



PERÚ

Ministerio de Salud

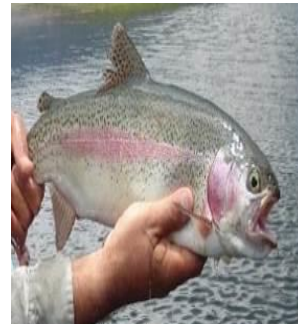
Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

Tecnología educativa

La Mejor Receta

Amazonas





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

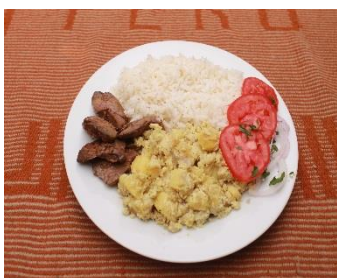
Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

¿Que es “La Mejor Receta”?

Es una tecnología educativa que permite orientar a la población sobre la selección de los alimentos económicos, nutritivos y saludables



Chancho con purtumute



**Hígado guisado
con uchu**



Gallina guisada



Olluquito con riñon



Costumbre



Arroz con pampanito



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

¿Cómo se elaboran las recetas ?

Se inicia con la vigilancia de precios de los alimentos en mercados locales



Se seleccionan los alimentos económicos y de mayor beneficio nutricional, con estos alimentos se elaboran recetas de platos de fondo los cuales son validados con madres de hogares de bajos recursos económicos.



Estas recetas aprobadas forman parte del recetario regional “La Mejor Receta” – Amazonas.





PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

¿Cuáles son los beneficios de “La Mejor Receta” ?

NUTRITIVO

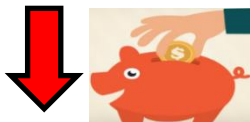
COMBINACIONES BÁSICAS DE ALIMENTOS

Primera Combinación	Cereal 1 y ½ taza 375 g	Menestra 1 taza 250 g	Alimento de origen animal ¼ kg (carne pulpa, víscera, pescado filete) 250 g
Segunda Combinación	Cereal 1 y ½ taza 375 g	Tubérculo ½ Kilo 500 g	Alimento de origen animal ½ kg (carne pulpa, víscera, pescado filete) 500 g
Tercera Combinación	Cereal 1 y ¾ taza 438 g		Alimento de origen animal ½ kg (carne pulpa, víscera, pescado filete) 500 g

APORTAN NUTRIENTES



ECONOMICO



SANGRE



POTA



HÍGADO



PESCADO



POLLO



CARNE



SALUDABLE





PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

¿Cómo combinamos los alimentos para tener una alimentación saludable?

1° COMBINACIÓN

CEREAL



MENESTRA



ALIMENTO DE ORIGEN ANIMAL



Mote



1 y ½ taza

Frijol



1 taza

Chancho

¼ kilo



Chancho con purtumute

Cantidad adecuada para una familia de 04 miembros



PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

¿Cómo combinamos los alimentos para tener una alimentación saludable?

2° COMBINACIÓN

CEREAL

TUBÉRCULO

ALIMENTO DE ORIGEN ANIMAL



Mote



1 y 1/2 taza

Papa

1/2 kilo

Bofe

1/2 kilo



Bofe arvejado con Uchu

Cantidad adecuada para una familia de 04 miembros



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

**¿Cómo combinamos los alimentos para tener una
alimentación saludable?**

3° COMBINACIÓN

CEREAL



**ALIMENTO DE
ORIGEN ANIMAL**



Arroz



1 y 3/4 taza

Gallina

1/2 kilo

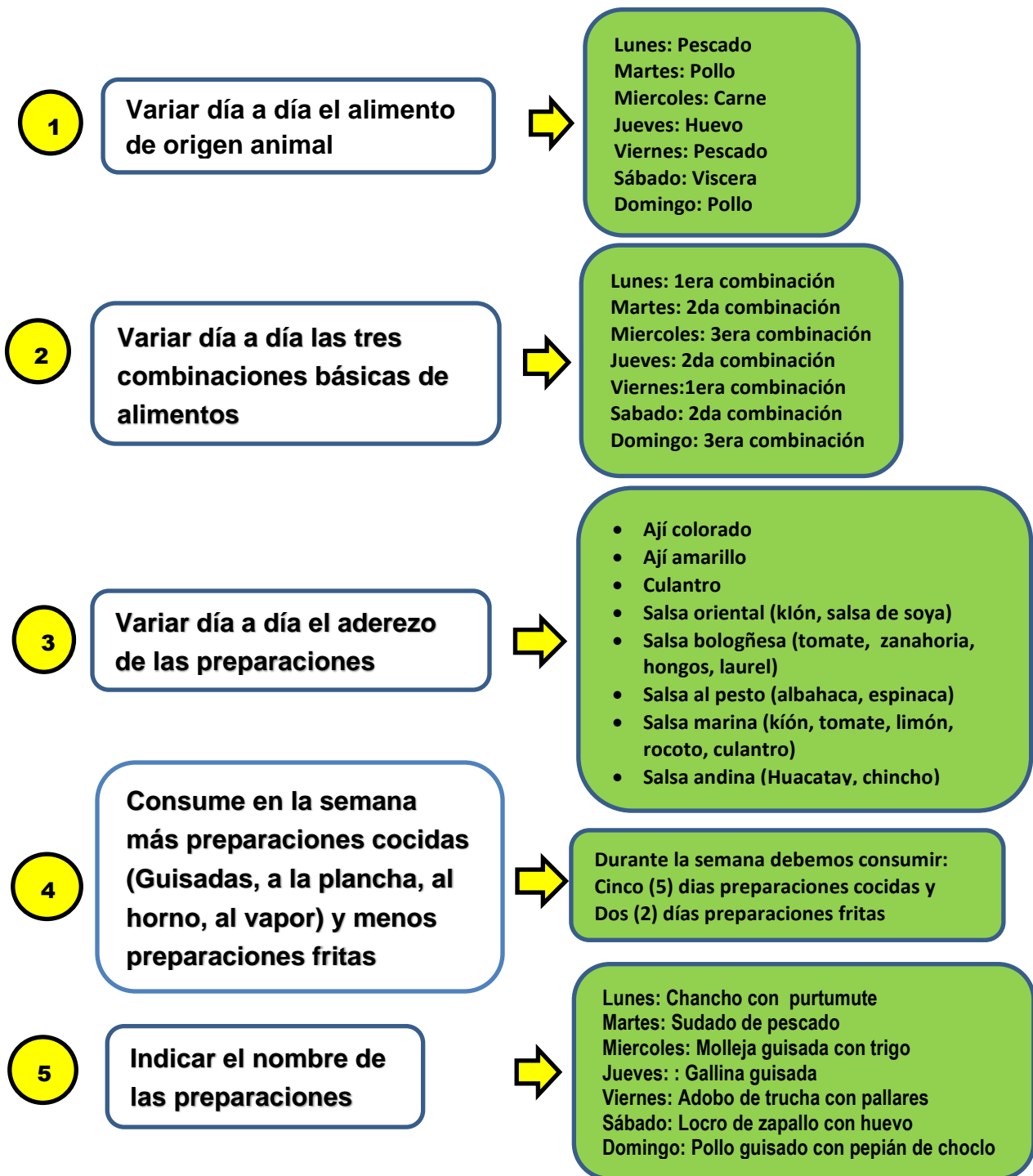


Gallina guisada

Cantidad adecuada para una familia de 04 miembros



Criterios para la programación semanal del plato principal del almuerzo





PERÚ

Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud

Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

¿Cuáles son los beneficios nutricionales de los cereales, menestras y tubérculos ?

Estos alimentos proporcionan energía para la función del cerebro y las células del organismo.

Cuándo comemos poco de estos alimentos nos quedamos flacos, bajitos (desnutridos) y débiles.



Cuando comemos muchos de estos alimentos nos ponemos gordos (obesos)



¿Qué cantidad de cereales, menestras y tubérculos debemos consumir para evitar la desnutrición ó la obesidad?

Conforme a la combinación básica de alimentos, debemos consumir solo la porción que corresponde de cereal, menestra ó tubérculo.

1° COMBINACIÓN



Chicharrón de pota con frijol

2° COMBINACIÓN



Sudado de pescado

3° COMBINACIÓN



Fideos canuto con chorizo

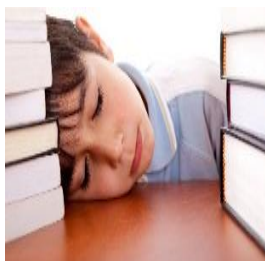
¿Cuáles son los beneficios nutricionales de los alimentos de origen animal?

Los alimentos de origen animal previenen:

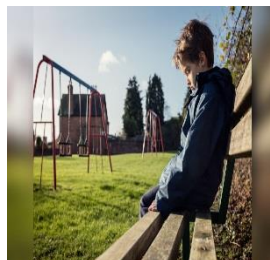
La desnutrición



La anemia



El bajo rendimiento físico e intelectual

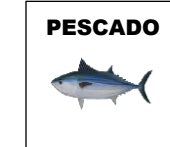
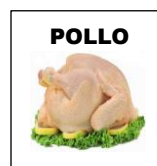
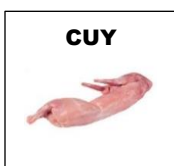


Las infecciones respiratorias y digestivas



¿Dónde se encuentran los alimentos de origen animal?

Los alimentos de origen animal se encuentran en:



¿Qué cantidad de alimentos de origen animal debemos consumir para prevenir la desnutrición, anemia, bajo rendimiento físico e intelectual y las infecciones respiratorias y digestivas?

Incluir en el plato principal del almuerzo una porción de alimento de origen animal (ej. riñón)





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

¿Cuáles son los beneficios nutricionales de las verduras?

Las verduras regulan la función intestinal, previenen la diabetes, las enfermedades del corazón y el cáncer.

RECUERDA

El plato principal del almuerzo se debe acompañar con un plato de entrada que contenga ensalada de verduras



Adobo de trucha con pallares



Reforzar con el dibujo de las manos, la cantidad recomendada de verduras que debe acompañar al plato principal del almuerzo.