



PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto Nacional  
de Salud



# Recetario nutritivo para niñas y niños

*De 6 a 23 meses*

*Investigar para proteger la salud*







PERÚ

Ministerio  
de Salud

Instituto Nacional  
de Salud



# Recetario nutritivo para niñas y niños

*De 6 a 23 meses*

Elaborado por:  
Rosa Victoria Salvatierra Ruiz  
Luz Melchorita Cárdenas Achata

*Investigar para proteger la salud*



**MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ**

Midori Musme Cristina de Habich Rospigliosi  
Ministra

Maria Paulina Esther Giusti Hundskopf  
Viceministra de Prestaciones y Aseguramiento en Salud

José Carlos Del Carmen Sara  
Viceministro de Salud Pública

**INSTITUTO NACIONAL DE SALUD**

César Cabezas Sánchez  
Jefe Institucional

Marco Antonio Bartolo Marchena  
Subjefe

**CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN**

Oscar Samuel Aquino Vivanco  
Director general

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional  
Víctor Iván Gómez Sánchez Prieto  
Director ejecutivo

Catalogación hecha por el Centro de Información y Documentación Científica del INS

Recetario nutritivo para niñas y niños de 6 a 23 meses / elaborado por Rosa Victoria Salvatierra Ruiz ; Luz Melchorita Cárdenas Achata. -- Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, 2014.

78 p. : il., tab., 14,8 x 21 cm.

I. Nutrición del Lactante 2. Culinaria 3. Valor nutritivo 4. Perú

I. Salvatierra Ruiz, Rosa Victoria  
II. Cárdenas Achata, Luz Melchorita  
III. Perú. Ministerio de Salud  
IV. Instituto Nacional de Salud (Perú). Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.

**Agradecimiento**

Lic. Amparo Lizette Vitorio Yachachín  
Lic. Carmen Vanesa Cuesta Ticona  
Lic. Johana Carol Solís Santillán

Madres de niños menores de tres años de la localidad de Zapallal  
Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición Saludable de:  
Centro Materno Infantil "Cesar López Altuna"  
Red de Salud Puente Piedra  
Disa V Lima Ciudad

Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición Saludable de:  
Centro Materno Infantil Tablada de Lurín  
Red de Salud San Juan de Miraflores - Villa María del Triunfo  
Disa II Lima Sur

**Revisión del documento**

César Hugo Domínguez Curi  
Víctor Iván Gómez-Sánchez Prieto  
Luis Ángel Aguilar Esenarro  
Mirko Luis Lázaro Serrano

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

Corrector de estilos: Daniel Cárdenas Rojas.

Diseño y diagramación: Javier Antonio Fernández Rojas.

Fotografía: César Augusto Bueno Mendoza.

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú Nº 2014-09378  
1ra. edición (junio, 2014)  
Tiraje: 1000 ejemplares

Editado por:

© Instituto Nacional de Salud, 2014  
Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú  
Teléfono: (511) 748-0000  
Correo electrónico: postmaster@ins.gob.pe  
Página Web: www.ins.gob.pe

© Ministerio de Salud, 2014  
Av. Salaverry cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú  
Teléfono: (511) 315-6600  
Página web: www.minsa.gob.pe

# CONTENIDO

## INDICE

### CONTENIDOS

#### RECETAS PARA NIÑOS DE 6 A 8 MESES

1. Purecito verde
2. Zapallito feliz
3. Purecito moreno
4. Mazamorra primaveral
5. Flan de zapallo
6. Suavecito de hígado
7. Mazamorra de zanahoria
8. Mazamorra peruanita
9. Purecito de arveja con hígado
10. Puré brillante

#### RECETAS PARA NIÑOS DE 9 A 11 MESES

11. Hígado primaveral
12. Ajíaco a la jardinera
13. Zapallito con chispas
14. Fideos a la morenada
15. Espesito de hígado
16. Tallarincitos rojos
17. Ají de pescado
18. Rayitos de sol
19. Sudadito de pescado
20. Sangrecita a la italiana

#### RECETAS PARA NIÑOS DE 12 A 23 MESES

21. Mix de verduras
22. Solterito de lentejitas
23. Tortilla brillante
24. Fiesta de verduras
25. Hígado en salsa verde
26. Puré de Yuca con hígado frito y arroz
27. Pollo con saltado de brócoli y arroz
28. Torrejita antianémica
29. Trigo a la jardinera con hígado
30. Chaufa de sangrecita

# **Presentación**

*Los niños deben ser alimentados durante los seis primeros meses de vida exclusivamente con leche materna, a fin de lograr un crecimiento, desarrollo y una salud óptima. Cuando la lactancia natural ya no basta para satisfacer las necesidades nutricionales de los niños, es preciso añadir otros alimentos a su dieta, es decir, deberían recibir alimentación complementaria, que va de los seis a los 24 meses de edad, además de la suplementación con micronutrientes.*

*En este sentido el Instituto Nacional de Salud a través del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición ha elaborado este recetario que pueda ser usado por las madres y/o cuidadores encargados de la alimentación de niños de 6 a 23 meses de edad.*

*Las recetas han sido elaboradas para niños de 6 a 8 meses, de 9 a 11 meses y de 12 a 23 meses, considerando la cantidad de alimento, la consistencia y la presencia de un alimento de origen animal que necesitan de acuerdo a la edad.*

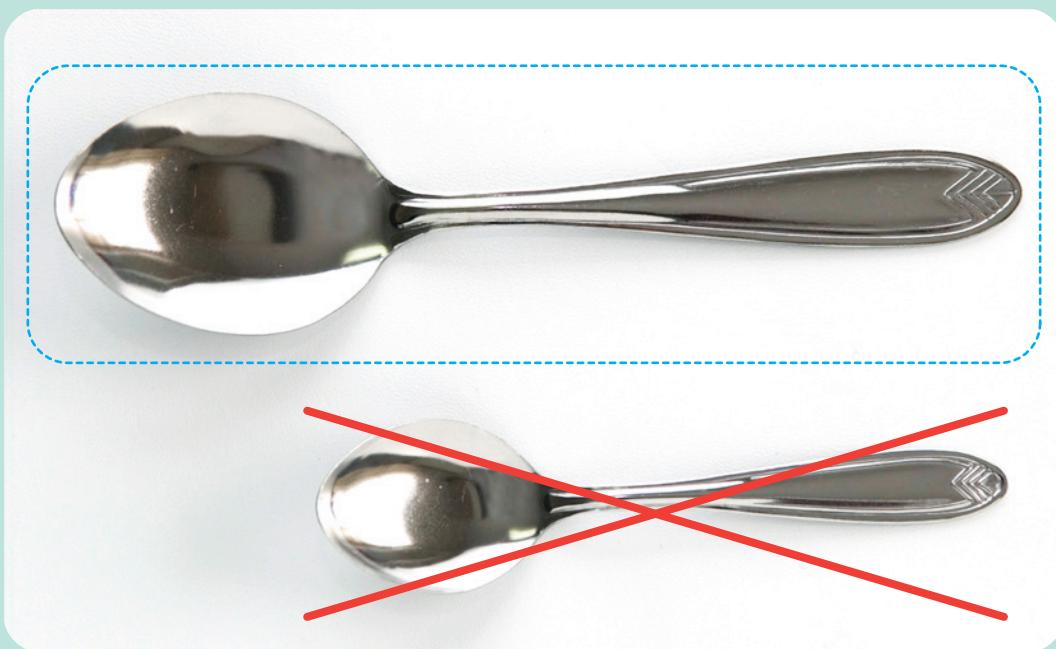
*Cabe indicar que dichas recetas fueron elaboradas tomando en cuenta un diagnóstico previo recogido en hogares y en mercados locales, a fin de conocer la disponibilidad, el acceso, así como los atributos positivos y negativos que las madres asignan a los alimentos que incorporan en la alimentación infantil.*

*Cada una de las recetas ha pasado por un proceso de validación a nivel de hogares donde las madres han elaborado sus preparaciones según los alimentos disponibles localmente y con gran valor nutricional, bajo la asesoría de profesionales nutricionistas, proponiendo mejorar o crear nuevas recetas.*

*Finalmente, agradecemos la participación de las madres de la localidad de Zapallal, así como el apoyo del personal de salud de la Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición del Centro de Salud "Enrique López Altuna" de la localidad de Zapallal, Red de Salud de Puente Piedra de la DISA V Lima Ciudad y de la Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición del Centro Materno Infantil "Tablada de Lurín", Red de Salud San Juan de Miraflores - Villa María del Triunfo de la DISA II Lima Sur.*

# *Vajillas y utensilios utilizados en las medidas caseras de las preparaciones*

**CUCHARA RECOMENDADA PARA SERVIR LAS PREPARACIONES DE NIÑOS DE 6 A 23 MESES  
(CUCHARA GRANDE)**



**CUCHARITAS RECOMENDADAS PARA QUE EL NIÑO DE 6 A 23 MESES UTILICE AL COMER SUS ALIMENTOS**



## **PLATO RECOMENDADO PARA SERVIR LAS PREPARACIONES A LOS NIÑOS DE 6 A 23 MESES**



***Plato mediano tendido (19 x 19 cm)***

# 01 PURECITO VERDE



Aporte  
nutricional  
por ración



# 01. PURECITO VERDE

*Recetas para niños de 6 a 8 meses*



## *Ingredientes*

- 1 puñado de habas frescas sin cáscara sancochadas.
- 1 Unidad pequeña de papa amarilla sancochada.
- 2 onzas de leche evaporada.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- $\frac{3}{4}$  taza con caldo.

## *Preparación*

1. Sancochar las habas y la papa. Guardar el caldo.
2. Aplastar con la ayuda de un tenedor la papa y las habas sancochadas y previamente pasadas por un colador. Agregar la leche, el aceite y el caldo.
3. Mezclar bien la preparación hasta obtener una consistencia espesa y servir.

*“La leche es una fuente rica en proteínas, ayuda al crecimiento del niño”*

02

## ZAPALLITO FELIZ



**Aporte  
nutricional  
por ración**



# 02. ZAPALLITO FELIZ

*Recetas para niños de 6 a 8 meses*



## *Ingredientes*

- 1 trozo chico de zapallo.
- 1 unidad de papa amarilla.
- 1 onza de leche evaporada.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 1 onza de caldo.

## *Preparación*

1. Sancochar el zapallo y la papa. Guardar el caldo.
2. Aplastar con la ayuda de un tenedor la papa sancochada, el zapallo y agregar la leche, el aceite y el caldo.
3. Mezclar bien hasta obtener una consistencia espesa.

*“El zapallo es una fuente rica en Vitamina A, y ayuda a prevenir enfermedades respiratorias y digestivas”*

03

# PURECITO MORENO



Aporte  
nutricional  
por ración

Energía  
189 kcal

Proteína  
11,9 g

Hierro  
5,0 mg

Retinol  
3457,6 ug

Zinc  
2,0 mg

# 03. PURECITO MORENO

*Recetas para niños de 6 a 8 meses*



## *Ingredientes*

- 1 unidad chica de papa amarilla.
- 1 unidad de hígado de pollo.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 2 onzas de caldo.

## *Preparación*

1. Sancochar la papa amarilla y el hígado de pollo y guardar el caldo.
2. Aplastar con ayuda de un tenedor la papa amarilla sancochada, el hígado, agregar el aceite y el caldo.
3. Mezclar bien hasta obtener una consistencia espesa.

*“El hígado es rico en hierro que te ayudará a prevenir la anemia en tu niño”*

04

# MAZAMORRA PRIMAVERAL



Aporte  
nutricional  
por ración

Energía  
188 kcal

Proteína  
5,2 g

Hierro  
0,3 mg

Retinol  
45,2 ug

Zinc  
0,8 mg

# 04. MAZAMORRA PRIMAVERAL

*Recetas para niños de 6 a 8 meses*



## *Ingredientes*

- 1 unidad de camote amarillo chico sancochado.
- 2 onzas de leche evaporada.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 3 onzas de agua.

## *Preparación*

1. Aplastar el camote sancochado con ayuda de un tenedor.
2. Agregar la leche, el aceite y el agua.
3. Mezclar bien hasta que tenga una consistencia espesa.

***“La leche es una fuente rica en proteínas, muy importante para el crecimiento de tu niño”***

# 05 FLAN DE ZAPALLO



Aporte  
nutricional  
por ración



# 05. FLAN DE ZAPALLO

*Recetas para niños de 6 a 8 meses*



## *Ingredientes*

- 1 tajada delgada de zapallo.
- 1 ½ cucharadas de maicena.
- 5 cucharadas de leche evaporada.
- ¼ cucharadita de azúcar rubia.
- ½ cucharadita de aceite vegetal.
- 1/8 de taza de agua.
- Canela y clavo de olor.

## *Preparación*

1. Lavar, pelar y rallar el zapallo.
2. Cocinar el zapallo con un 1/8 de taza de agua, la canela y el clavo de olor.
3. Agregar la maicena disuelta en la leche y el azúcar.
4. Dar vueltas hasta que tenga una consistencia espesa, agregar el aceite y servir.

***“Consumir diariamente verduras de color verde, amarillo o naranja, porque son fuentes de vitamina A”***

06

# SUAVECITO DE HÍGADO



**Apporte  
nutricional  
por ración**



# 06. SUAVECITO DE HÍGADO

*Recetas para niños de 6 a 8 meses*



## *Ingredientes*

- 1 rodaja delgada de zanahoria.
- 2 cucharadas de hígado de pollo sancochado.
- ¼ unidad mediana de papa amarilla sancochada.
- ½ cucharadita de aceite vegetal
- 3 cucharadas de leche evaporada.
- 2 cucharadas de caldo.

## *Preparación*

1. Sancochar la zanahoria. Guardar el caldo.
2. Aplastar con la ayuda de un tenedor el hígado, la papa y la zanahoria. Agregar la leche, el aceite y el caldo.
3. Mezclar bien hasta que la preparación tenga una consistencia espesa.

*“Iniciar la alimentación complementaria con preparaciones tipo papillas, mazamorras y purés”*

07

# MAZAMORRA DE ZANAHORIA



Apunte  
nutricional  
por ración

Energía  
75 kcal

Proteína  
1,7 g

Hierro  
0,0 mg

Retinol  
126,0 ug

Zinc  
0,2 mg

# 07. MAZAMORRA DE ZANAHORIA

*Recetas para niños de 6 a 8 meses*



## *Ingredientes*

- 1 tajada gruesa de zanahoria.
- 1 cucharadita de maicena.
- ½ cucharadita de aceite vegetal
- 5 cucharadas de leche evaporada.
- 8 cucharadas de agua.
- Canela y clavo de olor.

## *Preparación*

1. Lavar, pelar, rallar y/o licuar la zanahoria con las ocho cucharadas de agua.
2. Hervir el licuado anterior con la canela y el clavo de olor.
3. Disolver la maicena con la leche evaporada y agregar a la preparación anterior.
4. Dar vueltas hasta que cocine y tome una consistencia espesa. Al retirar agregar el aceite y servir.

*“Alimentar despacio y con paciencia, y animar a los niños a comer pero sin forzarlos”*

08

# MAZAMORRA PERUANITA



Aporte  
nutricional  
por ración

Energía  
90 kcal

Proteína  
2,6 g

Hierro  
0,3 mg

Retinol  
16,0 ug

Zinc  
0,5 mg

# 08. MAZAMORRA PERUANITA

*Recetas para niños de 6 a 8 meses*



## *Ingredientes*

- 1 cucharada colmada de harina de 7 semillas.
- 6 cucharadas de leche evaporada.
- ½ cucharadita de aceite vegetal.
- 10 cucharadas de agua .
- Canela y clavo de olor.

## *Preparación*

1. Hervir el agua con la canela y el clavo de olor.
2. Agregar la harina de siete semillas en la leche.
3. Dar vueltas hasta que tome una consistencia espesa.
4. Adicionar el aceite y servir.

*“La harina de siete semillas proporciona energía al niño”*

# 09 PURECITO DE ARVEJA CON HÍGADO



Aporte  
nutricional  
por ración

Energía  
77 kcal

Proteína  
4,8 g

Hierro  
1,7 mg

Retinol  
1602,0 ug

Zinc  
0,6 mg

# 09. PURECITO DE ARVEJA CON HÍGADO

*Recetas para niños de 6 a 8 meses*



## *Ingredientes*

- 1 unidad de hígado de pollo.
- $\frac{3}{4}$  de cucharada de harina de arveja.
- 1 rodaja delgada de zanahoria.
- 2 cucharadas de leche evaporada.
- $\frac{1}{2}$  cucharadita de aceite vegetal.
- 5 cucharadas de caldo.

## *Preparación*

1. Sancochar el hígado de pollo y la zanahoria. Guardar el caldo.
2. Aplastar con ayuda de un tenedor el hígado de pollo sancochado y la zanahoria sancochada.
3. Disolver la harina de arveja con el caldo y cocinar a fuego lento dando vueltas hasta que hierva.
4. Agregar la zanahoria, el hígado, la leche, el aceite y el caldo.
5. Mezclar bien hasta que tenga una consistencia espesa.

*“Suplementar con micronutrientes en polvo o en jarabe”*

# 10 PURÉ BRILLANTE



**Apporte  
nutricional  
por ración**



# 10. PURÉ BRILLANTE

*Recetas para niños de 6 a 8 meses*



## **Ingredientes**

- *¼ de unidad pequeña de papa amarilla.*
- *1/8 de unidad mediana de zanahoria.*
- *½ unidad de yema de huevo.*
- *½ cucharadita de aceite vegetal.*
- *6 cucharadas de caldo.*
- *2 cucharadas de leche evaporada.*
- *Una pizca de sal yodada.*

## **Preparación**

1. *Sancochar la papa amarilla y pelar. Sancochar la zanahoria sin cáscara. Guardar el caldo.*
2. *Sancochar el huevo de gallina y separar la yema.*
3. *Aplastar con ayuda de un tenedor la papa y la zanahoria sancochada. Agregar la yema del huevo.*
4. *Agregar el aceite y el caldo.*
5. *Mezclar bien hasta tener una consistencia espesa.*

***“Alimentar despacio y con paciencia, y animar a los niños a comer, pero sin forzarlos”***



# Recetas para niños

*De 6 a 8 meses*





# Recetas para niños

*De 9 a 11 meses*



# 11 HÍGADO PRIMAVERAL



**Aporte  
nutricional  
por ración**

**Energía**  
**241 kcal**

**Proteína**  
**11,3 g**

**Hierro**  
**5,1 mg**

**Retinol**  
**3698,5 ug**

**Zinc**  
**1,9 mg**

# 11. HÍGADO PRIMAVERAL

*Recetas para niños de 9 a 11 meses*



## *Ingredientes*

- 1 unidad de hígado de pollo.
- 1 unidad chica de papa amarilla.
- $\frac{1}{4}$  unidad de zanahoria.
- $\frac{1}{4}$  unidad de cebolla de cabeza.
- 2 cucharaditas de aceite vegetal.
- Una pizca de sal yodada.
- Una rama de hierbabuena.
- $\frac{1}{2}$  taza de agua.

## *Preparación*

1. Hacer un aderezo con el aceite, la cebolla, y una pizca de sal.
2. Agregar la papa amarilla y la zanahoria en cuadraditos. Agregar el agua y dejar que cocine.
3. Añadir el hígado cortado en cuadraditos.
4. Al final agregar una rama de hierbabuena.
5. Mezclar con arroz graneado y servir.

***"El hígado es un alimento rico en hierro y ayuda a prevenir la anemia en tu niño"***

12

# AJIACO A LA JARDINERA



Aporte  
nutricional  
por ración

Energía  
274 kcal

Proteína  
14,3 g

Hierro  
5,4 mg

Retinol  
3213,5 ug

Zinc  
2,0 mg

# 12. AJIACO A LA JARDINERA

*Recetas para niños de 9 a 11 meses*



## *Ingredientes*

- 1 puñado de habas frescas y sin cáscara.
- 1 unidad de papa amarilla chica.
- 1 trozo pequeño de queso fresco.
- 1 cucharada de leche evaporada.
- ¼ unidad de cebolla de cabeza.
- 1 cucharada de aceite vegetal.
- Una pizca de sal yodada.
- ½ taza de agua.

## *Preparación*

1. Hacer un aderezo con el aceite, los ajos, la cebolla y una pizca de sal.
2. Agregar la papa amarilla picada en cuadraditos, las habas previamente peladas. Agregar el agua y dejar que cocine. Luego agregue el hígado.
3. Verificar que ya está cocido, y agregar la leche y el queso en cuadraditos.
4. Servir con arroz graneado (opcional).

*“A partir de los nueve meses los niños deben consumir los alimentos picaditos”*

13

# ZAPALLITO CON CHISPAS



Apporte  
nutricional  
por ración

Energía  
211 kcal

Proteína  
11,5 g

Hierro  
2,1 mg

Retinol  
677,0 ug

Zinc  
1,3 mg

# 13. ZAPALLITO CON CHISPAS

*Recetas para niños de 9 a 11 meses*



## *Ingredientes*

- 1 puñado de habas frescas y sin cáscara.
- ½ unidad de papa amarilla chica.
- 1 cucharada de leche evaporada.
- 1 trozo chico de zapallo.
- ¼ unidad de cebolla de cabeza.
- 2 cucharaditas de aceite vegetal.
- Una pizca de sal yodada .
- ½ taza de agua.

## *Preparación*

1. Hacer un aderezo con el aceite, los ajos, la cebolla y una pizca de sal.
2. Agregar las habas previamente peladas. Luego agregar el agua y dejar que hierva por 10 minutos.
3. Agregar la papa amarilla y el zapallo picados en cuadraditos, y dejar que cocine.
4. Verificar que ya está cocido, agregar la leche evaporada y mezclar.

*Servir con arroz graneado.*

***"Entre los 7 y 8 meses se aumentará a tres comidas diarias  
y lactancia materna frecuente"***

14

# FIDEOS A LA MORENADA



Aporte  
nutricional  
por ración

Energía  
252 kcal

Proteína  
13,3 g

Hierro  
6,7 mg

Retinol  
3590,1 ug

Zinc  
2,2 mg

# 14. FIDEOS A LA MORENADA

*Recetas para niños de 9 a 11 meses*



## *Ingredientes*

- $\frac{1}{2}$  porción de fideos cabello de ángel u otro a elección.
- $\frac{1}{2}$  unidad de tomate chico.
- $\frac{1}{4}$  unidad de cebolla de cabeza.
- 1 cucharada de aceite vegetal.
- 1 unidad de hígado de pollo.
- $\frac{1}{4}$  unidad chica de zanahoria.
- Una pizca de sal yodada.
- $\frac{1}{2}$  taza de agua.

## *Preparación*

1. Tostar los fideos.
2. Hacer un aderezo con el aceite, la cebolla, y el tomate picado en cuadraditos y agregar una pizca de sal yodada.
3. Añadir el agua al aderezo.
4. Agregar los fideos y el hígado picados en cuadraditos, dejar que cocine unos 10 minutos. Servir.

*“Los niños aceptan mejor los alimentos cuando comen con su familia”*

15

# ESPESITO DE HÍGADO



Aporte  
nutricional  
por ración

Energía  
189 kcal

Proteína  
11,5 g

Hierro  
5,0 mg

Retinol  
3390,8 ug

Zinc  
2,0 mg

# 15. ESPESITO DE HÍGADO

*Recetas para niños de 9 a 11 meses*



## *Ingredientes*

- 2 cucharadas de arroz.
- 1 unidad de hígado de pollo.
- ½ unidad de papa amarilla.
- 1 hoja de espinaca.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- Una pizca de sal yodada.
- ½ taza de agua.

## *Preparación*

1. Hacer hervir el agua.
2. Agregar al agua hirviendo el arroz, la papa picada en cuadraditos, y una pizca de sal.
3. Cuando el arroz esté sancochado, agregar el hígado en trocitos y la espinaca picada. Dejar que cocine unos minutos.
4. Cuando todo este cocido, añadir el aceite.
5. Servir.

***“Incluye alimentos de origen animal, como el hígado, todos los días en la alimentación de tu niño”***

16

# TALLARINCITOS ROJOS



Aporte  
nutricional  
por ración

Energía  
157 kcal

Proteína  
10,4 g

Hierro  
16,1 mg

Retinol  
493,0 ug

Zinc  
0,3 mg

# 16. TALLARINCITOS ROJOS

*Recetas para niños de 9 a 11 meses*



## *Ingredientes*

- *½ porción de fideos cabello de ángel (u otra elección).*
- *2 cucharadas de sangrecita de pollo.*
- *¼ de unidad de zanahoria.*
- *½ unidad de tomate pequeño.*
- *1 cucharadita de aceite vegetal.*
- *1 hoja de laurel.*
- *2 cucharadas de caldo.*
- *Una pizca de sal yodada.*

## *Preparación*

1. *Sancochar los fideos con una pizca de sal yodada.*
2. *Sancochar la sangrecita picada en cuadraditos con una pizca de sal. Guardar el caldo.*
3. *En una olla freír la zanahoria rallada, el tomate rallado y el aceite. Agregar el caldo, la hoja de laurel y la sangrecita. Hervir hasta cocinar los alimentos.*
4. *Mezclar los fideos sancochados con el aderezo anterior y retirar la hoja de laurel.*

***“La sangrecita es un alimento rico en hierro, importante para prevenir la anemia”***

17

# AJÍ DE PESCADO



Aporte  
nutricional  
por ración

Energía  
188 kcal

Proteína  
9,4 g

Hierro  
0,4 mg

Retinol  
715,5 ug

Zinc  
1,3 mg

# 17. AJÍ DE PESCADO

*Recetas para niños de 9 a 11 meses*



## *Ingredientes*

- *¼ de filete de pescado.*
- *1 rodaja de cebolla.*
- *½ unidad de zanahoria.*
- *¼ de pan francés.*
- *4 cucharadas de leche evaporada.*
- *½ unidad de papa sancochada.*
- *1 cucharadita de aceite vegetal.*
- *2 cucharadas de caldo.*
- *Una pizca del sal yodada.*

## *Preparación*

1. *Sancochar el pescado con una pizca de sal yodada, retirar las espinas y desmenuzar. Guardar el caldo.*
2. *Licuar la zanahoria, el pan, la leche y el caldo.*
3. *En una olla freír en el aceite, la cebolla picada en cuadraditos, agregar el licuado, el pescado desmenuzado y una pizca de sal.*
4. *Dar vueltas hasta que tenga una consistencia espesa.*
5. *Servir el ají de pescado acompañado de la papa sancochada picada en cuadraditos.*

***“No olvides dar a tu niño un sobre de micronutrientes diariamente”***

18

# RAYITOS DE SOL



Aporte  
nutricional  
por ración

Energía  
173 kcal

Proteína  
5,5 g

Hierro  
2,6 mg

Retinol  
183,9 ug

Zinc  
1,1 mg

# 18. RAYITOS DE SOL

*Recetas para niños de 9 a 11 meses*



## **Ingredientes**

- Una porción de fideos cabello de ángel u otro de elección (40 g).
- 2 cucharadas de zapallo sancochado.
- 1 yema de huevo sancochado.
- 2 cucharadas de leche evaporada.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 2 cucharadas de caldo.
- Una pizca de sal yodada.

## **Preparación**

1. Sancochar los fideos.
2. Sancochar un huevo de gallina y separar la yema.
3. Aplastar con ayuda de un tenedor el zapallo sancochado y la yema de huevo sancochado. Agregar la leche, el aceite y el caldo.
4. Mezclar bien con los fideos hasta que tenga una consistencia espesa.

***“Debemos lavarnos las manos después de ir al baño, antes de comer los alimentos y antes de prepararlos”***

19

# SUDADITO DE PESCADO



**Apote  
nutricional  
por ración**

Energía  
144 kcal

Proteína  
11,4 g

Hierro  
0,7 mg

Retinol  
5,0 ug

Zinc  
0,3 mg

# 19. SUDADITO DE PESCADO

*Recetas para niños de 9 a 11 meses*



## *Ingredientes*

- 1/8 de unidad pequeña de cebolla.
- ¼ de unidad pequeña de tomate.
- ½ filete de pescado.
- ½ cucharadita de aceite vegetal.
- 1/8 de taza de agua.
- Una pizca de sal yodada.
- 2 cucharadas de arroz graneado.

## *Preparación*

1. Freír en aceite la cebolla picada y el tomate pelado y picado en cuadraditos.
2. Agregar el pescado, el agua y una pizca de sal yodada.
3. Retirar el pescado de la preparación, desmenuzar y quitar las espinas.
4. Mezclar el pescado desmenuzado con el aderezo.
5. Servir el sudado acompañado con el arroz graneado.

***“El pescado es una fuente rica en proteínas, muy importante para el crecimiento”***

# 20 SANGRECITA A LA ITALIANA



Aporte  
nutricional  
por porción

Energía  
201 kcal

Proteína  
7,4 g

Hierro  
9,4 mg

Retinol  
151 ug

Zinc  
0,5 mg

# 20. SANGRECITA A LA ITALIANA

*Recetas para niños de 9 a 11 meses*



## **Ingredientes**

- 2 cucharadas de sangrecita.
- 1 cucharada de papa picada.
- 2 cucharadas de arroz graneado.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 1 cucharada de arveja sin cascara.
- 1 cucharada de zanahoria picada.
- ½ cucharada de cebolla picada.
- ½ cucharada de pimiento picado.
- ¼ taza de caldo.
- 1 hoja de hierbabuena.
- 1 pizca de sal yodada.

## **Preparación**

1. Sancochar la sangrecita picada en cuadraditos con una pizca de sal y una hoja de hierbabuena. Guardar el caldo y retirar la hoja.
2. Aparte, sancochar la zanahoria y la papa, ambas picadas en cuadraditos y la arveja sin cáscara.
3. Preparar el aderezo con la cebolla picada en cuadraditos y el aceite, agregar el caldo, la papa, la zanahoria y las arvejas sancochadas.
4. Luego que hierva agregar la sangrecita y el pimiento picado en cuadraditos, mezclar y servir.

*“Preocuparse que los alimentos sean nutritivos, de buen sabor y agradables a la vista”*



# Recetas para niños

*De 12 a 23 meses*



21

# MIX DE VERDURAS



Aporte  
nutricional  
por ración

Energía  
211 kcal

Proteína  
11,5 g

Hierro  
2,1 mg

Retinol  
2,1 ug

Zinc  
2,1 mg

# 21. MIX DE VERDURAS

*Recetas para niños de 12 a 23 meses*



## **Ingredientes**

- *¼ unidad de choclo.*
- *Un puñado de arveja fresca.*
- *¼ unidad chica de zanahoria.*
- *Un trozo chico de pechuga de pollo.*
- *2 cucharadas de pan molido (rallado).*
- *¼ cebolla de cabeza chica.*
- *Ajos.*
- *Una pizca de sal yodada.*
- *2 cucharadas de aceite vegetal.*
- *1 taza de agua.*
- *Pasas (opcional).*
- *4 cucharadas de arroz.*

## **Preparación**

1. *Hacer un aderezo con el aceite, el ajo, la cebolla picada en cuadraditos y una pizca de sal.*
2. *Agregar el pollo en trozos, la zanahoria picada en cuadraditos, las arvejas, el choclo desgranado y el agua.*
3. *Una vez cocinado espesar con el pan molido.*
4. *Si desea en el último hervir agregar las pasas.*
5. *Servir el mix de verduras acompañado con arroz graneado.*

***“El pollo es una fuente rica en proteínas, muy importante para el crecimiento”***

22

# SOLTERITO DE LENTEJITAS



Aporte  
nutricional  
por ración

Energía  
405 kcal

Proteína  
30,2 g

Hierro  
4,0 mg

Retinol  
19,9 ug

Zinc  
3,1 mg

# 22. SOLTERITO DE LENTEJITAS

*Recetas para niños de 12 a 23 meses*



## *Ingredientes*

- 2 cucharadas de lentejitas.
- 1 trozo chico de brócoli.
- ½ unidad de jugo de limón.
- 1 trozo chico de pechuga de pollo.
- 1 trozo pequeño de queso.
- ½ unidad de papa.
- 2 cucharaditas de aceite vegetal.
- Una pizca de sal yodada.
- 4 cucharadas de arroz graneado.

## *Preparación*

1. Sancochar las lentejitas, el pollo, la papa y el brócoli por separado.
2. Cortar el pollo, la papa, el brócoli y el queso en cuadraditos.
3. Mezclar la lentejitas con la papa, el pollo, el brócoli, el limón y el queso, agregar la pizca de sal y el aceite.
4. Servir acompañado con arroz graneado.

*“Recuerda que a partir de los 12 meses tu niño puede comer segundos de la olla familiar”*

22

# SOLTERITO DE LENTEJITAS



Aporte  
nutricional  
por ración

Energía  
405 kcal

Proteína  
30,2 g

Hierro  
4,0 mg

Retinol  
19,9 ug

Zinc  
3,1 mg

# 23 TORTILLA BRILLANTE



Aporte  
nutricional  
por ración

Energía  
528 kcal

Proteína  
19,0 g

Hierro  
6,5 mg

Retinol  
3541,1 ug

Zinc  
2,3 mg

# 23. TORTILLA BRILLANTE

*Recetas para niños de 12 a 23 meses*



## *Ingredientes*

- 1 unidad de hígado de pollo.
- 1 trozo pequeño de zapallo.
- 1 unidad de huevo de gallina.
- 2 cucharadas de harina de trigo.
- 2 cucharadas de aceite vegetal.
- Una pizca de sal yodada.
- 4 cucharadas de arroz graneado.

## *Preparación*

1. Sancochar el zapallo y el hígado de pollo.
2. Aplastar el zapallo. Picar el hígado sancochado en cuadraditos.
3. Aparte batir el huevo, la harina, el zapallo y la pizca de sal.
4. Agregar a la mezcla anterior, el hígado en trocitos. Mezclar todo.
5. Freír en aceite bien caliente.
6. Servir acompañado con arroz graneado.

*“El hígado, la sangrecita, el bazo y el bofe son alimentos ricos en hierro que ayudan a prevenir la anemia”*

# 24 FIESTA DE VERDURAS



Aporte  
nutricional  
por ración

Energía  
359 kcal

Proteína  
25,0 g

Hierro  
2,7 mg

Retinol  
275,3 ug

Zinc  
2,2 mg

# 24. FIESTA DE VERDURAS

*Recetas para niños de 12 a 23 meses*



## *Ingredientes*

- 1 trozo chico de pechuga de pollo.
- 1 trozo chico de brócoli.
- ¼ unidad chico de zanahoria.
- ¼ unidad de choclo desgranado.
- ¼ de cabeza de cebolla.
- Ajo y una pizca de sal yodada.
- 2 cucharadas de aceite vegetal.
- ¼ taza de agua.
- 4 cucharadas de arroz graneado.

## *Preparación*

1. Lavar y trozar el pollo y el brócoli.
2. Hacer un aderezo con el aceite, el ajo, la cebolla picada en cuadraditos y una pizca de sal.
3. Agregar la papa, la zanahoria en cuadraditos, el choclo y el pollo, añadir el agua y dejar cocinar unos minutos.
4. Una vez que este medio cocido añadir el brócoli hasta que termine de cocinar.
5. Servir acompañado de arroz graneado.

*“Durante las enfermedades, ofrécele a tu niño pequeñas cantidades de alimentos varias veces al día, entre siete u ocho veces”*

25

# HÍGADO EN SALSA VERDE



**Aporte  
nutricional  
por ración**

**Energía**  
**397 kcal**

**Proteína**  
**22,8 g**

**Hierro**  
**9,8 mg**

**Retinol**  
**5972,5 ug**

**Zinc**  
**3,9 mg**

# 25. HÍGADO EN SALSA VERDE

*Recetas para niños de 12 a 23 meses*



## *Ingredientes*

- 2 unidades de hígado de pollo.
- 4 hojas de espinaca.
- 1 puñado de arveja fresca.
- Ajo y pizca de sal yodada.
- 4 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 unidad de papa amarilla chica.
- 4 cucharadas de arroz graneado.

## *Preparación*

1. Hacer una mezcla con el ajo, el aceite y una pizca de sal.
2. Macerar los hígados en la mezcla anterior por 30 minutos.
3. Freír los hígados en aceite bien caliente.
4. Sancochar aparte las arvejas y licuar o aplastar la espinaca.
5. Colocar los hígados, las arvejas, la espinaca y la mezcla del macerado y dejar dar un hervor por unos minutos.
6. Servir acompañado de arroz graneado y papa sancochada en rodajas.

*“Recuerda que el consumo diario de alimentos de origen animal es de por lo menos dos cucharadas al dia”*

26

# PURÉ DE YUCA CON HÍGADO FRITO Y ARROZ



Aporte  
nutricional  
por ración

Energía  
239 kcal

Proteína  
10,4 g

Hierro  
3,8 mg

Retinol  
2952,0 ug

Zinc  
1,8 mg

# 26. PURÉ DE YUCA CON HÍGADO FRITO Y ARROZ

Recetas para niños de 12 a 23 meses



## Ingredientes

- 1 rodaja delgada de yuca (20 g).
- 3 cucharadas de leche evaporada.
- ½ cucharadita de mantequilla.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 1 hígado de pollo.
- 1 rodaja gruesa de zanahoria.
- Una pizca de sal yodada.
- Ajo molido.
- Gotas de limón.
- 2 cucharadas de caldo.
- 3 cucharadas de arroz graneado.

## Preparación

1. Lavar, pelar, sancochar la yuca y aplastar con ayuda de un tenedor (retirar las hebras).
2. En una olla freír el ajo molido con la mantequilla, agregar la sal, el caldo, la leche y la yuca aplastada.
3. Mezclar hasta que tenga una consistencia espesa.
4. Filetear el hígado de pollo, sazonar con una pizca de sal y freír.
5. Para preparar la ensalada pelar, rallar la zanahoria y sazonar con sal y gotas de limón.
6. Servir acompañado con el hígado frito, la ensalada y el arroz graneado.

**“Los alimentos ricos en hierro y de buena absorción son el hígado, el bofe, el bazo, la sangrecita, etc.”**

27

# POLLO CON SALTADO DE BRÓCOLI Y ARROZ



Aporte  
nutricional  
por ración

Energía  
267 kcal

Proteína  
25,0 g

Hierro  
2,3 mg

Retinol  
25,0 ug

Zinc  
2,1 mg

# 27. POLLO CON SALTADO DE BRÓCOLI Y ARROZ

Recetas para niños de 12 a 23 meses



## Ingredientes

- 1 pierna mediana de pollo.
- 1 rodaja de cebolla.
- 3 rodajas de tomate.
- Ajo molido.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 1 rama mediana de brócoli (25 g).
- Una pizca de sal yodada.
- Gotas de limón.
- 1/8 de taza de agua.
- 3 cucharadas de arroz graneado.

## Preparación

1. Freír el ajo molido, la cebolla picada en cuadraditos, una rodaja de tomate picado en cuadraditos y el aceite.
2. Agregar el pollo sin piel y el agua hasta que cocine.
3. Adicionar el brócoli picado en ramitas delgadas, una pizca de sal yodada y dejar que cocine por unos minutos.
4. Para preparar la ensalada de tomate, lavar, pelar, agregar en el jugo de limón y una pizca de sal.
5. Servir el saltado de brócoli acompañado de ensalada de tomate y el arroz graneado.

***“Separar plato, taza y cubiertos adecuados a su edad para uso exclusivo del niño”***

# 28 TORREJITA ANTIANÉMICA



**Apporte  
nutricional  
por ración**

Energía

267 kcal

Proteína

25,0 g

Hierro

7,3 mg

Retinol

190,0 ug

Zinc

1,4 mg

# 28. TORREJITA ANTIANÉMICA

*Recetas para niños de 12 a 23 meses*



## *Ingredientes*

- 1 rodaja gruesa de zanahoria.
- 1/3 rama pequeña de brócoli (flor).
- 1/3 unidad de huevo de gallina.
- 1 cucharada de agua.
- 1 cucharada de harina de trigo.
- 1 cucharada de bazo.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 2 rodajas de tomate.
- Gotas de limón.
- Una pizca de sal yodada.
- 4 cucharadas de arroz graneado.

## *Preparación*

1. Sancochar el bazo picado en cuadraditos.
2. En un tazón, batir la harina con el agua, agregar el huevo, el bazo, la zanahoria rallada, el brócoli picado (solo la flor), y una pizca de sal.
3. Freír las torrejitas en el aceite caliente.
4. Para preparar la ensalada, lavar, pelar y cortar en rodajas el tomate, sazonar con el jugo de limón y una pizca de sal.
5. Servir una torrejita de bazo acompañada con la ensalada de tomate y el arroz graneado.

***“El bazo es una fuente económica de hierro y ayuda a prevenir la anemia”***

29

# TRIGO A LA JARDINERA CON HÍGADO



Aporte  
nutricional  
por ración

Energía

166 kcal

Proteína

9,8 g

Hierro

4,0 mg

Retinol

2619,7 ug

Zinc

1,4 mg

# 29. TRIGO A LA JARDINERA CON HÍGADO

*Recetas para niños de 12 a 23 meses*



## Ingredientes

- 1 unidad de hígado de pollo.
- 5 cucharadas de trigo sancochado.
- 1 cucharada de zanahoria.
- 1 cucharada de arvejas frescas.
- 1 cucharada de choclo desgranado.
- 1/8 unidad pequeña de pimiento.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 1 diente de ajo.
- Una pizca de sal yodada.
- 1/8 taza de agua.

## Preparación

1. Para preparar el trigo a la jardinera, freír el ajo molido en el aceite, agregar la zanahoria picada en cuadraditos, las arveja sin cáscara, el choclo desgranado, la mitad de agua, la sal yodada y el trigo sancochado. Mezclar todo y cocinar.
2. Para preparar el hígado a la plancha, lavar y sazonar con el pimiento licuado y sal.
3. Poner en una sartén el hígado sazonado con el resto de agua y cocinarlo dándole vueltas por ambos lados.
4. Servir el trigo a la jardinera con hígado de pollo a la plancha.

*“Dar el alimento en la temperatura adecuada para el niño”*

30

# CHAUFA DE SANGRECITA



Aporte  
nutricional  
por ración

Energía  
496 kcal

Proteína  
28,4 g

Hierro  
31,8 mg

Retinol  
8 ug

Zinc  
1,8 mg

# 30. CHAUFÁ DE SANGRECITA

*Recetas para niños de 12 a 23 meses*



## *Ingredientes*

- 2 cucharadas de sangrecita sancochada.
- 1 cabeza de cebolla china.
- 5 cucharadas de arroz graneado.
- 1 huevo de gallina.
- 2 cucharaditas de aceite vegetal.
- Una pizca de sal yodada.

## *Preparación*

1. Granear el arroz.
2. Batir el huevo, agregar una pizca de sal, freír y picar en cuadraditos.
3. Freír en una sartén la cebolla china picada en cuadraditos, el aceite y la sangrecita sancochada picada en cuadraditos.
4. Mezclar el arroz graneado con la preparación anterior y el huevo picado y luego servir.

*“La sangrecita es un alimento con hierro de fácil absorción en nuestro cuerpo y ayuda a prevenir la anemia”*



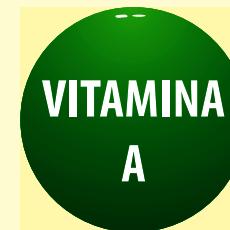


# Suplementación con micronutrientes

## **¿Qué son los micronutrientes?**

- Son un conjunto de nutrientes necesarios para el crecimiento y desarrollo de los niños, viene en forma de polvo y debe mezclarse con alimentos como puré, papilla, segundo.

## **¿Cuáles son los micronutrientes en polvo?**



## **¿Para qué sirven los micronutrientes?**

- Previene la anemia por deficiencia de hierro y otras enfermedades derivadas del bajo consumo de vitaminas y minerales.
- Sirven también para mejorar el apetito, así como el crecimiento y desarrollo de los niños.

### **RECUERDA**

*Además, del micronutriente es necesario que le des a tu niño alimentos ricos en hierro como las vísceras y menudencias (hígado, bofe, bazo, corazón, etc.); la sangrecita, las carnes rojas, el pescado y los alimentos fortificados con hierro (harina de trigo, papillas fortificadas u otros destinados a poblaciones de riesgo).*



## **¿Cómo se debe almacenar los micronutrientes?**

- Los sobres se deben mantener siempre bien cerrados y protegidos de la luz solar, en lugares no accesibles a los niños para evitar su ingestión accidental o intoxicaciones.

## **¿Para quiénes son?**

- Para los niños de 6 a 35 meses de edad.

## **¿Cómo son los micronutrientes?**

- No tienen olor ni sabor desagradables, por lo tanto no resultan desagradable al gusto.
- No producen diarrea, ni tiñen los dientes.
- Es una reacción normal el oscurecimiento de las deposiciones (heces) del niño.



### **RECUERDA**

***Los micronutrientes siempre deben mezclarse con alimentos sólidos o semisólidos (purés, papillas, segundos).***

# ¿Cómo darle micronutrientes a tu bebé?

Separar dos cucharadas de la comida espesa del niño.

2



Abrir el sobre de micronutrientes.

3



Agregar todo el contenido del sobre en la comida previamente separada.

4



Lavarse las manos con agua y jabón.

1



¿Cómo preparar los micronutrientes?

Mezclar bien la comida separada con los micronutrientes.



5



6

Darle la mezcla al niño, luego continuar con el resto de la comida.

Este documento se terminó de imprimir  
en los talleres gráficos de Millenium impresiones E.I.R.L.  
Av. General Orbegoso 207 Int. 202 (Centro Comercial  
Breña) - Lima  
Telf: (511) 424-9969  
Junio, 2014



Lima 2014

Instituto Nacional de Salud  
Jirón Cápac Yupanqui 1400, Lima 11, Perú  
Teléfono: 748-0000 / 748-1111  
Página web: [www.ins.gob.pe](http://www.ins.gob.pe)

