



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Almuerzos familiares saludables



Cajamarca



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Almuerzos familiares saludables

Elaborado por:

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



Cajamarca

MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ
ROSA BERTHA GUTIERREZ PALOMINO
Ministra de Salud

MARÍA ELENA AGUILAR DEL ÁGUILA
Viceministro de Salud Pública

HENRY ALFONSO REBAZA IPARRAGUIRRE
Viceministro de Prestaciones y Aseguramiento en Salud

JOSÉ ENRIQUE CRUZ VÍLCHEZ
Dirección General de Intervenciones Estratégicas en Salud Pública
Director General

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD
Víctor Javier Suárez Moreno
Jefe

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD
Pedro Antonio Riega López
Sub jefe

CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN
Walter Vílchez Dávila
Director General

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional
Patricia Velarde Delgado
Directora Ejecutiva

DIRECCIÓN REGIONAL DE SALUD CAJAMARCA
M.C. VÍCTOR JULIO ZAVALETA GAVIDIA
Director General

ESTRATEGIA SANITARIA DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN SALUDABLE CAJAMARCA
Lic. Brenda Ivon Góngora Loza
Coordinadora

Revisión del documento
Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional
Patricia Velarde Delgado
Carmen Valladares Escobedo

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 Preparaciones

1. Trigo a la matarina, ensalada fresca, pushgay y refresco de cocona
2. Jurel al sillao con camote, ensalada criolla con palta, tumbo y refresco de carambola
3. Crema de habas con huevo, ensalada mixta, tuna y refresco de membrillo
4. Adobo de bazo de res, ensalada mixta, tumbo y refresco de manzana
5. Chanfainita de hígado de pollo, ensalada de alcachofa, mandarina y refresco de emoliente
6. Pejerrey en salsa de tomatillo, ensalada rusa, durazno y refresco de maracuyá
7. Trigo primavera, ensalada de tomate, pera y refresco de tuna
8. Picante serrano, ensalada fresca, piña y refresco de membrillo
9. Tortilla de atún con puré de papa, ensalada criolla con palta, tumbo y refresco de tuna
10. Ajiaco de verduras con hígado apanado, ensalada de verduras, aguaymanto y refresco de limón
11. Saltado de hígado de pollo, ensalada rusa, granadilla y refresco de aguaymanto
12. Chicharrón de pota en salsa de chocho, ensalada de chocho, mandarina y refresco de cebada
13. Ajiaco verde con queso, ensalada de haba fresca, pushgay y refresco de maíz morado
14. Escabeche de bonito, ensalada encurtida y lechuga, manzana y refresco de naranja
15. Pechuga de pollo a la cajamarquina, ensalada mixta, uva y refresco de cebada
16. Picante de trigo con chicharrón de merluza, ensalada criolla con palta, granadilla y refresco de tumbo
17. Tallarín verde con hígado frito, ensalada criolla con palta, plátano de seda y refresco de limón
18. Pachamanca de pollo con frijol, ensalada de verduras, tuna y refresco de durazno
19. Riñones al ajo con camote, ensalada cocida, aguaymanto y refresco de lima
20. Ají de tarwi (chocho), ensalada de haba fresca, pushgay y refresco de maíz morado
21. Tallarín con pescado en salsa oriental, ensalada rusa, piña y refresco de cáscara de piña
22. Pollo a la cajamarquina, ensalada fresca, durazno y refresco de maíz morado
23. Picante de olluco con pescado, ensalada criolla con palta, mandarina y refresco de cebada
24. Cau cau de pota, ensalada crujiente, pera y refresco de chalarina
25. Saltado de frijol con pescado, ensalada de brócoli, cebolla y tomate, pushgay y refresco de maracuyá

IV Bibliografía

I PRESENTACIÓN

En el Perú, la anemia y la desnutrición crónica en niños y niñas (menores de 5 años) constituyen los principales problemas de salud pública que afectan a la población infantil. Así mismo, existe preocupación en las personas adultas, respecto a los factores de riesgo para la salud como: El sobrepeso, la obesidad, la falta de actividad física, el deficiente consumo de alimentos fuentes de (fibra, vitaminas, minerales) y el excesivo consumo de (carbohidratos simples, grasa saturada, sodio, carnes rojas, tabaco y alcohol) condicionantes de las enfermedades no transmisibles como: Diabetes mellitus tipo II, hipertensión arterial, trigliceridemia, colesterolemia, enfermedades cardio y cerebro vasculares, osteoporosis, hiperuricemia, insulinoresistencia y cáncer.

Día a día la madre se pregunta si la alimentación que prepara para la familia es nutritiva y saludable; la falta de información respecto al valor nutritivo de los alimentos, la función de los alimentos en el organismo, el número de porciones de intercambios según grupos de edad sexo y los hábitos de alimentación hacen que las cantidades que se consumen no sean las adecuadas.

En ese contexto, el Instituto Nacional de Salud a través del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición, respondiendo los problemas prioritarios del país, ha desarrollado juntamente con la Dirección Regional de Salud Cajamarca el presente recetario, que consta de 25 Almuerzos familiares saludables, diseñados en base a su contenido nutricional por porción para cuatro miembros de familia y validados con madres de familias de hogares de bajos recursos económico.

En tal sentido, el profesional nutricionista haciendo uso de la estrategia educativa, La Mejor Receta informará a la madre respecto a los siete grupos de alimentos, su valor nutritivo y explicará los intercambios (porciones de alimentos) para cubrir los requerimientos nutricionales de la familia.

Es nuestro deseo que este instrumento educativo contribuya a mejorar el estado nutricional de la población de la Región de Salud Cajamarca.

II METODOLOGÍA PARA ELABORACIÓN DE LOS ALMUERZOS FAMILIARES SALUDABLES

Para la elaboración de los almuerzos familiares saludables se ha tenido como marco de referencia el documento Procedimiento para el diseño y validación de recetas nutricionales, aprobado mediante R.D. 016-2012 INS/CENAN, donde se establece la metodología para el diseño, elaboración y validación de recetas nutricionales, tanto a nivel de gabinete como con la población objetivo.

Diseño

Para el diseño de las recetas se tomó en consideración aspectos técnicos como requerimientos nutricionales diarios para la familia tipo, conformada por cuatro miembros de un hogar;^{1,2,3} 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). El grupo familiar está compuesto por 04 miembros y requieren 7765 Kcal/día y por persona 1941 Kcal/día. En el almuerzo, estas recetas brindan 825 calorías correspondiendo al 42.5 % del requerimiento calórico, el plato principal del almuerzo proporciona 660 calorías, las frutas 55 calorías, las verduras 25 calorías, los azúcares 40 calorías y las grasas 45 calorías, los cuales corresponden al 80 %, 7%, 5%, 3% y 5% respectivamente.

Validación

Finalizada la etapa de diseño y con el objetivo de cumplir con el perfil de nutrientes que cada receta debe aportar, se efectuó el cálculo nutricional de cada uno de los almuerzos saludables; con este último paso se cuentan con recetas nutricionales que están listas para ser validadas. Previo a la validación, se realizó la compra de los alimentos para ser preparados en espacios donde se realizará la validación con expertos (madres responsables de la alimentación familiar) y en hogares con el grupo familiar integrada por cuatro miembros. La validación se efectuó con población ubicada en los estratos socioeconómicos de población C, D y E de Cajamarca. Los aspectos considerados en la validación fueron la forma de preparación, sabor, cantidad, valor nutritivo, forma de redacción y presentación de las recetas

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 Guía de intercambio de alimentos. Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.

Ajuste final de las recetas nutricionales

El ajuste final de las recetas nutricionales consiste en la edición final del recetario y es la última parte del proceso de diseño, elaboración y validación de las recetas nutricionales, las actividades para obtener el recetario final editado son las siguientes:

- Revisar la redacción ortográfica de cada una de las recetas.
- Calcular el valor nutritivo por ración de cada receta.
- Revisar la cantidad de cada uno de los alimentos para cuatro porciones
- Verificar el número de porciones intercambiables para los siete (07) grupos de alimentos⁴
- Procedimiento para su elaboración.
- Fotografías para acompañar las recetas

⁴ Guía de intercambio de alimentos. Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición

1

Trigo a la matarina, ensalada fresca, pushgay y refresco de cocona



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
788 kcal

Proteínas
28 g

CHO disp.
123 g

Hierro
10 mg

Vit A
729 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos



Trigo a la matarina, ensalada fresca, pushgay y refresco de cocona

Ensalada fresca

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 cebolla pequeña
- 2 caiguas medianas
- 2 cucharadas de aceite de olivo
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla
3. Lavar y cortar la caigua
4. Adicionar 2 cucharadas de aceite de olivo a la ensalada
5. Condimentar las verduras con limón y sal yodada con moderación

Trigo a la matarina,

Ingredientes

- 1 $\frac{3}{4}$ taza de trigo.
- 1/4 taza de arvejas frescas.
- 8 huevos.
- 1 cebolla pequeña
- 1 tomate pequeño
- 1 zanahoria mediana
- 5 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 1/2 cucharaditas de ajo.
- 1 cucharada de ají colorado.
- Huacatay al gusto
- Sal yodada con moderación.

Preparación

1. Sancochar el trigo remojado el día anterior.
2. Para preparar el aderezo freír en el aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, el tomate, el ají colorado molido, agregar el trigo sancochado, las arvejas, la zanahoria, el huacatay picado, la sal yodada con moderación y cocinar.
3. Preparar la ensalada fresca con la cebolla, el tomate, el jugo de limón y la sal yodada con moderación.
4. Servir el trigo a la matarina acompañado con huevo sancochado.

Fruta

40 unidades de pushgay

Refresco de cocona

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

2

Jurel al sillao con camote, ensalada criolla con palta, tumbo y refresco de carambola



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
807 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
88 g

Hierro
6 mg

Vit A
115 ug

Zinc
2 mg

**PERÚ**Ministerio
de SaludInstituto
Nacional de SaludCentro Nacional
de Alimentación y Nutrición**Rinde para
4 almuerzos**

Jurel al sillao con camote, ensalada criolla con palta, tumbo y refresco de carambola



Ensalada criolla con palta

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 cebolla pequeña
- 1/2 palta mediana
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla
3. Pelar y cortar la palta
4. Condimentar las verduras con limón y sal yodada con moderación

Jurel al sillao con camote

Ingredientes

- 1 ¼ taza de arroz.
- 4 filetes (jurel de 100 g c/u).
- ½ kg de camote.
- 1 pimiento grande.
- 4 cabezas de cebolla china.
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal.
- 2 cucharaditas de ajo.
- Kiñón al gusto
- Sillao y sal yodada con moderación.

Preparación

1. Lavar y sancochar los camotes. Pelar y cortar en trozos.
2. Limpiar, lavar, filetear el jurel, sazonar con el ajo molido y sal.
3. Freír en el aceite vegetal el pescado sazonado. Agregar el pimiento, la cebolla china, el kiñón, el sillao, la sal con moderación y cocinar.
4. Servir el jurel al sillao acompañado de arroz graneado y camote.

Fruta

4 tumbo

Refresco de carambola

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

3

Crema de habas con huevo, ensalada mixta, tuna y refresco de membrillo



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
789 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
117 g

Hierro
9 mg

Vit A
491 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos



Crema de habas con huevo, ensalada mixta, tuna y refresco de membrillo

Ensalada mixta

Ingredientes

- 2/3 choclo fresco
- 1/3 taza de arvejas frescas
- 1 zanahoria mediana
- 6 rodajas de pepinillo
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Desgranar y hervir los choclos
2. Pelar y hervir las arvejas frescas
3. Hervir, pelar y picar la zanahoria
4. Lavar, pelar y cortar el pepinillo
6. Condimentar las verduras con sal yodada

Crema de habas con huevo

Ingredientes

- 1 ¼ taza de arroz.
- 1 taza de habas secas.
- 4 huevos.
- 1 cebolla mediana.
- ½ taza de leche evaporada.
- 7 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 1/2 cucharaditas de ajo.
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar las habas secas remojadas el día anterior.
2. Licuar las habas secas remojadas.
3. Hacer un aderezo con el aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla picada en cuadraditos. Adicionar las habas licuadas y cocinar, luego agregar la leche y sal.
4. Servir la crema de habas con huevo frito, acompañado de arroz graneado.

Fruta

4 tunas

Refresco de membrillo

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

4

Adobo de bazo de res, ensalada mixta, tumbo y refresco de manzana



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
789 kcal

Proteínas
31 g

CHO disp.
89 g

Hierro
34 mg

Vit A
525 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos

Adobo de bazo de res, ensalada mixta, tumbo y refresco de manzana



Ensalada mixta

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 8 ramas de coliflor
- 1 taza de vainita picada
- 1 zanahoria mediana
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate
2. Cortar en ramas y hervir la coliflor
3. Lavar, picar y hervir las vainitas
4. Hervir, pelar y picar la zanahoria
5. Aliñar las verduras con limón y sal yodada.

Adobo de bazo de res

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ taza de arroz.
- 4 filetes (bazo de res de 100 g c/u).
- $\frac{1}{2}$ kg de camote amarillo.
- 1 cebolla mediana
- 2 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají colorado.
- 9 $\frac{1}{2}$ cucharadas de aceite vegetal.
- $\frac{1}{4}$ taza chicha de jora.
- Orégano al gusto
- Sal yodada con moderación.

Preparación

1. Sancochar los camotes.
2. Limpiar, sazonar el bazo con el ajo molido, el ají especial molido, el orégano y la chicha de jora. Dejar reposar por unos minutos.
3. Preparar el aderezo con el aceite vegetal, la cebolla cortada en cuadraditos, adicionar el bazo sazonado, un poco de agua, la sal al gusto y cocinar.
4. Servir el adobo de bazo de res acompañado con arroz graneado y camote en rodajas.

Fruta

4 tumbos

Refresco de manzana

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

5

Chanfainita de hígado de pollo, ensalada de alcachofa, mandarina y refresco de emoliente

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
824 kcal

Proteínas
34 g

CHO disp.
120 g

Hierro
13 mg

Vit A
3511 ug

Zinc
6 mg



**PERÚ**Ministerio
de SaludInstituto
Nacional de SaludCentro Nacional
de Alimentación y Nutrición**Rinde para
4 almuerzos**

Chanfainita de hígado de pollo, ensalada de alcachofa, mandarina y refresco de emoliente



Ensalada de alcachofa

Ingredientes

- 1 tomate
- 2 alcachofas
- 1 taza de lechuga
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de mostaza
- 2 cucharadas aceite de oliva
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate
2. Desechar las hojas maduras hasta quedar con las hojas tiernas de alcachofa, picar y hervir.
3. Lavar las hojas de lechuga
4. Adicionar aceite de oliva a las verduras
5. Aliñar la ensalada con ajos sofritos, mostaza, limón y sal yodada con moderación.

Chanfainita de hígado de pollo

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ taza de arroz.
- 4 filetes (hígado de pollo de 100 g c/u).
- $\frac{1}{2}$ kg de papa blanca.
- 1 cebolla pequeña
- 6 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 cucharadita de ajo.
- 1 cucharada de ají colorado molido.
- 2 ramas de culantro.
- 1 cucharada de vinagre.
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el hígado de pollo y picar en cuadraditos.
2. Para preparar el aderezo freír en el aceite vegetal el ajo molido, la cebolla picada en cuadraditos, el ají colorado molido, el hígado de pollo; luego agregar la hierbabuena, el caldo de hígado de pollo, las papas picadas en cubos pequeños y dejar cocinar. Rectificar la sazón con la sal, vinagre y el culantro picado.
3. Servir la chanfainita de hígado de pollo acompañada de arroz graneado.

Fruta

4 mandarinas

Refresco de emoliente

- $\frac{1}{2}$ taza de cebada tostada
- 2 cucharadas de linaza
- 1 cucharada de boldo
- Cola de caballo, llantén y cascara de piña al gusto
- 1 membrillo pequeño
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 limón
- 1 litro de agua hervida

6

Pejerrey en salsa de tomatillo, ensalada rusa, durazno y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
855 kcal

Proteínas
31 g

CHO disp.
125 g

Hierro
4 mg

Vit A
365 ug

Zinc
2 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos

Pejerrey en salsa de tomatillo, ensalada rusa, durazno y refresco de maracuyá



Ensalada rusa

Ingredientes

- 1/3 taza de arveja fresca
- 1 betarraga pequeña
- 1 zanahoria mediana
- 2 limones
- sal yodada con moderación

Preparación

1. Pelar y hervir las arvejas frescas
2. Sancochar y picar la betarraga
3. Sancochar y picar la zanahoria
4. Aliñar las verduras y tubérculos con limón y sal yodada con moderación

Pejerrey en salsa de tomatillo

Ingredientes

- 1 ¼ taza de arroz.
- 4 filetes (pejerrey de 100 g c/u).
- ½ kg de yuca.
- ½ taza de tomatillo.
- 1 cebolla. Mediana
- 1 cucharada de harina de trigo.
- 1 tajada de queso fresco.
- ½ pimienta.
- 9 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 1/2 cucharadita de ajo.
- 2 ramitas de perejil.
- Orégano al gusto
- Sal yodada con moderación.

Preparación

1. Sancochar las yucas.
2. Limpiar el pejerrey, sazonar con ajo molido, sal y orégano, enharinar y freír.
3. Preparar la salsa de tomatillo: Freír en aceite vegetal ajo molido, cebolla, queso, pimienta picados en cuadraditos. Adicionar el jugo colado del tomatillo, agregar la sal y el agua.
4. Servir el pejerrey en salsa de tomatillo acompañado con arroz graneado, yuca sancochada y perejil picado.

Fruta

4 duraznos

Refresco de maracuyá

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

7

Trigo primaveral, ensalada de tomate, pera y refresco de tuna

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
791 kcal

Proteínas
35 g

CHO disp.
113 g

Hierro
17 mg

Vit A
3925 ug

Zinc
7 mg



**PERÚ**Ministerio
de SaludInstituto
Nacional de SaludCentro Nacional
de Alimentación y Nutrición**Rinde para
4 almuerzos**

Trigo primaveral, ensalada de tomate, pera y refresco de tuna

Ensalada de tomate

Ingredientes

- 2 tomates medianos
- 8 hojas de lechuga
- 1/2 pimiento pequeño
- 1 palta mediana
- 4 aceitunas
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate
2. Lavar y picar la lechuga
3. Lavar y picar el pimiento
4. Pelar y cortar la palta
5. Cortar y despepitar las aceitunas
6. Condimentar las verduras con limón y sal yodada con moderación

Trigo primaveral

Ingredientes

- 2/3 taza de arroz.
- 1 taza de trigo.
- 4 filetes (hígado de pollo 100 g c/u).
- 1 zanahoria pequeña
- 1 cebolla pequeña
- 1/2 taza de vainita picada.
- 1/4 taza de arveja fresca
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 1/2 cucharadita de ajo.
- Huacatay, culantro al gusto.
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Prepare el trigo y el arroz graneado.
2. Limpiar, lavar y picar los hígados de pollo. Luego sazonar los ajos y la sal. Dorar.
3. Picar y sancochar la zanahoria, las vainitas y arvejas.
4. Freír en el aceite vegetal, el ajo molido, una cebolla picada en cuadraditos, agregar los hígados de pollo dorados, agua y cocinar.
5. Agregar el trigo y arroz graneado, las zanahorias, las vainitas y las arvejas cocidas. Rectificar la sazón con la sal, culantro y huacatay picado.
6. Servir el trigo primaveral con hígado de pollo.

Fruta

4 peras

Refresco de tuna

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

8

Picante serrano, ensalada fresca, piña y refresco de membrillo



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
822 kcal

Proteínas
31 g

CHO disp.
105 g

Hierro
14 mg

Vit A
3501 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos

Picante serrano, ensalada fresca, piña y refresco de membrillo



Ensalada fresca

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 cebolla mediana
- 2 rabanitos medianos
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla
3. Lavar y cortar los rabanitos
4. Aliñar las verduras con limón y sal yodada con moderación

Picante serrano

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ taza de arroz.
- 4 filetes (hígado de pollo 100 g c/u).
- 1/2 kg de papa blanca.
- $\frac{1}{2}$ kg de olluco.
- 1 zanahoria pequeña
- 1 cebolla mediana
- $\frac{1}{2}$ taza de habas frescas.
- 1 caigua mediana.
- 1/3 taza de frijol fresco.
- 1 tomate pequeño.
- 7 cucharadas de aceite vegetal.
- 2 ramitas de perejil.
- 2 cucharaditas de ajos.
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar el hígado, picar en cuadraditos y condimentar con el ajo molido y la sal.
2. Para preparar el aderezo freír en el aceite vegetal el ajo molido, la cebolla, el tomate picado en cuadraditos, el ají colorado molido y el hígado sazonado.
3. Agregar la papa, el olluco picado en cuadraditos, las habas, la zanahoria, el frijol y cocinar con un poco de agua.
4. Agregar la caigua picada en cuadraditos, el perejil picado, la sal y cocinar.
5. Servir acompañado con arroz graneado.

Fruta

4 rodajas delgadas picadas de piña

Refresco de membrillo

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

9

Tortilla de atún con puré de papa, ensalada criolla con palta, tumbo y refresco de tuna



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
832 kcal

Proteínas
27 g

CHO disp.
124 g

Hierro
4 mg

Vit A
248 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos

Tortilla de atún con puré de papa, ensalada criolla con palta, tumbo y refresco de tuna



Ensalada criolla con palta Ingredientes

- 1 tomate pequeño
- 1 cebolla pequeña
- 1/2 palta mediana
- 2 limones
- sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla
3. Pelar y cortar la palta
4. Aliñar las verduras con limón y sal yodada.

Tortilla de atún con puré de papa Ingredientes

- 1 ¼ taza de arroz.
- ½ kg de papa.
- 1 lata de atún en graded.
- 2 huevos.
- 1 zanahoria pequeña
- 1 cucharadas de harina de trigo.
- 1/3 taza de choclo desgranado.
- 1/4 taza de vainita.
- ¼ taza de leche evaporada.
- 7 cucharadas de aceite vegetal.
- Perejil al gusto
- Sal yodada con moderación.

Preparación

1. Limpiar, lavar y picar, la zanahoria y las vainitas, desgranar el choclo y sancochar.
2. Batir los huevos, mezclar con la zanahoria, las vainitas, el choclo, el atún, la harina de trigo y la sal. Freír en aceite caliente.
3. Lavar, sancochar, pelar y prensar las papas.
4. Aparte en una olla llevar las papas en puré, adicionar el aceite vegetal, la leche evaporada y la sal con moderación.
5. Servir la tortilla de atún acompañado de arroz graneado y puré de papa.

Fruta

4 tumbo

Refresco de tuna

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

10

Ajiaco de verduras con hígado apanado, ensalada de verduras, aguaymanto y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
843 kcal

Proteínas
35 g

CHO disp.
118 g

Hierro
14 mg

Vit A
3842 ug

Zinc
5 mg

**PERÚ**Ministerio
de SaludInstituto
Nacional de SaludCentro Nacional
de Alimentación y Nutrición**Rinde para
4 almuerzos**

Ajiaco de verduras con hígado apanado, ensalada de verduras, aguaymanto y refresco de limón



Ensalada de verduras

Ingredientes

- 1/2 pepinillo mediano
- 1 tomate mediano
- 2 tajadas de queso
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

- 1.- Lavar, pelar y cortar el pepinillo
2. Lavar y cortar el tomate
4. Lavar y cortar el queso
- 5.- Aliñar las verduras y el queso con limón y sal yodada con moderación

Ajiaco de verduras con hígado apanado

Ingredientes

- 1 taza de arroz.
- ½ kg de hígado de pollo.
- ½ kg de papa blanca.
- 4 cucharadas de pan rallado.
- ¼ kg de zapallo.
- 1 puñado de arveja fresca.
- 1 cebolla.
- ½ choclo.
- 1 zanahoria.
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal.
- 1 taza de vainita picada.
- 1 ½ cucharaditas de ajo.
- 2 ramas de huacatay.
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar el hígado de pollo, trozar, sazonar con el ajo molido, el vinagre y la sal, luego apanar con el pan molido y freír.
2. Preparar el aderezo con el aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos y el ajo molido. Adicionar la papa, el zapallo, la vainita, la zanahoria picados en cuadraditos, la arveja, el choclo desgranado, la sal, una taza de chicha de jora y agua. Cocinar, luego agregar el huacatay picado.
3. Servir el ajiaco de verduras con el hígado apanado y arroz graneado.

Fruta

40 unidades de aguaymanto

Refresco de limón

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

11

Saltado de hígado de pollo, ensalada rusa, granadilla y refresco de aguaymanto

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
821 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
115 g

Hierro
13 mg

Vit A
3822 ug

Zinc
5 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos

Saltado de hígado de pollo, ensalada rusa, granadilla y refresco de aguaymanto



Ensalada rusa

Ingredientes

- 1/3 taza de arveja fresca
- 1 betarraga pequeña
- 1 zanahoria mediana
- 2 limones
- sal yodada con moderación

Preparación

1. Pelar y hervir las arvejas frescas
2. Sancochar y picar la betarraga
3. Sancochar y picar la zanahoria
4. Aliñar las verduras y tubérculos con limón y sal yodada con moderación

Saltado de hígado de pollo

Ingredientes

- 1 ¼ taza de arroz.
- ½ kg de hígado de pollo.
- ½ kg de papa blanca.
- 1 cebolla pequeña.
- 1 tomate pequeño
- 11 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 ½ cucharaditas de ajo.
- 2 ramitas de culantro.
- 1½ cucharada de vinagre.
- Orégano, pimienta al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar, cortar en trozos el hígado de pollo, sazonar con el vinagre, la pimienta, el orégano, el ajo molido, y la sal. Dejar macerar unos 30 minutos.
2. Freír en el aceite vegetal el hígado de pollo sazonado, adicionar la cebolla y tomate picado en gajos medianos, cocinar y mezclar con el culantro picado.
3. Pelar, picar y freír las papas.
4. Servir el saltado hígado de pollo acompañado de papas fritas y el arroz graneado.

Fruta

4 granadillas

Refresco de aguaymanto

- 20 unidades de aguaymanto
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

12

Chicharrón de pota en salsa de chocho, ensalada de chocho, mandarina y refresco de cebada



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
806 kcal

Proteínas
28 g

CHO disp.
104 g

Hierro
4 mg

Vit A
70 ug

Zinc
5 mg

**PERÚ**Ministerio
de SaludInstituto
Nacional de SaludCentro Nacional
de Alimentación y Nutrición**Rinde para
4 almuerzos**

Chicharrón de pota en salsa de chocho, ensalada de chocho, mandarina y refresco de cebada



Ensalada criolla

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 cebolla mediana
- 1/4 taza de chocho
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla
3. Sancochar el chocho
4. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada.

Chicharrón de pota en salsa de chocho

Ingredientes

- 1 ¼ taza de arroz.
- 200 g de pota.
- 1 papa blanca mediana.
- 8 ½ cucharadas de aceite vegetal.
- 1 cebolla pequeña
- 1 taza de chocho.
- 1 cucharada de ají colorado.
- 1 cucharada de ají amarillo.
- 4 cucharadas de maicena.
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar pelar y partir la papa en tajadas.
2. Lavar la pota, pasarlo por agua caliente por dos minutos, cortar en larguitos, sazonar con el ajo molido, el ají colorado y la sal. Luego empanar con la maicena y freír.
3. Sancochar el chocho y licuar.
4. Freír en el aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, el ajo molido y el ají amarillo molido. Agregar el chocho licuado y cocinar.
5. Servir el chicharrón de pota en salsa de chocho acompañado con arroz graneado y rodajas de papa.

Fruta

4 mandarinas

Refresco de cebada

- 1/2 taza de cebada tostada
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

13

Ajiaco verde con queso, ensalada de haba fresca, pushgay y refresco de maíz morado



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
824 kcal

Proteínas
28 g

CHO disp.
125 g

Hierro
6 mg

Vit A
309 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos



Ajiaco verde con queso, ensalada de haba fresca, pushgay y refresco de maíz morado

Ensalada de haba fresca Ingredientes

- 1/2 taza de haba fresca
- 2 tomates medianos
- 1 cebolla mediana
- 3 tazas de lechuga picada
- 2 limones
- Sal yodada

Preparación

1. Pelar y sancochar las habas frescas
2. Lavar y cortar los tomates
3. Cortar a la pluma y lavar la cebolla
4. Lavar y picar las hojas de lechuga
5. Aliñar la ensalada con limón y sal con moderación

Ajiaco verde con queso Ingredientes

- 1 ¼ taza de arroz.
- ½ kg de papa.
- 4 porciones de queso fresco.
- 2 huevos.
- 1 1/2 cucharaditas de ajo
- 1 cucharada de ají amarillo molido.
- 1 cucharada de ají colorado molido
- 5 cucharadas de aceite vegetal.
- Huacatay, paico, culantro, perejil, hierba buena, orégano, muña y ruda.
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Moler o licuar las hojas de huacatay, culantro, perejil, hierba buena, orégano, muña y ruda.
2. Sancochar la papa y picar en cuadraditos.
3. Para preparar el aderezo freír en el aceite vegetal, el ají amarillo y el ajo molido, agregar las papas sancochadas picadas, las hojas verdes molidas o licuadas, el queso, los huevos y la sal con moderación. Dar un hervor.
4. Servir el ajiaco verde con queso, huevo, acompañado de arroz graneado.

Fruta

40 unidades de pushgay

Refresco de maíz morado

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

14

Escabeche de bonito, ensalada encurtida y lechuga, manzana y refresco de naranja

APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
794 kcal

Proteínas
36 g

CHO disp.
112 g

Hierro
5 mg

Vit A
737 ug

Zinc
2 mg





PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos



Escabeche de bonito, ensalada encurtida y lechuga, manzana y refresco de naranja

Ensalada encurtida

Ingredientes

- 1 pepinillo pequeño
- 1 zanahoria mediana
- 8 hojas de lechuga
- 4 rabanitos medianos
- 1 nabo mediano
- Vinagre al gusto
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, pelar y cortar el pepinillo
2. Lavar, pelar y cortar la zanahoria
3. Lavar las hojas de lechuga
4. Lavar y cortar los rabanitos
5. Lavar, pelar y cortar el nabo
6. Encurtir las verduras con vinagre y sal yodada con moderación

Escabeche de bonito

Ingredientes

- 1 taza de arroz.
- 4 filetes (pescado bonito 100 g c/u)
- ½ kg de camote amarillo.
- 1 cebolla mediana.
- 1 huevo.
- 4 aceitunas
- 2 cucharadas de harina de trigo.
- 8 1/2 tazas de aceite vegetal.
- 1 cucharada de ají amarillo
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar los camotes y el huevo.
2. Limpiar el pescado, filetear y sazonar con el ajo molido, el vinagre, la sal, enharinar y freír.
3. Picar la cebolla en gajos y el ají verde en largos.
4. Freír en el aceite vegetal, los ajos molidos, el ají amarillo molido, la cebolla en gajos, el ají verde picado, agregar el vinagre, el orégano, la maicena disuelta en un poco de agua fría y la sal yodada con moderación.
5. Agregar el pescado frito y dejar reposar.
6. Servir el escabeche de bonito acompañado de arroz graneado, camote en rodajas, una tajada de huevo sancochado y la aceituna.

Fruta

4 manzanas

Refresco de naranja

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

15

Pechuga de pollo a la cajamarquina, ensalada mixta, uva y refresco de cebada



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
899 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
137 g

Hierro
6 mg

Vit A
347 ug

Zinc
4 mg

**PERÚ**Ministerio
de SaludInstituto
Nacional de SaludCentro Nacional
de Alimentación y Nutrición**Rinde para
4 almuerzos**

Pechuga de pollo a la cajamarquina, ensalada mixta, uva y refresco de

Ensalada mixta

Ingredientes

- 1/2 pepinillo mediano
- 2 tomates medianos
- 1 cebolla pequeña
- 1/2 pimienta roja
- 6 rodajas de pepinillo
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

- 1.- Lavar, pelar y cortar el pepinillo
2. Lavar y cortar los tomates
4. Cortar a la pluma y lavar la cebolla
- 5.- Lavar y picar el pimienta
- 6.- Lavar, pelar y cortar el pepinillo
- 5.- Aliñar las verduras con limón y sal yodada con moderación

Pechuga de pollo a la cajamarquina

Ingredientes

- 1 ¼ taza de arroz.
- 4 filetes (carne de pollo de 100 g c/u).
- 1/2 kg de yuca
- 1 cebolla mediana.
- 1 tomate grande.
- 1 pimienta pequeña
- 4 aceitunas.
- 8 1/2 cucharadas de aceite vegetal.
- 2 cucharaditas de ajo.
- 2 ramitas de culantro.
- Chicha de jora al gusto
- Sal yodada con moderación.

Preparación

1. Sancochar las yucas.
2. Limpiar, filetear el pollo, sazonar con el ajo molido, la chicha de jora, la sal yodada con moderación y freír.
3. Preparar el aderezo con el aceite vegetal, la cebolla, el tomate, el pimienta cortado en juliana, el culantro picado, el pollo frito, las aceitunas y la sal. Mezclar.
4. Servir la pechuga de pollo a la cajamarquina acompañada con arroz graneado y yuca sancochada.

Fruta

40 unidades de uvas

Refresco de cebada

- 1/2 taza de cebada tostada
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

16

Picante de trigo con chicharrón de merluza, ensalada criolla con palta, granadilla y refresco de tumbo



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
847 kcal

Proteínas
36 g

CHO disp.
123 g

Hierro
8 mg

Vit A
338 ug

Zinc
4 mg

**PERÚ**Ministerio
de SaludInstituto
Nacional de SaludCentro Nacional
de Alimentación y Nutrición**Rinde para
4 almuerzos**

Picante de trigo con chicharrón de merluza, ensalada criolla con palta, granadilla y refresco de tumbo



Ensalada criolla con palta

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 cebolla mediana
- 1 palta mediana
- 1 rama de perejil
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla
3. Pelar y cortar la palta
4. Lavar y picar las hojas de perejil
5. Aliñar las verduras con limón y sal yodada con moderación

Picante de trigo con chicharrón de merluza

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ taza de trigo.
- $\frac{1}{2}$ kg de papa blanca.
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u).
- 1 cebolla mediana.
- 1 tomate mediano
- 1 zanahoria pequeña
- 2 cucharadas de harina de trigo.
- $\frac{1}{4}$ taza de arveja fresca.
- 11 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de ajos.
- 1 limón
- 1 cucharada de ají colorado molido.
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar el trigo remojado el día anterior.
2. Limpiar, cortar el pescado en trozos pequeños, sazonar con el jugo de limón, el ajo molido, la sal, enharinar y freír.
3. Preparar el aderezo con el aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla, el tomate picado en cuadraditos, el ají colorado molido. Adicionar las arvejas, la zanahoria y la papa picada en cuadraditos, el trigo sancochado, la sal yodada con moderación y cocinar. Finalmente agregar perejil picado.
4. Servir el picante de trigo acompañado con chicharrón de merluza.

Fruta

4 granadillas

Refresco de tumbo

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

17

Tallarín verde con hígado frito, ensalada criolla con palta, plátano de seda y refresco de limón



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
783 kcal

Proteínas
40 g

CHO disp.
114 g

Hierro
20 mg

Vit A
5171 ug

Zinc
6 mg

**PERÚ**Ministerio
de SaludInstituto
Nacional de SaludCentro Nacional
de Alimentación y Nutrición**Rinde para
4 almuerzos**

Tallarín verde con hígado frito, ensalada criolla con palta, plátano de seda y refresco de limón



Ensalada criolla con palta

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 cebolla mediana
- 1 palta mediana
- 1 rama de perejil
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla
3. Pelar y cortar la palta
4. Lavar y picar las hojas de perejil
5. Aliñar las verduras con limón y sal yodada con moderación

Tallarín verde con hígado frito

Ingredientes

- 440 g de fideos tallarín.
- 4 filetes (hígado res de 100 g c/u)
- 2 cebollas medianas
- ½ atado de espinaca.
- ½ atado de albahaca.
- 1 tajada de queso fresco.
- 1/3 taza de leche evaporada.
- 6 cucharadas de aceite vegetal.
- 2 cucharadas de vinagre.
- 2 cucharaditas de ajos.
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar los fideos con un chorrito de aceite y sal. Escurrir y reservar.
2. Limpiar, lavar y cortar en trozos el hígado, luego sazonar con el ajo molido, el vinagre y sal yodada con moderación. Freír.
3. Para la salsa preparar un aderezo en aceite vegetal freír la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, luego agregar la albahaca y espinaca previamente pasadas por agua caliente. Cocinar por unos minutos, enfriar y licuar, luego agregar el queso fresco y leche hasta obtener una consistencia ligeramente espesa.
4. Servir la salsa de albahaca y espinaca sobre los fideos sancochados, acompañar con hígado frito.

Fruta

4 plátanos de seda

Refresco de limón

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

18

Pachamanca de pollo con frijol, ensalada de verduras, tuna y refresco de durazno



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
784kcal

Proteínas
34 g

CHO disp.
107 g

Hierro
7 mg

Vit A
548 ug

Zinc
5 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos



Pachamanca de pollo con frijol, ensalada de verduras, tuna y refresco de durazno

Ensalada de verduras

Ingredientes

- 1 zanahoria mediana
- 2 tomates medianos
- 24 ramas de brócoli
- 2 cucharadas de aceite de olivo
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar, hervir, pelar y cortar la zanahoria
2. Lavar y cortar los tomates medianos
3. Lavar, cortar y hervir las ramas de brócoli
4. Agregar aceite de olivo a la ensalada
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada con moderación

Pachamanca de pollo con frijol

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ taza de arroz.
- 4 filetes (pollo de 50 g c/u).
- 1 taza de frijol de frijol.
- 1 cebolla pequeña.
- 11 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de ajos.
- 1 taza de chicha de jora.
- 2 ramas de huacatay.
- 1 cucharada de ají colorado molido.
- Sal yodada con moderación.

Preparación

1. Sancochar los frijoles remojados el día anterior.
2. Limpiar, filetear y sazonar los filetes de pollo con ajo molido, chicha de jora, huacatay molido y sal yodada. Hervir.
3. Dorar en aceite vegetal, ajo molido, cebolla picada en cuadraditos y ají colorado, adicionar los frijoles cocidos, sal con moderación y cocinar.
4. Servir el pollo a la pachamanca acompañado de frijol guisado y arroz graneado.

Fruta

4 tunas

Refresco de durazno

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

19

Riñones al ajo con camote, ensalada cocida, aguaymanto y refresco de lima



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
832 kcal

Proteínas
29 g

CHO disp.
123 g

Hierro
12 mg

Vit A
1718 ug

Zinc
4 mg

**PERÚ**Ministerio
de SaludInstituto
Nacional de SaludCentro Nacional
de Alimentación y Nutrición**Rinde para
4 almuerzos**

Riñones al ajo con camote, ensalada cocida, aguaymanto y refresco de lima



Ensalada cocida

Ingredientes

- 1 zanahoria mediana
- 1/2 taza de habas frescas
- 1 taza de vainita picada
- 2 limones
- 2 cucharadas de aceite de olivo
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Hervir, pelar y cortar la zanahoria
2. Lavar, picar y hervir las vainitas
3. Pelar y hervir las habas frescas
4. Agregar aceite de olivo a las verduras
5. Aliñar la ensalada con limón y sal yodada con moderación

Riñones al ajo con camote

Ingredientes

- 1 ¼ taza de arroz.
- 4 filetes (riñón de res de 100 g c/u).
- ½ kg de camote.
- 2 cebollas medianas
- 1 pimiento verde pequeño.
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal.
- 2 ramas de perejil.
- ½ taza vinagre.
- 1 1/2 cucharaditas de ajos.
- Sal yodada con moderación.

Preparación

1. Sancochar los camotes.
2. Limpiar, cortar los riñones en cuadraditos y dejar reposar en vinagre por quince minutos. Luego enjuagar.
3. Sazonar los riñones con ajo molido y sal yodada.
4. Freír los riñones en el aceite vegetal, agregar el pimiento, la cebolla picada en cuadraditos, el perejil picado y cocinar por unos minutos.
5. Servir los riñones al ajo acompañado de camote y arroz graneado.

Fruta

40 unidades de aguaymanto

Refresco de lima

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

20

Ají de tarwi (chocho), ensalada de haba fresca, pushgay y refresco de maíz morado



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
830 kcal

Proteínas
30 g

CHO disp.
124 g

Hierro
6 mg

Vit A
123 ug

Zinc
4 mg

**PERÚ**Ministerio
de SaludInstituto
Nacional de SaludCentro Nacional
de Alimentación y Nutrición**Rinde para
4 almuerzos**

Ají de tarwi (chocho), ensalada de haba fresca, pushgay y refresco de maíz morado



Ensalada de haba fresca Ingredientes

- 1 taza de haba fresca
- 1 tomate mediano
- 1 cebolla mediana
- 8 hojas de lechuga
- 2 limones
- Sal yodada

Preparación

- 1 Pelar y sancochar las habas
- 2 Lavar y cortar el tomate
- 3 Cortar a la pluma y lavar la cebolla
- 4 Lavar las hojas de lechuga
- 5 Aliñar la ensalada con limón y sal yodada con moderación

Ají de tarwi (chocho) Ingredientes

- 1 taza de arroz.
- 4 huevos.
- ¼ kg de papa blanca.
- 2 panes.
- ½ taza de leche evaporada.
- 4 aceitunas.
- 1 cebolla mediana.
- 1 cucharada de ají amarillo
- 5 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 1/2 cucharaditas de ajos.
- Sal yodada con moderación.

Preparación

1. Sancochar las papas, pelar y cortar en rodajas.
2. Remojar un día anterior y hervir el tarwi (chocho)
3. Licuar, el tarwi y el pan remojado con un poco de agua. (reservar)
4. Preparar el aderezo con aceite vegetal, ajo molido, ají amarillo molido. cebolla picada en cuadraditos, adicionar el tarwi, el pan licuado y la leche evaporada, Dar un hervor
5. Servir el ají de tarwi sobre las papas y acompañar con arroz graneado, rodajas de huevo sancochado y aceituna.

Fruta

40 unidades de pushgay

Refresco de maíz morado

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

21

Tallarín con pescado en salsa oriental, ensalada rusa, piña y refresco de cáscara de piña



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
785 kcal

Proteínas
33 g

CHO disp.
115 g

Hierro
9 mg

Vit A
350 ug

Zinc
3 mg

**PERÚ**Ministerio
de SaludInstituto
Nacional de SaludCentro Nacional
de Alimentación y Nutrición**Rinde para
4 almuerzos**

Tallarín con pescado en salsa oriental, ensalada rusa, piña y refresco de cáscara de piña



Ensalada rusa

Ingredientes

- 1/3 taza de arveja fresca
- 1 betarraga pequeña
- 1 zanahoria mediana
- 2 limones
- sal yodada con moderación

Preparación

1. Pelar y hervir las arvejas frescas
2. Sancochar y picar la betarraga
3. Sancochar y picar la zanahoria
4. Aliñar las verduras y tubérculos con
5. limón y sal yodada con moderación

Tallarín con pescado en salsa oriental

Ingredientes

- 440 g de fideos tallarín.
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u).
- 1 pimienta pequeño
- 10 cabezas de cebolla china.
- 1 cebolla pequeño.
- 3 cucharadas con harina de trigo.
- 1/8 de repollo mediano
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal.
- Kiñón al gusto
- Sillao y sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar los fideos tallarín.
2. Limpiar, lavar y picar el pescado luego sazonar con sillao, ajo y kiñón. Enharinar y freír en aceite vegetal.
3. Saltear la cebolla cortada a lo largo, el pimienta, repollo y la cebolla china picada en larguitos. Dar un hervor y sazonar con sal y sillao con moderación
4. Servir el tallarín marino con pescado.

Fruta

4 rodajas delgadas picadas de piña

Refresco de cáscara de piña

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

22

Pollo a la cajamarquina, ensalada fresca, durazno y refresco de maíz morado



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
797 kcal

Proteínas
36 g

CHO disp.
112 g

Hierro
5 mg

Vit A
572 ug

Zinc
4 mg

**PERÚ**Ministerio
de SaludInstituto
Nacional de SaludCentro Nacional
de Alimentación y Nutrición**Rinde para
4 almuerzos**

Pollo a la cajamarquina, ensalada fresca, durazno y refresco de maíz morado

Ensalada fresca Ingredientes

- 1 taza de coliflor picada
- 1 zanahoria
- 1 palta pequeña
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar en ramas y hervir la coliflor
2. Hervir, pelar y picar la zanahoria
3. Pelar y cortar la palta
4. Aliñar las verduras con limón y sal yodada con moderación

Pollo a la cajamarquina Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ taza de arroz.
- 4 filetes (carne de pollo de 100 g c/u)
- $\frac{1}{2}$ kg de papa blanca.
- 1 zanahoria pequeña
- $\frac{1}{4}$ taza de arveja fresca.
- 1 cebolla pequeña.
- 4 aceitunas.
- 7 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 huevo.
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de ajos.
- 1 cucharada de palillo.
- 2 ramitas de perejil.
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar, pelar y picar la papa en tajadas medianas.
2. Limpiar, filetear y sazonar el pollo con la sal.
3. Preparar el guiso con el aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla, el palillo, la zanahoria picada en cuadraditos, la arveja, el pollo, agua y cocinar.
4. Agregar el huevo batido, las aceitunas licuadas, sal, cocinar. Finalmente agregar perejil picado.
5. Servir el pollo a la cajamarquina acompañado arroz graneado y papas.

Fruta

4 duraznos

Refresco de maíz morado

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

23

Picante de olluco con pescado, ensalada criolla con palta, mandarina y refresco de cebada



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
816 kcal

Proteínas
31 g

CHO disp.
113 g

Hierro
6 mg

Vit A
382 ug

Zinc
3 mg

**PERÚ**Ministerio
de SaludInstituto
Nacional de SaludCentro Nacional
de Alimentación y Nutrición**Rinde para
4 almuerzos**

Picante de olluco con pescado, ensalada criolla con palta, mandarina y refresco de cebada



Ensalada criolla con palta

Ingredientes

- 1 tomate mediano
- 1 cebolla mediana
- 1 palta pequeña
- 1 rama de perejil
- 1 limón
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Lavar y cortar el tomate
2. Cortar a la pluma y lavar la cebolla
3. Pelar y cortar la palta
4. Lavar y picar las hojas de perejil
5. Aliñar las verduras con limón y sal yodada con moderación

Picante de olluco con pescado

Ingredientes

- 1 $\frac{1}{4}$ taza de arroz.
- 4 filetes (pescado de 100 g c/u).
- 2 papas medianas
- $\frac{3}{4}$ taza de olluco picado.
- 1 zanahoria pequeña.
- 2 cucharadas de harina de trigo.
- $\frac{1}{2}$ taza de habas frescas.
- 1 tomate pequeño.
- 1 cebolla mediana
- 1 caigua mediana
- 11 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 cucharada de ají colorado molido.
- 1 $\frac{1}{2}$ cucharaditas de ajos
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar el pescado, filetear, sazonar con ajo molido y sal. Luego enharinar y freír.
2. Limpiar, lavar y picar el olluco a la juliana.
3. En una olla, freír en el aceite vegetal la cebolla, el tomate picado en cuadraditos, el ajo y el ají colorado. Agregar el olluco y la papa picada, las habas frescas, la caigua y zanahoria, dejar cocer.
4. Servir el picante de olluco acompañado de pescado frito y arroz graneado.

Fruta

4 mandarinas

Refresco de cebada

- $\frac{1}{2}$ taza de cebada tostada
- 1 limón
- 8 cucharaditas de azúcar
- 1 litro de agua

24

Cau cau de pota, ensalada crujiente, pera y refresco de chalarina



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
819 kcal

Proteínas
28 g

CHO disp.
102 g

Hierro
4 mg

Vit A
301 ug

Zinc
3 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos

Cau cau de pota, ensalada crujiente, pera y refresco de chalarina



Ensalada crujiente

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 1 ají amarillo mediano
- 1/4 cabeza de col mediana
- 4 aceitunas
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla
2. Lavar y picar el ají amarillo
3. Lavar y picar las hojas de col
4. Cortar y despepitar las aceitunas
5. Aliñar las verduras con limón y sal yodada con moderación

Cau cau de pota

Ingredientes

- 1 ¼ taza de arroz.
- 400 g de pota.
- ½ kg de papa blanca.
- 1 cebolla mediana.
- 1 puñado arveja fresca sin vaina.
- ½ zanahoria.
- 9 1/2 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 ½ cucharaditas de ajos.
- 1 cucharadita de palillo.
- Hierbabuena
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Limpiar la pota y pasar por agua caliente por dos minutos.
2. Preparar el aderezo con el aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla picada en cuadraditos, el palillo, las arvejas, la zanahoria, las papas cortadas en cuadraditos, agua y cocinar.
3. Agregar la pota sancochada cortada en cuadraditos, la hierba buena, la sal y cocinar por cinco minutos.
4. Servir el cau cau de pota acompañado con arroz graneado.

Fruta

4 peras

Refresco de chalarina

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

25

Saltado de frijol con pescado, ensalada de brócoli, cebolla y tomate, pushgay y refresco de maracuyá



APORTE NUTRICIONAL POR RACIÓN

Energía
888 kcal

Proteínas
35 g

CHO disp.
132 g

Hierro
10 mg

Vit A
104 ug

Zinc
4 mg



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto
Nacional de Salud

Centro Nacional
de Alimentación y Nutrición

Rinde para
4 almuerzos

Frijol con pescado saltado, ensalada de brócoli, cebolla y tomate, pushgay y refresco de maracuyá



Ensalada de brócoli

Ingredientes

- 1 cebolla mediana
- 1 tomate mediano
- 8 ramas de brócoli
- 2 limones
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Cortar a la pluma y lavar la cebolla
2. Lavar y cortar el tomate
3. Cortar en ramas y hervir el brócoli
4. Aliñar las verduras con limón y sal yodada con moderación

Frijol con pescado saltado

Ingredientes

- 1 ¼ taza de arroz.
- 4 filetes (pejerrey de 50 g c/u).
- 1 taza de frijol castilla.
- 1 cebolla grande
- 1 tomate mediano
- 1 huevo
- 1 limón.
- 11 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 1/2 cucharadita de ajos.
- 2 cucharadas de harina de trigo
- Sal yodada con moderación

Preparación

1. Sancochar los frijoles remojados el día anterior.
2. Limpiar y sacar las espinas del pescado, sazonar con ajo molido y pimienta, bañar con el huevo batido, la harina de trigo. Agregar sal yodada y freír.
3. Preparar el saltado con el frijol, la cebolla, los tomates picados en largos, el jugo de limón y sal yodada con moderación
4. Servir el frijol saltado con pescado acompañado de arroz graneado.

Fruta

40 unidades de pushgay

Refresco de maracuyá

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

BIBLIOGRAFÍA

1. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Recetario de pescado alimento nacional y saludable. Lima: INS; 1997.
2. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Recetario la pota, alimento nutritivo y saludable. Lima: INS; 2007.
3. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Recetario regional La Mejor Receta Cajamarca. 2014.
4. **Instituto Nacional de Estadística Informática. ENDES.** Estimaciones y proyecciones de población total y por sexo de las ciudades principales, 2000-2015. Lima: INS; 2012
5. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Requerimiento de energía para la población peruana. Lima; 2015
6. **Organización Mundial de la salud.** Protein and aminoacid requirements in Human nutrition. WHO Technical Report Series 935. Geneva: OMS; 2002
7. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Tabla de dosificación de alimentos para servicios de alimentación colectiva. Lima; 2005.
8. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Procedimiento para el diseño y validación de recetas nutricionales. Documento de trabajo. Lima; 2012
9. **Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Guía de intercambio de alimentos. Lima; 2014.
10. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Tablas auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimentarios 2016
11. **Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Tabla peruana de composición de alimentos. Lima: 2018.
12. **Instituto Nacional de Salud. Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.** Guías alimentarias para la población peruana. Lima; 2018

