharada de ají panca
- ½ cucharada de culantro picado
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 3 cucharadas de vinagre
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Orégano, pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el pallar previamente remojado el día anterior.
2. Preparar el aderezo del pallar; freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y ajo molido; agregar el pallar sancochado y la sal yodada; hervir.
3. En un recipiente macerar la trucha con ajo y ají colorado molido, sal yodada, pimienta, comino, orégano y vinagre.
4. Para preparar el adobo, freír en aceite vegetal la cebolla y tomate cortado en cuadraditos; adicionar la trucha sazonada, soasar; seguidamente, añadir el jugo de maceración, agua; hervir.
5. Servir el adobo de trucha acompañado de pallar guisado 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.

23

Molleja saltada con quinua, ensalada colorida, mandarina y refresco de cáscara de piña



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

**Energía
796 kcal**

**Proteínas
38 g**

**CHO disp.
106 g**

**Hierro
14 mg**

**Vit A
698 ug**

**Zinc
7 mg**



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

**Rinde para
4 almuerzos**



Molleja saltada con quinua, ensalada colorida, mandarina y refresco de cáscara de piña

Ensalada colorida

Ingredientes

- 1 zanahoria pequeña
- 1 betarraga mediana
- 8 aceitunas
- 1/2 palta mediana
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, hervir, pelar y cortar la zanahoria y la betarraga
2. Cortar y despepitar la aceituna
3. Pelar y cortar la palta
4. Aliñar la ensalada con sal yodada y limón.

Fruta

4 mandarinas medianas

Molleja saltada con quinua

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de quinua
- 400 g (molleja de pollo)
- 1/2 cebolla pequeña
- 1/2 tomate pequeño
- 1 taza de calabaza verde picada
- 1/2 taza de vainita picada
- 1/2 pimienta roja pequeño
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1/2 cucharada de perejil
- 2 cucharadas de salsa de soya
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Pimienta y vinagre al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la quinua un par de veces, escurrir y poner a cocinar con agua y sal yodada.
2. Freír en aceite vegetal el ajo molido y el tomate picado, añadir la quinua; granear.
3. Lavar la molleja, picar y condimentar con pimienta, comino, ajo molido y vinagre.
4. Dorar en aceite vegetal la molleja picada; adicionar agua y hervir. Una vez cocida la molleja echar la calabaza verde, el pimienta en tiras, la vainita, el tomate y cebolla picada. Finalmente agregue la salsa de soya (sillao) y sal yodada; hervir.
5. Servir la molleja saltada acompañada de quinua graneada.

Refresco de cascara de piña

Ingredientes

- 2 tazas de cáscara de piña
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

Preparación

1. Hervir las cáscaras de piña.
2. Adicionar el azúcar
3. Enfriar y servir

24

Fideo canuto, ensalada tropical, sandía y refresco de piña



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
802 kcal

Proteínas
27 g

CHO disp.
120 g

Hierro
13 mg

Vit A
693 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

**Rinde para
4 almuerzos**



Fideo canuto, ensalada tropical, sandía y refresco de piña

Ensalada tropical

Ingredientes

- 1 pepinillo pequeño
- 1 zanahoria mediana
- 8 hojas de espinaca
- 2 caiguas
- 2 limones
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el pepinillo
2. Lavar, hervir, pelar y cortar la zanahoria
3. Lavar y picar las hojas de espinaca
4. Lavar y picar la caigua
5. Agregar aceite vegetal a la ensalada
6. Aliñar la ensalada con limón y sal

yodada con moderación

Fruta

4 tajadas medianas picadas de sandía

Fideo canuto

Ingredientes

- 440 g de fideo canuto
- 200 g de chorizo
- ½ taza de cebolla china picada
- ¼ taza de arveja fresca
- ½ cebolla pequeña
- ½ pimienta pequeño
- 2 tomates pequeños
- 1 ½ cucharadas de ají colorado molido
- 7 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Hierba buena al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el fideo canuto con un chorrito de aceite y sal yodada, escurrir y reservar.
2. Pelar y hervir las arvejas frescas
3. Prepara un aderezo, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, ají colorado y el ajo molido; adicionar el chorizo cortado en rodaja, sofreír; luego, añadir el tomate y pimienta licuado, hervir hasta que la salsa espese. Finalmente, echar la cebolla china y las arvejas frescas cocidas.
4. Servir el fideo canuto con salsa de chorizo y vainita picada

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.

25

Trigo tapado con relleno (morcilla), ensalada de coliflor, naranja y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
801 kcal

Proteínas
30 g

CHO disp.
122 g

Hierro
24 mg

Vit A
115 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Rinde para
4 almuerzos



Trigo tapado con relleno (morcilla), ensalada de coliflor, naranja y refresco de maracuyá

Ensalada de coliflor

Ingredientes

- 8 aceitunas
- 2 tazas de coliflor
- 1/3 taza de apio
- 1 tomate mediano
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar y despepitar la aceituna
 2. Lavar, cortar y hervir la coliflor
 3. Lavar y picar el apio
 4. Lavar y cortar el tomate
-
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada con moderación

Fruta

4 naranjas medianas

Trigo tapado con relleno (morcilla)

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de trigo
- 400 g (rellena o morcilla)
- 1 tomate pequeño
- 1/2 taza de cebolla china picada
- 1 plátano maduro mediano
- 1 choclo mediano
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar, remojar y sancochar el trigo con sal yodada.
2. Para preparar el aderezo; freír en el aceite vegetal la cebolla y el tomate picado en cuadraditos, el ajo molido; agregar, el trigo sancochado; cocinar.
3. En una sartén dorar en aceite vegetal el ajo molido, el tomate picado y plátano maduro picado; luego, añadir el relleno desmenuzado y la cebolla china, mezclar.
4. Servir el trigo tapado con relleno (morcilla) acompañado con rodaja de choclo.

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 papa, alimento nutritivo y saludable. Lima: INS; 2007.
8. **Organización Mundial de la salud.** Protein and aminoacid requirements in Human nutrition. WHO Technical Report Series 935. Geneva: OMS; 2002
9. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimentarios 2016
10. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Tabla peruana de composición de alimentos. Lima: 2018.
11. **Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición** Guías alimentarias para la población peruana. Lima; 2018
12. **Informe de una Consulta Mixta de Expertos OMS/FAO.** Dieta, nutrición y prevención de enfermedades crónicas, Ginebra: 2003
13. **Manual de la Clínica Mayo. Séptima edición.** Dietética y nutrición.1995



ISBN: 978-612-310-152-7

