



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Almuerzos familiares saludables



Lima metropolitana y Callao

Almuerzos familiares

Elaborado por:

Axel Germán Ruiz Guillén.
Rosa Victoria Salvatierra Ruiz.
César Hugo Domínguez Curi.



Lima metropolitana y Callao

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: Lima Metropolitana y Callao/ 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 y Nutrición.

Subdirección de Investigación y Tecnologías en Alimentación y Vida Saludable – (Lima)

DIRECTOR GENERAL DE LA DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD DE LIMA

Dr. Jose Guillermo Morales De La Cruz

Director General

Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición Saludable Lima

Lic. Rosana Elizabeth García Marcos

DIRECTOR GENERAL DE LA DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS DE SALUD LIMA NORTE.

M.C. Juan Gerardo Oriundo Verastegui.

Director General

Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición Saludable Lima Norte

Lic. Norma Yanet Huaraka Charalla

DIRECTOR GENERAL DE LA DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS DE SALUD LIMA CENTRO

M.C. Delia Forencia Dávila Vigil

Directora General

Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición Saludable Lima Centro

Lic. Rosalinda Chávez Ramírez

Coordinadora

DIRECTOR GENERAL DE LA DIRECCIÓN DE REDES INTEGRADAS DE SALUD LIMA SUR

Dra. Sheyla Karen Chumbile Andia

Directora General

Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición Saludable Lima Sur

Lic. José Manuel Tordoya Raza

Coordinador

DIRECTOR GENERAL DE LA DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD CALLAO

Dr. Roberto Espinoza Atoche

Director General

Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición Saludable Callao

Lic. Julio Cesar García

Coordinador

Revisión del documento

Área de Desarrollo de Normas y Tecnologías en Alimentación Nutrición y Vida Saludable

Lic. Ada Gisella Mauricio Córdova

Lic. Carmen Toyama Valladares Escobedo

Lic. Antonio Castillo Carrera

ISBN: 978-612-310-165-7

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú Nº 2024-10315

1ra edición digital (octubre 2024)

© Ministerio de Salud, 2024

Av. Salaverry cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú Teléfono: (511) 315 - 6600

Página web: www.minsa.gob.pe

© Instituto Nacional de Salud, 2024

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. Lenteja con pescado, ensalada criolla, plátano de seda y refresco de limón
 - 2. Ají de pollo, ensalada de lechuga, uva y refresco de manzana
 - 3. Trigo guisado con hígado apanado, ensalada de pepinillo, manzana y refresco de maracuyá
 - 4. Locro de zapallo con huevo, ensalada verde, melocotón y refresco de emoliente
 - 5. Seco de carne a la norteña con frijoles, ensalada criolla, pera y refresco de canela
 - 6. Sudado de pescado, ensalada fresca, naranja y refresco de pera
 - 7. Arroz chaufa con pollo, ensalada de col, papaya y refresco de naranja
 - 8. Arveja con pescado arrebozado, ensalada criolla, piña y refresco de maíz morado
 - 9. Pollo guisado con verduras, ensalada de lechuga, mango y refresco de manzana
 - 10. Tallarín al pesto, ensalada de tomate, plátano de seda y refresco de cebada
 - 11. Cau cau, ensalada de cebolla, mandarina y refresco de manzana
 - 12. Pallar guisado con carne, ensalada de brócoli, tuna y refresco de naranja
 - 13. Pollo al horno con ensalada rusa, ensalada criolla, melón y refresco de maíz morado
 - 14. Arroz con pescado y mariscos, ensalada de cebolla, papaya y refresco de limón
 - 15. Hígado frito con puré de arveja, ensalada criolla, naranja y refresco de maracuyá
 - 16. Picante de quinua, ensalada mixta, fresa y refresco de linaza con canela
 - 17. Tallarín con pollo y crema huancaina, ensalada de vainita, plátano de seda y refresco de limón
 - 18. Estofado de pollo, ensalada de haba fresca, mandarina y refresco de manzana
 - 19. Garbanzo con carne y acelga, ensalada criolla, mandarina y refresco de canela
 - 20. Pescado a la chorillana, ensalada fresca, melón y refresco de piña
 - 21. Caigua rellena, ensalada de rabanito, mango y refresco de emoliente
 - 22. Pallar con pescado, ensalada de pepinillo, uva y refresco de naranja
 - 23. Ajiaco de calabaza con huevo, solterito, uva y refresco de cebada
 - 24. Arroz con pollo, ensalada criolla, granadilla y refresco de linaza con canela
 - 25. Carapulcra con carne de cerdo, ensalada de cebolla, melón y refresco de maíz morado
- V Bibliografia

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 Lima Metropolitana y Callao.

Es nuestro deseo que este instrumento educativo contribuya a mejorar el estado nutricional de la población perteneciente a las Redes integradas de Salud Lima Norte, Lima Este, Lima Centro, Lima Sur y la DIRESA Callao.

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		Peso		TMB	NAF	Energía (kcal)	Proteínas (g)		Vit. A (ug)	Fe (mg)	Zn (mg)
		Mediana (m)	Mediana (m)	Mediana (kg)	Mediana (kg)				10%	15%			
Madre	18-29	1,54		52		1257	1,55	2003	50.1	75.1	700	29.4	4.9
Padre	18-29	1,66		60.6		1605	1,55	2620	65.5	98.3	900	13.7	7
Hija	10	1,42		34				1689	42.2	63.3	600	8.9	7.2
Hijo	5	1,13		19.5				1456	36.4	54.6	400	6.3	4.8
Requerimiento familiar/día								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)	40 %	45 %	42.5 %
	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 CALÓRICA			PORCIÓN CALÓRICA
		Mínimo	Máximo	Promedio	
Nº	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
	Apporte 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: Carátula, 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 sólidas mediante el proceso de hidrogenación. El problema de las grasas trans es que hacen descender el colesterol bueno (HDL) y elevar el malo (LDL) aumentando el riesgo de ateroesclerosis. (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

Lenteja con pescado, ensalada criolla, plátano de seda y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
793 kcal

Proteínas
35 g

CHO disp.
122 g

Hierro
8 mg

Vit A
41 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de SaludInstituto
Nacional de SaludCentro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Preparaciones del almuerzo

- Lenteja con pescado
- ensalada criolla
- plátano de seda
- refresco de limón

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada criolla

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 2 tomates pequeños
- 3 ramas de culantro
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Lenteja con pescado

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- 1 taza de lenteja
- 4 filetes (pescado de 50 g c/u)
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 tomate pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Orégano, pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar la lenteja previamente remojada el día anterior.
2. Preparar el aderezo de la lenteja, freír en aceite vegetal la cebolla y tomate picado en cuadraditos pequeños, el ají colorado y ajo molido.
3. Agregar al aderezo la lenteja sancochada y sal yodada; dar un hervor. Finalmente echar orégano seco.
4. Limpiar el pescado, filetear y sazonar con ajo molido, pimienta y la sal yodada, enharinar y freír en aceite vegetal caliente.
5. Servir el guiso de lenteja acompañado de pescado frito y arroz graneado.

Refresco de limón

Ingredientes

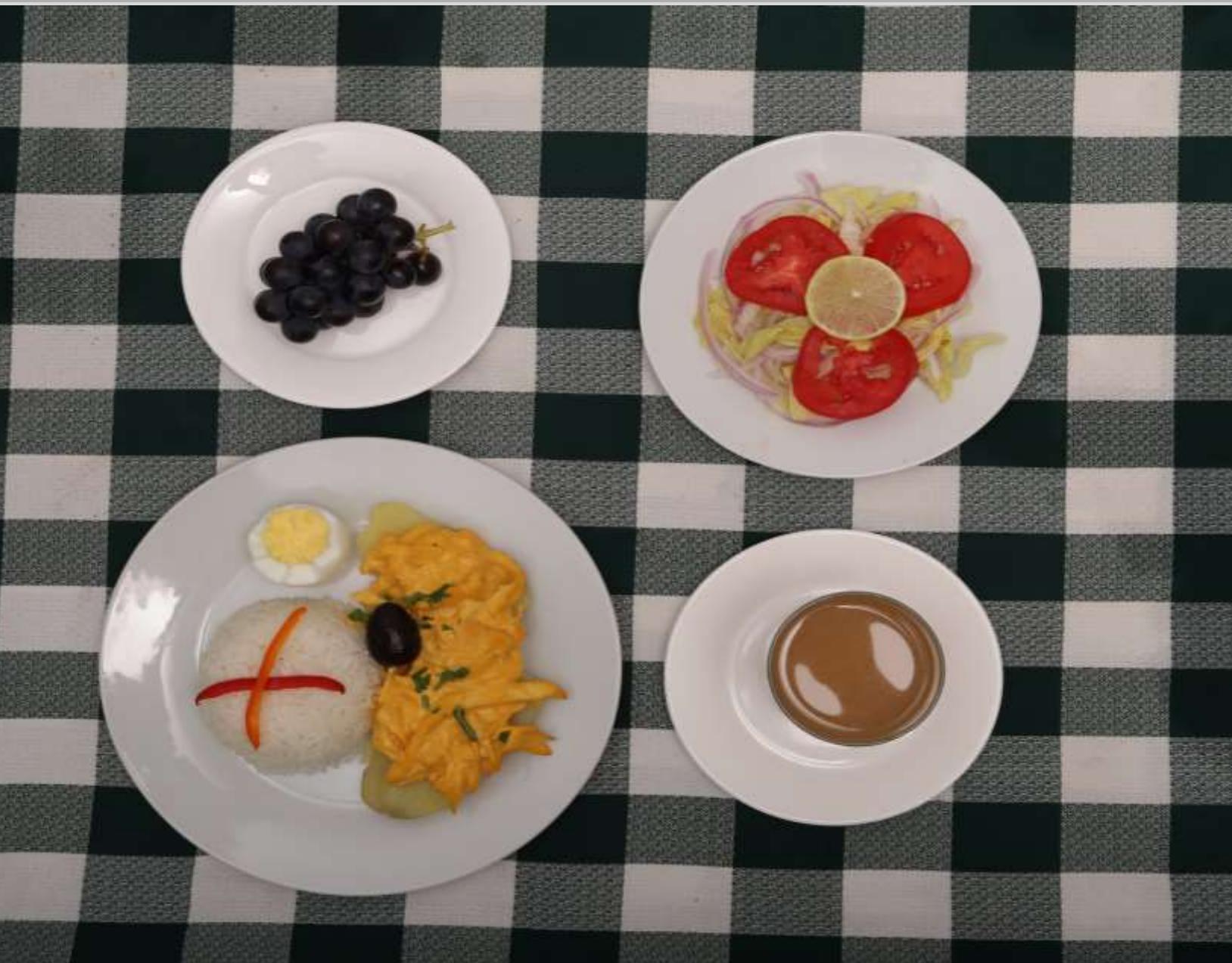
- 2 limones
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

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

2

Ají de pollo, ensalada de lechuga, uva y refresco de manzana



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
838 kcal

Proteínas
38 g

CHO disp.
128 g

Hierro
8 mg

Vit A
147 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de SaludInstituto
Nacional de SaludCentro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Preparaciones del almuerzo

- Ají de pollo
- Ensalada de lechuga
- Uva
- Refresco de manzana

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de lechuga

Ingredientes

- 1 taza de lechuga picada
- 1 cebolla chica
- 2 tomates chicos
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y picar la lechuga.
2. Pelar, cortar a la pluma y lavar la cebolla.
3. Lavar y cortar el tomate.
4. Mezclar las verduras, aliñar con limón y sal yodada.
5. Servir

Fruta

4 porciones de uva
(10 unidades por porción)

Ají de pollo

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz.
- 400 g (pechuga de pollo)
- ¼ taza de leche evaporada
- 1 cebolla mediana
- 2 unidades de ají amarillo
- 4 unidades de galleta de soda
- 1/2 kg de papa
- 2 huevos de gallina
- 4 pecanas
- 4 aceitunas
- 2 dientes de ajo
- 6 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la papa, sancochar, pelar y cortar en rodajas.
2. Hervir la pechuga de pollo, deshilachar, reservar el caldo.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla cortada en gajos, el ají amarillo en trozos, el ajo chancado; una vez dorada añadir la galleta de soda molida y caldo de pollo; licuar. Reservar.
4. En una olla, mezclar el pollo deshilachado con el aderezo licuado, sal yodada y caldo de pollo; cocinar a fuego lento moviendo constantemente. Finalmente, agregar la leche evaporada y la pecana picada; dar un hervor.
5. Servir el ají de pollo acompañado con arroz graneado, papa sancochada, huevo cocido y aceituna.

Refresco de manzana

Ingredientes

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

Preparación

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

3

Trigo guisado con hígado apanado, ensalada de pepinillo, manzana y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
826 kcal

Proteínas
40 g

CHO disp.
116 g

Hierro
14 mg

Vit A
5244 ug

Zinc
8 mg



PERÚ

Ministerio
de SaludInstituto
Nacional de SaludCentro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Preparaciones del almuerzo

- Trigo guisado con hígado apanado
- Ensalada de pepinillo
- Manzana
- Refresco de maracuyá

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de pepinillo

Ingredientes

- 1/3 de pepinillo mediano
- 1 tomate mediano
- 1 taza de brócoli
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 manzanas medianas

Trigo guisado con hígado apanado

Ingredientes

- 4 filetes (hígado de res de 100 g c/u)
- 1 1/2 tazas de trigo
- 1 cebolla mediana
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají amarillo
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1/8 taza de leche evaporada
- 2 tajadas de queso fresco de 40 g c/u
- Pimienta, comino y perejil al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Remojar y sancochar el trigo. Reservar.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; adicionar el trigo sancochado, leche evaporada, queso fresco y sal yodada; dar un hervor. Finalmente agregar perejil picado.
3. Limpiar, filetear y sazonar el hígado con ajo molido, pimienta, comino y sal yodada, pasar por harina de trigo y freír en aceite vegetal.
4. Servir el picante de trigo con hígado apanado.

Refresco de maracuyá

Ingredientes

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

Preparación

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

4

Locro de zapallo con huevo, ensalada verde, melocotón y refresco de emoliente



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
796 kcal

Proteínas
24 g

CHO disp.
113 g

Hierro
6 mg

Vit A
267 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de SaludInstituto
Nacional de SaludCentro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Preparaciones del almuerzo

- Locro de zapallo con huevo
- Ensalada verde
- Melocotón
- Refresco de emoliente

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada verde

Ingredientes

- 1 caigua
- 1 palta
- 1/4 pepinillo mediano
- 1 rama de culantro
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, despepitir y cortar la caigua.
2. Lavar, pelar, cortar y despepitir la palta.
3. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
4. Lavar y picar el culantro.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
6. Servir.

Fruta

4 melocotones medianos

Locro de zapallo con huevo

Ingredientes

- 1 y 1/4 tazas de arroz
- ½ kg de papa
- 1/2 taza de haba fresca
- ¾ taza de choclo desgranado
- 400 g de zapallo
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla mediana
- 2 cucharaditas de ajo molido
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- 2 tajadas de queso
- 4 huevos
- Huacatay al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar pelar y cortar el zapallo y la papa. Reservar.
2. En una olla dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; adicionar el zapallo y la papa picada en cuadraditos, el haba fresca y el choclo cortado en rodajas; agregar sal yodada y agua, cocinar; finalmente echar el queso, leche evaporada y huacatay picado.
3. Servir el locro de zapallo acompañado de arroz graneado y huevo frito.

Refresco de emoliente

Ingredientes

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

Preparación

1. Hervir los ingredientes
2. Adicionar azúcar
3. Enfriar y servir

5

Seco de carne a la norteña con frijoles, ensalada criolla, pera y refresco de canela



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
805 kcal

Proteínas
35 g

CHO disp.
120 g

Hierro
10 mg

Vit A
204 ug

Zinc
6 mg



Preparaciones del almuerzo

- Seco de carne a la norteña con frijoles
- Ensalada criolla
- Pera
- Refresco de canela

Rinde para 4 almuerzos



Ensalada criolla

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- 3 ramas de culantro
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Pelar, cortar a la pluma y lavar la cebolla
2. Lavar y cortar los tomates
3. Picar el culantro
4. Mezclar las verduras y aliñar con limón y sal yodada.
5. Servir

Fruta

4 peras medianas

Seco de carne a la norteña con frijoles

Ingredientes

- 1 ¼ taza de arroz
- 1 taza de frijol
- 1/8 taza de leche evaporada
- 4 filetes (carne de res de 50 g c/u)
- 1 cebolla pequeña
- 1 tajada de zapallo loche
- 2 cucharadas de ají colorado
- 1 cucharada de ají amarillo
- 1 cucharada de ají amarillo panca seca
- 2 cucharaditas de ajo
- ¼ taza de culantro molido
- 1/3 taza de chicha de jora
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Remojar el frijol la noche anterior a la preparación; cocinar. Reservar.
2. Preparar el aderezo del frijol; freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají colorado y ajo molido; agregar el frijol sancochado, sal yodada y leche evaporada; batir. Finalmente adicionar orégano.
3. En otra olla, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo, el ají colorado y el ají amarillo molido; añadir la carne; condimentar con pimienta, comino y sal yodada, sofreír en el aderezo; incorporar el zapallo loche rallado y agua; hervir. Una vez cocida la carne, echar el ají amarillo panca seco y chicha de jora; Dar un hervor.
4. Servir el seco de carne a la norteña acompañado de frijol batido y arroz graneado.

Refresco de canela

Ingredientes

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

Preparación

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

6

Sudado de pescado, ensalada fresca, naranja y refresco de pera



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
793 kcal

Proteínas
34 g

CHO disp.
119 g

Hierro
4 mg

Vit A
73 ug

Zinc
3 mg



Preparaciones del almuerzo

- Sudado de pescado
- Ensalada fresca
- Naranja
- Refresco de pera

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada fresca

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 1 pimiento mediano
- 8 hojas de lechuga
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla
2. Lavar, despepitir y cortar el pimiento
3. Lavar y picar la lechuga
4. Mezclar la verdura, aliñar con limón y sal yodada.
5. Servir

Fruta

4 naranjas medianas

Sudado de pescado

Ingredientes

- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ kg de yuca
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- 1 tomate mediano
- 1 cebolla mediana
- 1 cucharada harina de chuño
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 limón
- Caldo de cabeza de pescado
- culantro, pimienta y kion al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la yuca, pelar, cortar y sancochar.
2. Lavar el pescado, eviscerar y filetear.
3. Freír en aceite vegetal el ajo y ají colorado molido; agregar el pescado, condimentar con pimienta y sal yodada; adicionar tomate, cebolla en gajos y kion chancado; añadir caldo de cabeza de pescado y harina de chuño diluido; hervir. Una vez cocido el pescado incorporar el jugo de limón y culantro picado.
4. Servir el sudado de pescado acompañado de yuca 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. Servir.

7

Arroz chaufa con pollo, ensalada de col, papaya y refresco de naranja



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
781 kcal

Proteínas
34 g

CHO disp.
105 g

Hierro
5 mg

Vit A
237 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de SaludInstituto
Nacional de SaludCentro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Preparaciones del almuerzo

- Arroz chaufa con pollo
- Ensalada de col
- Papaya
- Refresco de naranja

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de col

Ingredientes

- 1/8 de cabeza mediana de col
- 1 tomate pequeño
- 1/2 taza picada de vainita
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar en rodajas el tomate.
2. Lavar, cortar y sancochar la vainita.
3. Lavar y cortar a la juliana la col.
4. Mezclar la verdura, aliñar con limón y sal yodada.
5. Servir

Fruta

4 tajadas medianas picadas de papaya

Arroz chaufa con pollo

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 2 unidades de hot dog
- 400 g de filete de pollo
- 1/3 taza de cebollita china
- 1 pimiento chico
- 2 huevos de gallina
- 1 cucharada de maicena
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo
- Kion y pimienta al gusto
- Sal yodada y sillao con moderación

Preparación

1. Freír en aceite vegetal el ajo y kion partido; adicionar el arroz previamente lavado, sal yodada y sillao; hervir y granear. Reservar.
2. Freír en aceite vegetal el ajo y kion cortado; agregar el pollo picado, condimentar con pimienta y sal yodada; añadir agua; hervir. Reservar
3. Cortar el hot dog y freír en aceite vegetal.
4. Batir el huevo de gallina, echar la maicena diluida, pimienta y sal yodada; freír en aceite vegetal.
5. En una olla, revolver el arroz graneado con pollo frito, tortilla de huevo, hot dog, pimiento y cebolla china picada.
6. Servir el arroz chaufa con pollo.

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.

8

Arveja con pescado arrebozado, ensalada criolla, piña y refresco de maíz morado



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
783 kcal

Proteínas
29 g

CHO disp.
114 g

Hierro
5 mg

Vit A
65 u6

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de SaludInstituto
Nacional de SaludCentro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Preparaciones del almuerzo

- Arveja con pescado arrebozado
- ensalada criolla
- piña
- refresco de maíz morado

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada criolla

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- 3 ramas de culantro
- 3 cucharaditas de aceite de vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 rodajas medianas picadas de piña

Arveja con pescado arrebozado

Ingredientes

- 1 taza de arveja seca
- 1 ¼ taza de arroz
- 4 filetes (pescado de 50 g c/u)
- 1 huevo
- 1 cebolla pequeña
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de ajo
- 2 cucharadas de harina de trigo
- Pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar la arveja seca previamente remojada el día anterior.
2. Preparar el aderezo de la arveja partida, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají colorado y ajo molido; agregar la arveja sancochada y sal yodada; dar un hervor. Finalmente echar orégano seco.
3. Limpiar el pescado, filetear, sazonar con ajo molido, sal yodada y pimienta, pasar por huevo batido, enharinar y freír en aceite vegetal.
4. Servir el guiso de arveja acompañado de pescado arrebozado y arroz graneado.

Refresco de maíz morado

Ingredientes

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

Preparación

- Hervir el maíz morado.
- Adicionar azúcar y limón.
- Enfriar y servir.

9

Pollo guisado con verduras, ensalada de lechuga, mango y refresco de manzana



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
863 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
127 g

Hierro
6 mg

Vit A
319 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de SaludInstituto
Nacional de SaludCentro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Preparaciones del almuerzo

- Pollo guisado con verduras
- Ensalada de lechuga
- Mango
- Refresco de manzana

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de lechuga

Ingredientes

- 1 taza de lechuga picada
- 1 cebolla chica
- 2 tomates chicos
- 1 limón
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 mangos pequeños

Pollo guisado con verduras

Ingredientes

- 400 g filete de pollo
- 1 ¼ taza de arroz
- 1 taza de coliflor
- 1 zanahoria pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 pimiento pequeño
- 1 cebolla pequeña
- ½ taza de choclo
- 1 cucharada de ají amarillo
- 1/2 kg de papa
- 9 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharadita de ajo
- Pimienta, comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar la papa, pelar y cortar en cuadraditos. Reservar.
2. Limpiar el pollo, cortar en cubos pequeños.
3. En una olla, freír en aceite vegetal el ají colorado, ají amarillo y ajo molido, adicionar el pollo, soasar; condimentar con pimienta, comino y sal yodada, echar agua; hervir. Una vez cocido el pollo agregar la papa picada y las verduras (coliflor, choclo, zanahoria, tomate y pimiento; cocinar.
4. Servir el pollo guisado con verduras y arroz graneado.

Refresco de manzana

Ingredientes

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

Preparación

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

10

Tallarín al pesto, ensalada de tomate, plátano de seda y refresco de cebada



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
790 kcal

Proteínas
32 g

CHO disp.
118 g

Hierro
12 mg

Vit A
475 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de SaludInstituto
Nacional de SaludCentro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Preparaciones del almuerzo

- Tallarín al pesto
- Ensalada de tomate
- Plátano de seda
- Refresco de cebada

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de tomate

Ingredientes

- 1 tomate,
- 1 pepinillo
- 2 tazas de brócoli picado
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar pelar, cortar el pepinillo.
3. Lavar, cortar y hervir el brócoli.
4. Mezclar las verduras,
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
6. Servir.

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Tallarín al pesto

Ingredientes

- 440 g de fideo tallarín
- 1/2 taza de leche evaporada
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 1 cucharadita de ajo
- 2 tajadas de queso fresco
- 1/2 taza de espinaca licuada
- 1/2 taza de albahaca licuada
- 8 huevos de gallina
- 3 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Escalfar el huevo (cocinar el huevo en agua).
2. Cocinar el fideo tallarín en agua con un chorro de aceite vegetal y sal yodada.
3. Preparar el aderezo, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají amarillo y ajo molido; añadir las hojas de albahaca y espinaca licuadas; cocinar.
4. Una vez cocida la albahaca y espinaca, agregar la leche evaporada y queso, licuar y obtener la crema al pesto.
5. Servir el fideo tallarín sancochado con crema al pesto acompañada de huevo escalfado.

Refresco de cebada

Ingredientes

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

Preparación

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

11

Cau cau, ensalada de cebolla, mandarina y refresco de manzana



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
815 kcal

Proteínas
31 g

CHO disp.
90 g

Hierro
5 mg

Vit A
472 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de SaludInstituto
Nacional de SaludCentro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Preparaciones del almuerzo

- Cau cau
- Ensalada de cebolla
- Mandarina
- Refresco de manzana

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de cebolla

Ingredientes

- 1 cebolla chica
- 1 taza de lechuga picada
- 1 taza de brócoli picada
- 1 limón
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

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

Fruta

4 mandarinas medianas

Cau cau

Ingredientes

- 1 ¼ taza de arroz
- 400 g mondongo de res
- ½ kg de papa blanca
- 1 cebolla mediana
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 1 zanahoria pequeña
- 1/4 taza de arveja fresca
- 2 cucharaditas de ajo
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Hierba buena, perejil, palillo al gusto
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar y sancochar el mondongo con hierba buena; una vez cocido, picar en cuadraditos medianos.
2. Preparar el aderezo, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají amarillo y ajo molido, adicionar el mondongo cocido, soasar en el aderezo; condimentar con palillo, pimienta y comino; luego, añadir la papa y zanahoria picada en cuadraditos, la arveja fresca, sal yodada y agua; hervir. Cuando esté lista la preparación agregar perejil picado.
3. Servir el cau cau acompañado de arroz graneado.

Refresco de manzana

Ingredientes

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

Preparación

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

12

Pallar guisado con carne, ensalada de brócoli, tuna y refresco de naranja



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
780 kcal

Proteínas
35 g

CHO disp.
112 g

Hierro
8 mg

Vit A
231ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de SaludInstituto
Nacional de SaludCentro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Preparaciones del almuerzo

- Pallar guisado con carne
- Ensalada de brócoli
- Tuna
- Refresco de naranja

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de brócoli

Ingredientes

- 1 tomate,
- 1 taza de lechuga picada
- 2 tazas de brócoli picado
- 1 limón
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate.
2. Lavar y cortar la lechuga.
3. Lavar, cortar y hervir el brócoli.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
6. Servir.

Fruta

4 tunas medianas

Pallar guisado con carne

Ingredientes

- 1 1/4 taza de arroz
- 1 taza de pallar
- 4 filetes (carne de res de 50 g c/u)
- 1 cebolla pequeña
- 2 cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta, comino y palillo al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cocinar el pallar previamente remojado el día anterior.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají colorado, ají amarillo y ajo molido; adicionar la carne picada, condimentar con pimienta, comino, palillo y sal yodada, soasar; agregar agua. Hervir.
3. Una vez cocida la carne, añadir el pallar cocido y sal yodada; dar un hervor.
4. Servir el pallar guisado con carne, acompañado de 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.

13

Pollo al horno con ensalada rusa, ensalada criolla, melón y fresco de maíz morado



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
833 kcal

Proteínas
36 g

CHO disp.
90 g

Hierro
6 mg

Vit A
371 ug

Zinc
4 mg



Preparaciones del almuerzo

- Pollo al horno con ensalada rusa
- Ensalada criolla
- Melón
- Refresco de maíz morado

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de criolla

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- 3 ramas de culantro
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Pelar, cortar a la pluma y lavar la cebolla
2. Lavar y cortar el tomate
3. Picar el culantro
4. Mezclar las verduras, aliñar con limón y sal yodada.
5. Servir

Fruta

4 tajadas medianas picadas de melón

Pollo al horno con ensalada rusa

Ingredientes

- 1 y ¼ taza de arroz
- 4 presas (Pollo con hueso de 150 g c/u)
- 1/4 kilo de papa
- 1 betarraga mediana
- 1 zanahoria mediana
- ¼ taza arveja fresca
- 1 cebolla pequeña
- 5 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de ajo
- 1 cucharada de ají colorado
- 2 cucharadas de mayonesa
- 1 limón
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada, con moderación.

Preparación

1. Preparar la ensalada rusa; sancochar pelar y picar en cuadraditos la papa, betarraga, zanahoria, adicionar la arveja fresca; condimentar con limón, pimienta y sal yodada; Agregar la mayonesa y revolver.
2. Limpiar el pollo, sazonar con ajo y ají colorado molido, condimentar con pimienta, comino y sal yodada; luego, poner en un recipiente untado con mantequilla y llevar al horno.
3. Servir el pollo al horno acompañado de arroz graneado y ensalada rusa.

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

14

Arroz con pescado y mariscos, ensalada de cebolla, papaya y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
779 kcal

Proteínas
27 g

CHO disp.
118 g

Hierro
5 mg

Vit A
205 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de SaludInstituto
Nacional de SaludCentro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Preparaciones del almuerzo

- Arroz con pescado y mariscos
- Ensalada de cebolla
- Papaya
- Refresco de limón

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de cebolla

Ingredientes

- 1 cebolla pequeña
- 1 pimiento pequeño
- 1 limón
- 2 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Pelar, picar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar y picar el pimiento.
3. Lavar y cortar la hoja de perejil.
4. Adicionar el aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
6. Servir.

Fruta

4 tajadas medianas picadas de papaya

Arroz con pescado y mariscos

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 150 g pescado
- 250 g mixta de marisco
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharada de ají amarillo
- 1 cucharada de ají colorado
- 1 cucharadita de ajo
- 1 tomate pequeño
- 1/4 taza de arveja fresca
- 1/4 taza de choclo
- 1 limón
- Pimienta, kion y palillo al gusto
- Caldo de cabeza de pescado al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar, cortar en cuadraditos el pescado y marisco.
2. Freír en aceite vegetal el ajo molido; agregar el arroz, choclo desgranado, arveja fresca, sal yodada, palillo y agua; hervir.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ají colorado, ají amarillo y ajo molido, adicionar el tomate licuado; incorporar el pescado y marisco; condimentar con pimienta, kion y sal yodada, sofreír; luego, añadir el caldo de pescado. Cocinar.
4. Una vez cocido el pescado y los mariscos, exprimir el jugo de limón; mezclar con el arroz. Finalmente echar culantro picado.
5. Servir el arroz con pescado y marisco.

Refresco de limón

Ingredientes

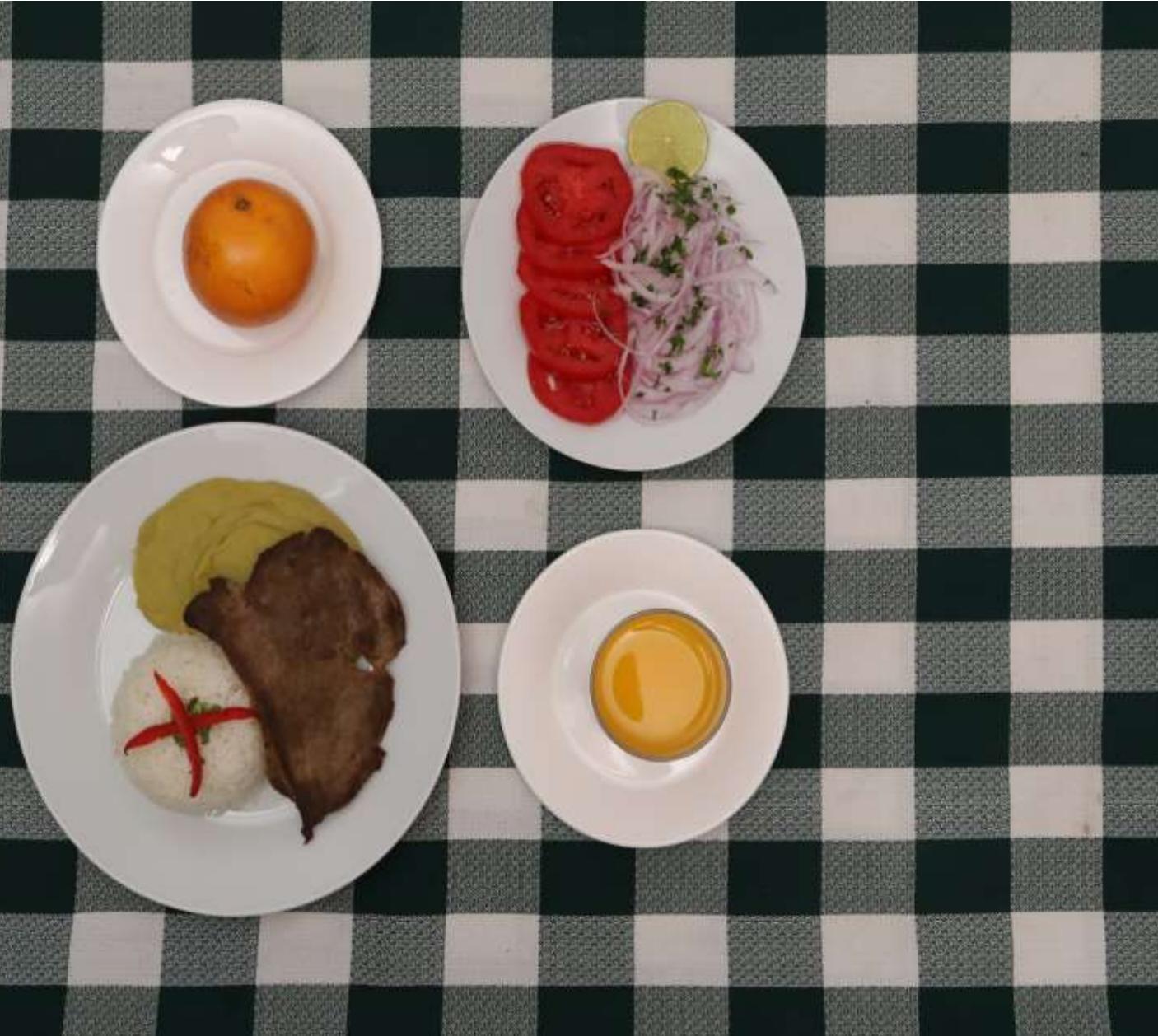
- 2 limones
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

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

15

Hígado frito con puré de arveja, ensalada criolla, naranja y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
789 kcal

Proteínas
31 g

CHO disp.
114 g

Hierro
6 mg

Vit A
2605 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de SaludInstituto
Nacional de SaludCentro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Preparaciones del almuerzo

- Hígado frito con puré de arveja
- Ensalada criolla
- Naranja
- Refresco de maracuyá

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada criolla

Ingredientes

- 1 cebolla mediana.
- 2 tomates medianos.
- 3 ramas de culantro.
- 1 1/2 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 limón.
- Sal yodada con moderación.

Preparación

1. Pelar, cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Picar la hoja de culantro.
4. Adicionar el aceite vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
6. Servir.

Fruta

4 naranjas medianas

Hígado frito con puré de arveja

Ingredientes

- 1 1/4 taza de arroz
- 1 taza de arveja seca
- 4 filetes (hígado de res de 50 g c/u)
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharada de ají colorado
- 2 cucharaditas de ajo
- 1/4 taza de leche evaporada
- 1 cucharada de mantequilla
- 9 cucharadas de aceite vegetal
- Pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar la arveja seca previamente remojada el día anterior.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido; agregar la arveja cocida, leche evaporada y mantequilla, mover hasta obtener la consistencia de puré.
3. Limpiar el hígado, filetear y sazonar con ajo molido, condimentar con pimienta, comino y sal yodada, sofreír; luego, echar agua. Cocinar.
4. Servir el hígado frito acompañado de puré de arveja y arroz graneado.

Refresco de maracuyá

Ingredientes

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

Preparación

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

16

Picante de quinua, ensalada mixta, fresa y refresco de linaza con canela



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
784 kcal

Proteínas
25 g

CHO disp.
115 g

Hierro
8 mg

Vit A
499 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de SaludInstituto
Nacional de SaludCentro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Preparaciones del almuerzo

- Picante de quinua
- Ensalada mixta
- Fresa
- Refresco de linaza con canela

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada mixta

Ingredientes

- ½ taza picada de zanahoria
- ¼ pepinillo
- ½ taza de arveja fresca
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Pica y hervir la zanahoria.
2. Lavar y picar el pepinillo.
3. Pelar y sancochar la arveja fresca.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Fruta

4 porciones de fresa
(8 unidades por porción)

Picante de quinua

Ingredientes

- 1/2 taza de quinua
- 1 taza de arroz
- 1/6 taza de leche evaporada
- 2 tajadas (queso fresco de 40 g c/u)
- 4 unidades de huevo
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharadita de ajo
- 6 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Escalfar el huevo (cocinar el huevo en agua).
2. Preparar el arroz graneado.
3. Lavar y sancochar la quinua.
4. Freír en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido; adicionar la quinua sancochada, leche evaporada, queso fresco y sal yodada; dar un hervor.
5. Servir el picante de quinua, acompañado de arroz graneado y huevo escalfado.

Refresco de linaza con canela

Ingredientes

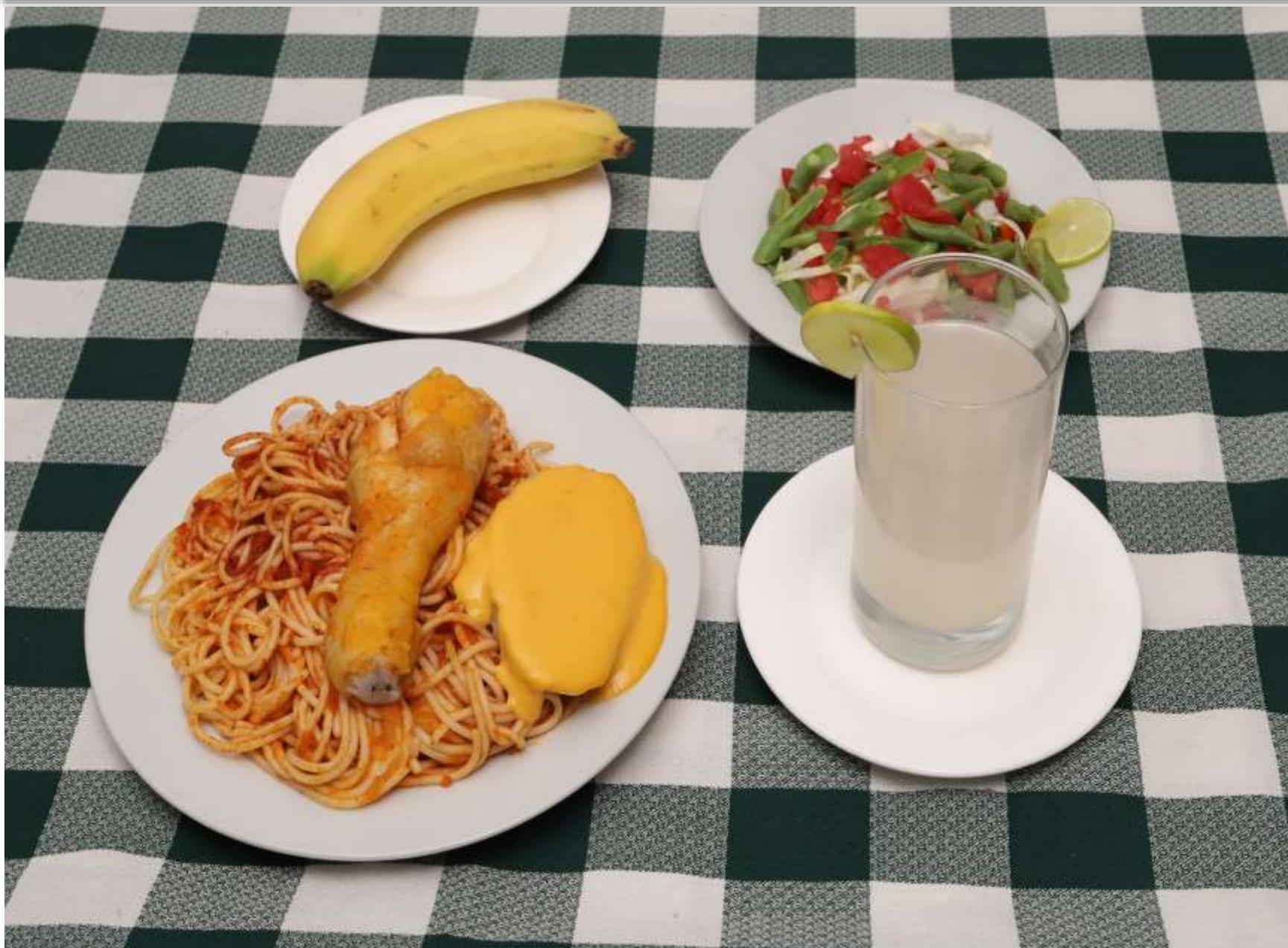
- ¼ taza de linaza
- 2 rajitas de canela
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua hervida fría

Preparación

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

17

Tallarín con pollo y crema huancaina, ensalada de vainita, plátano de seda y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
858 kcal

Proteínas
41 g

CHO disp.
123 g

Hierro
11 mg

Vit A
821 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de SaludInstituto
Nacional de SaludCentro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Preparaciones del almuerzo

- Tallarín con pollo y crema huancaína
- ensalada de vainita
- plátano de seda
- refresco de limón

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de vainitas

Ingredientes

- 1/8 de cabeza mediana de col
- 1 tomate mediano
- 1/2 taza picada de vainita
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar a la juliana la col.
2. Lavar y cortar en rodajas el tomate.
3. Lavar, cortar y sancochar la vainita.
4. Mezclar las verduras, aliñar con limón y sal yodada.
5. Servir.

Fruta

4 plátanos de seda medianos

Tallarín con pollo y crema huancaína

Ingredientes

- 400 g de fideo tallarín
- 4 presas (Pollo con hueso de 150 g c/u)
- 4 tomates medianos
- 1 zanahoria mediana
- 2 cebollas medianas
- 1 cucharadita de ajo
- 1 cucharada de ají colorado
- 2 unidades de ají amarillo fresco
- 1 tajada de queso
- 1/4 de taza leche evaporada
- 1/4 kg de papa blanca
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Hongos, laurel, comino y pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación,

Preparación

1. Sancochar el fideo tallarín en agua con un chorro de aceite vegetal y sal yodada.
2. Preparar la salsa de tomate; freír en aceite vegetal el ajo, ají colorado molido y la cebolla picada; agregar el pollo, condimentar con pimienta, comino y sal yodada, sofreír en el aderezo; seguidamente adicionar el tomate licuado, la zanahoria rallada, el hongo, la hoja de laurel y sal yodada; cocinar a fuego bajo hasta que el pollo esté cocido.
3. Para obtener la salsa huancaína, licuar el ají amarillo, el queso, la leche evaporada, la galleta de soda y el aceite vegetal.
4. Servir el tallarín con pollo acompañado de papa y crema huancaína

Refresco de limón

Ingredientes

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

Preparación

1. Exprimir los limones
2. Adicionar azúcar
3. Servir

18

Estofado de pollo, ensalada de haba fresca, mandarina y refresco de manzana



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
800 kcal

Proteínas
35 g

CHO disp.
122 g

Hierro
6 mg

Vit A
584 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de SaludInstituto
Nacional de SaludCentro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Preparaciones del almuerzo

- Estofado de pollo
- Ensalada de haba fresca
- Mandarina
- Refresco de manzana

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de haba fresca

Ingredientes

- 1/4 taza de haba fresca
- 1 tajada de col
- 1 tomate mediano
- 1 limón
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, pelar y hervir las habas frescas.
2. Lavar y cortar la col.
3. Lavar y cortar el tomate.
4. Adicionar aceite de vegetal a la ensalada.
5. Aliñar la ensalada con, sal yodada y limón.
6. Servir.

Fruta

4 mandarinas medianas

Estofado de pollo

Ingredientes

- 1 y ¼ taza de arroz
- 4 presas (Pollo con hueso de 150 g c/u)
- ½ kilo de papa
- 1 zanahoria pequeña
- ¼ taza arveja fresca
- 2 tomates pequeños
- 1 cebolla pequeña
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 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. Freír en aceite vegetal el ajo, ají colorado molido y la cebolla picada; agregar el pollo, condimentar con pimienta, comino y sal yodada, sofreír en el aderezo; seguidamente adicionar el tomate licuado, la zanahoria en cortes redondos, la papa en tajadas, la arveja fresca pelada, hongos, hoja de laurel y sal yodada; cocinar a fuego bajo hasta que el pollo esté cocido.
4. Servir el estofado de pollo acompañado de papa y arroz graneado.

Refresco de manzana

Ingredientes

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

Preparación

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

19

Garbanzo con carne y acelga, ensalada criolla, mandarina y refresco de canela



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
785 kcal

Proteínas
32 g

CHO disp.
117 g

Hierro
12 mg

Vit A
133 ug

Zinc
6 mg



PERÚ

Ministerio
de SaludInstituto
Nacional de SaludCentro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Preparaciones del almuerzo

- Garbanzo con carne y acelga
- Ensalada criolla
- Mandarina
- Refresco de canela

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada criolla

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- 3 ramas de culantro
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Pelar, cortar a la pluma y lavar la cebolla
2. Lavar y cortar el tomate
3. Picar el culantro
4. Mezclar la cebolla, tomate y culantro; aliñar con limón y sal yodada.
5. Servir

Fruta

4 mandarinas medianas

Garbanzo con carne y acelga

Ingredientes

- 1 ¼ taza de arroz
- 1 taza de garbanzo
- 200 g pulpa (carne de res)
- 3 tajadas delgadas de tocino (60 g)
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 taza picada de acelga
- 1 cucharada de ají colorado
- 2 cucharaditas de ajo
- 6 cucharadas de aceite vegetal
- Orégano, pimienta y comino al gusto
- Sal yodada con moderación.

Preparación

1. Cocinar el garbanzo previamente remojado el día anterior.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla y tomate picado en cuadraditos, el ají colorado y ajo molido; adicionar la carne picada, soasar; condimentar con pimienta, comino y sal yodada; agregar agua. Hervir.
3. Una vez cocida la carne, vierta el garbanzo cocido, la acelga picada y sal yodada; dar un hervor. Finalmente añadir el culantro picado.
4. Servir el garbanzo con carne y acelga acompañado de arroz graneado.

Refresco de canela

Ingredientes

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

Preparación

- Hervir la canela.
- Agregar azúcar.
- Enfriar y servir.

20

Pescado a la chorillana, ensalada fresca, melón y refresco de piña



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
847 kcal

Proteínas
37 g

CHO disp.
123 g

Hierro
10 mg

Vit A
1042 ug

Zinc
2 mg



Preparaciones del almuerzo

- Pescado a la chorillana
- Ensalada fresca
- Melón
- Refresco de piña

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada fresca

Ingredientes

- 1 cebolla pequeña
- 1 zanahoria mediana
- 1 taza de espinaca
- 4 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Pelar, cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar, cortar y hervir la zanahoria.
3. Lavar, cortar la espinaca.
4. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
6. Servir.

Fruta

4 tajadas medianas picadas de melón

Pescado a la chorillana

Ingredientes

- 4 filetes (pescado de 100 g c/u)
- ½ kg de camote
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 1/2 ají amarillo
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 2 cucharaditas de ajo
- ½ taza de caldo de cabeza de pescado
- 1 limón
- Pimienta, culantro al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar el camote, sancochar y cortar en tajadas.
2. Limpiar el pescado, filetear, sazonar con ajo molido, condimentar con pimienta y sal yodada, apanar con harina de trigo; freír en aceite vegetal.
3. Freír en aceite vegetal el ají amarillo y ajo molido, agregar el pescado apanado, adicionar el caldo de cabeza de pescado, el ají amarillo en tiras largas, el tomate y cebolla en gajos; dar un hervor. Finalmente añadir limón y culantro picado.
4. Servir el pescado a la chorillana acompañado de arroz y camote.

Refresco de piña

Ingredientes

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

Preparación

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

21

Caigua rellena, ensalada de rabanito, mango y refresco de emoliente



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
801 kcal

Proteínas
37 g

CHO disp.
115 g

Hierro
7 mg

Vit A
662 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de SaludInstituto
Nacional de SaludCentro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Preparaciones del almuerzo

- Caigua rellena
- ensalada rabanito
- mango
- Refresco de emoliente

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de rabanito

Ingredientes

- 1 betarraga mediana
- 1 rabanito mediano
- 1/2 taza de arveja fresca
- 1 zanahoria mediana
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, hervir, pelar y picar la betarraga.
2. Lavar, cortar el rabanito.
3. Pelar y hervir la arveja fresca.
4. Lavar, hervir, pelar y picar la zanahoria.
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada,
6. Servir

Fruta

4 mangos pequeños

Caigua rellena

Ingredientes

- 400 g (pulpa de pollo)
- 1 ¼ tazas de arroz
- ½ kg de papa
- 2 huevos
- 4 aceitunas
- 1 cucharada de pasas
- 1 cebolla grande
- 4 caigas medianas
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 7 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- Pimienta, comino al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar la parte superior de la caigua (tapa), limpiar, retirar la semilla. Reservar.
2. Para el relleno de la caigua, dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y el ají colorado molido; adicionar el pollo picado, sazonar con pimienta, comino y sal yodada; sofreír en el aderezo. Hervir. Una vez cocida el pollo, agregar la papa y el huevo picado, aceituna y pasas. Reservar.
3. Rellenar la caigua con la preparación anterior, colocar en una olla y cocer por quince minutos.
4. Servir la caigua rellena, medio huevo sancochado y arroz graneado.

Refresco de emoliente

Ingredientes

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

Preparación

1. Hervir los ingredientes.
2. Adicionar azúcar.
3. Enfriar y servir.

22

Pallar con pescado, ensalada de pepinillo, uva y refresco de naranja



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
788 kcal

Proteínas
34 g

CHO disp.
119 g

Hierro
7 mg

Vit A
78 ug

Zinc
4 mg



Preparaciones del almuerzo

- **Pallar con pescado**
- **Ensalada de pepinillo**
- **Uva**
- **Refresco de naranja**

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada de pepinillo

Ingredientes

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

Preparación

1. Lavar, pelar y cortar el pepinillo.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Mezclar las verduras, aliñar con limón y sal yodada.
4. Servir.

Fruta

4 porciones de uva
(10 unidades por porción)

Pallar con pescado

Ingredientes

- 1 ¼ taza de arroz
- ¼ kg de pallar
- 4 filetes (pescado de 50 g c/u)
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 tomate pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 1/6 taza de leche evaporada
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 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 y el tomate picado en cuadraditos pequeños, el ají colorado y ajo molido; agregar al aderezo el pallar sancochado, sal yodada y agua; hervir. Finalmente adicionar leche evaporada, remover.
3. Limpiar y filetear el pescado, condimentar con sal yodada y freír en aceite vegetal.
4. Servir el pallar guisado acompañado de pescado frito 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

Ajiaco de calabaza con huevo, solterito, uva y refresco de cebada



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
844 kcal

Proteínas
21 g

CHO disp.
129 g

Hierro
6 mg

Vit A
148 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de SaludInstituto
Nacional de SaludCentro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Preparaciones del almuerzo

- Ajiaco de calabaza con huevo
- Solterito
- Uva
- Refresco de cebada

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada solterita

Ingredientes

- ½ taza de haba fresca
- 1/4 taza de arveja fresca
- 1 zanahoria chica
- 1/4 taza de vainita picada
- 1/4 taza de maíz (choclo)
- 1 tajada de queso picado
- 2 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Hervir las habas y arvejas frescas, el choclo, la vainita y el pimiento.
2. Adicionar aceite vegetal a la ensalada
3. Aliñar la ensalada con jugo de limón y sal yodada.
4. Servir

Fruta

4 porciones de uva
(10 unidades cada porción)

Ajiaco de calabaza con huevo

Ingredientes

- 1 ¼ taza de arroz
- ½ unidad de choclo
- ¼ papa blanca
- ¼ papa huayro
- ¼ kg calabaza
- ¼ taza de haba fresca sin cáscara
- 2 tajadas de queso fresco
- 1/3 taza de leche evaporada
- 1 cebolla pequeña
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 9 ½ cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de ají amarillo
- Pimienta y huacatay al gusto
- Sal yodada, con moderación

Preparación

1. Freír el huevo en aceite vegetal
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido, condimentar con pimienta y sal yodada; agregar la calabaza cortada en tiras delgadas, el haba fresca, el choclo desgranado y la papa picada. Hervir.
3. Una vez cocida la papa, añadir la leche evaporada, queso fresco y huacatay.
4. Servir el ajiaco de calabaza acompañado de arroz graneado y huevo frito.

Refresco de cebada

Ingredientes

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

Preparación

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

24

Arroz con pollo, ensalada criolla, granadilla y refresco de linaza con canela



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
741 kcal

Proteínas
27 g

CHO disp.
112 g

Hierro
5 mg

Vit A
475 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de SaludInstituto
Nacional de SaludCentro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable

Preparaciones del almuerzo

- Arroz con pollo
- Ensalada criolla
- Granadilla
- Refresco de linaza con canela

Rinde para
4 almuerzos



Ensalada criolla

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 2 tomates medianos
- 3 ramas de culantro
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Pelar, cortar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar y cortar el tomate.
3. Picar el culantro.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
5. Servir.

Fruta

4 granadillas medianas

Arroz con pollo

Ingredientes

- 1 1/2 tazas de arroz
- 4 presas (Pollo con hueso de 150 g c/u)
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cebolla pequeña
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 2 cucharadas de ají amarillo
- 1/3 taza de culantro molido
- 1 pimiento pequeño
- 1/4 taza de arveja fresca
- 1/2 zanahoria pequeña
- 1/3 taza de choclo desgranado
- Sal yodada, con moderación

Preparación

1. Licuar el culantro. Reservar.
2. Limpiar y trozar el pollo; sazonar con sal yodada, pimienta y comino; freír en aceite vegetal caliente. Reservar.
3. Freír en el mismo aderezo, la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají amarillo molido. Nuevamente colocar el pollo dorado, soasar; añadir agua y seguir cocinando hasta que el pollo esté cocido. Retirar el pollo.
4. Incorporar el arroz, el culantro molido, la arveja fresca pelada, el choclo desgranado, la zanahoria picada, el pimiento cortado en tiras; rectificar la sazón con sal yodada, agregar agua; hervir. Bajar el fuego y seguir cocinando hasta que el arroz esté cocido.
5. Servir el arroz con pollo.

Refresco de linaza con canela

Ingredientes

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

Preparación

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

25

Carapulcra con carne de cerdo, ensalada de cebolla, melón y refresco de maíz morado



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
823 kcal

Proteínas
23 g

CHO disp.
107 g

Hierro
6 mg

Vit A
136 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de SaludInstituto
Nacional de SaludCentro Nacional de Alimentación,
Nutrición y Vida Saludable**Rinde para
4 almuerzos**

Preparaciones del almuerzo

- **Carapulcra con carne de cerdo**
- **Ensalada de cebolla**
- **Melón**
- **Refresco de maíz morado**



Ensalada de cebolla

Ingredientes

- 1 cebolla chica
- 1 taza de lechuga picada
- 1 limón
- 2 ramitas de culantro
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Pelar, picar a la pluma y lavar la cebolla.
2. Lavar, cortar y picar la lechuga.
3. Lavar y picar el culantro.
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.
5. Servir

Fruta

4 tajadas medianas de melón picadas

Carapulcra con carne de cerdo

Ingredientes

- 1 1/4 taza de arroz
- 200 g de papa seca
- 100 g de yuca
- 4 presas (carne de cerdo de 150 g c/u)
- 1 cebolla pequeña
- 1 cucharada de ají panca
- 1 ½ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de maní molido
- 4 unidades de galleta vainilla
- 5 ½ cucharadas de aceite vegetal
- Canela y clavo de olor al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Dorar la papa seca en una sartén y adicionar agua; una vez hidratada, enjuagar y escurrir. Reservar.
2. Lavar, trozar y condimentar la carne de cerdo con sal yodada; freír en su propia grasa a fuego lento. Reservar.
3. Preparar la carapulcra; freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y ají colorado molido; añadir el cerdo cocido, la papa seca, la galleta vainilla, el maní tostado y molido, la canela, clavo de olor y sal yodada; hervir a fuego medio, moviendo constantemente.
4. Servir la carapulcra con cerdo acompañada de arroz graneado y yuca.

Refresco de maíz morado

Ingredientes

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

Preparación

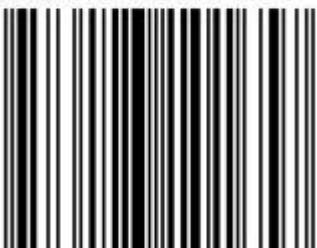
1. Hervir el maíz morado.
2. Adicionar azúcar y limón.
3. Enfriar y servir.

V BIBLIOGRAFÍA

1. **Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Proceso de diseño y validación de recetas nutricionales. Lima: INS; 2012.
2. **Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Requerimiento de Energía para la población peruana. Lima: INS; 2015.
3. **Instituto Nacional de Estadística Informática. ENDES.** Estimaciones y proyecciones de población total y por sexo de las ciudades principales, 2000-2015. Lima: INS; 2012
4. **Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Guía de intercambio de alimentos. 2014
5. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Tabla de dosificación de alimentos para servicios de alimentación colectiva. Lima; 2005.
6. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Recetario de pescado alimento nacional y saludable. Lima: INS; 1997.
7. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Recetario la 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: 978-612-310-165-7



9 786123 101657