



PERÚ

Ministerio
del Ambiente



BICENTENARIO
DEL PERÚ
2021 - 2024

Recetario Amazónico



**POR UNA
FAMILIA
SANA Y
FUERTE**

**RECETARIO CULINARIO
DIVERSIDAD BIOLÓGICA AMAZÓNICA
PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE RICA EN HIERRO**

Autor:

Ministerio del Ambiente (MINAM)

Editado por:

© Ministerio del Ambiente

Av. Antonio Miroquesada 425, Magdalena del Mar. Lima, Perú

Segunda edición, noviembre de 2022

Tiraje: 5000 ejemplares

Hecho el Depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú n.º 2022-11746

Impresión

Ink And Paper E.I.R.L

Jr. Huarochiri N.º 387 dpto 1263 - Lima

RUC 20606149787

Lima, Perú

Noviembre de 2022

La publicación Recetario Culinario Diversidad Biológica Amazónica para una alimentación saludable rica en hierro ha contado con la colaboración del Instituto de Profesiones Empresariales (INTECI) y de Nestlé Perú S.A.

Expresamos un agradecimiento especial a la Sociedad Peruana de Nutrición (SOPENUT) por el soporte técnico para la validación de las recetas.



PRESENTACIÓN

La obesidad, la anemia y la desnutrición crónica son los problemas nutricionales más severos que enfrenta nuestro país en los últimos años, vinculados principalmente a hábitos alimenticios deficientes. Estas patologías no distinguen regiones geográficas, condición socioeconómica, sexo o edad; sin embargo, son especialmente críticas en nuestras niñas y niños, ya que tienen efectos negativos en el desarrollo cognitivo, motor y del crecimiento, con consecuencias en la capacidad intelectual y de aprendizaje, y con repercusiones en la vida adulta.

Según la encuesta Perú: Enfermedades No transmisibles y Transmisibles 2021, durante dicho año, el 36.9 % de personas mayores de 15 años, a nivel nacional, presentaba sobrepeso, mientras que el 25.8 % tenía una condición de obesidad. Asimismo, según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), durante el 2021 la anemia afectó, a nivel nacional, al 38.8 % de las niñas y niños de 3 a 35 meses, siendo Ucayali la región amazónica que registró la mayor tasa de prevalencia de anemia, con 60.8 %; mientras que la desnutrición crónica infantil fue de 11.5 % a nivel nacional, alcanzando niveles máximos en la región amazónica en Loreto, con 23.6 %. En este contexto, el actual Gobierno asumió, como una de sus principales prioridades, la lucha contra la anemia. Con este objetivo, desde el Poder Ejecutivo se está impulsando el Plan Multisectorial de Lucha Contra la Anemia, que busca atacar este problema a partir de una estrategia integral y acciones coordinadas desde los diversos sectores del Estado, así como por la sociedad civil y la comunidad organizada.

En el Perú contamos con numerosos productos de la biodiversidad, de alto valor nutricional y fuentes importantes de hierro

que, combinados adecuadamente en una dieta balanceada, culturalmente pertinente y con hábitos de higiene adecuados, pueden ser un complemento importante para prevenir y superar los problemas de malnutrición como la obesidad, la anemia y la desnutrición crónica, y sostener estos resultados en el tiempo. El incremento del consumo de esos productos, en su mayoría fruto del trabajo de familias campesinas, puede ayudar también a generarles importantes ingresos y a cerrar la brecha de pobreza, que está con frecuencia asociada con esas dolencias.

En el marco del Plan Multisectorial de Lucha Contra la Anemia, el Ministerio del Ambiente ha impulsado, entre otras acciones, la elaboración del recetario culinario Diversidad Biológica Amazónica para una alimentación saludable rica en hierro, orientado principalmente a las familias en el ámbito amazónico. Esta publicación contiene una variedad de recetas elaboradas con productos nativos amazónicos provenientes de la agricultura familiar y del manejo del bosque y los ecosistemas acuáticos, y constituye un esfuerzo de diversos actores públicos y privados por divulgar alternativas para una alimentación nutritiva y saludable acorde con las características socioculturales y ambientales de la región.

Desde el Ministerio del Ambiente confiamos en que este recetario contribuirá a resaltar la importancia de nuestra biodiversidad nativa, así como a fortalecer la política del Gobierno peruano de lucha contra la anemia y la desnutrición, en favor de las poblaciones más vulnerables.

Ministerio del Ambiente

Índice

Acerca del recetario	6
¿Cómo servir los almuerzos?	7
Para recordar.....	8
Saltado amazónico.....	9
Estofado de paiche con ashipa.....	10
Doncella acecinada.....	11
Adobado selvático.....	12
Seco de boquichico.....	13
Sajino con maní.....	14
Pituca rellena con ocopa de la selva.....	15
Paiche en salsa mishkina con puré de pituca y pandisho.....	16
Sajino y pituca asada con ocopa de cocona y ají dulce.....	17
Sudado de paco.....	18
Porotos con majaz al sachaculantro y mishkina.....	19
Ajiaco de pituca y boquichico.....	20
Hamburguesas selváticas.....	21
Arroz selvático con sajino y porotos.....	22
Ají de doncella.....	23
Paiche a lo macho.....	24
Frejolada charapa.....	25
Yucapulcra de cerdo y cecina.....	26
De la selva su cau cau.....	27
Picante de paiche con pituca.....	28
Juane de yuca.....	29
Patarashca de pescado.....	30
Pescado pango.....	31
Uchucuta de maní.....	32
Pescado con chonta.....	33
Nina juane.....	34
Chaufa regional.....	35
Cutacho de plátano.....	36
Pescado frito con ensalada.....	37
Arroz baleado.....	38
Preparaciones previas.....	39

ACERCA DEL RECETARIO

Este recetario está cuidadosamente elaborado por expertos chefs y nutricionistas para alimentar saludablemente a una familia de cuatro miembros: dos adultos y dos menores. Con la finalidad de brindar un material de fácil uso en cada hogar de nuestra selva, hemos seleccionado insumos propios de la biodiversidad amazónica y muy ricos en hierro y vitamina C.

La combinación de estos alimentos de origen animal y vegetal potencia la absorción del hierro y brinda un aporte nutricional balanceado, lo cual es fundamental para el desarrollo físico y mental de niñas, niños y adolescentes, así como para mantener la buena salud en los adultos.

Las recetas que se presentan son de sencilla y rápida preparación, mientras que los ingredientes utilizados son económicos y fácilmente asequibles

en el ámbito amazónico. Cada receta incluye también el aporte nutricional por ración para niñas o niños, y consejos para aprovechar al máximo los beneficios de una alimentación saludable.

En la sección final del recetario se detalla la preparación de la sangrecita, el refresco de camu camu, el pescado seco salado y el aji con cocona, que son alimentos muy nutritivos pero que requieren un tratamiento previo antes de incorporarlos a las preparaciones.



¿CÓMO SERVIR LOS ALMUERZOS?

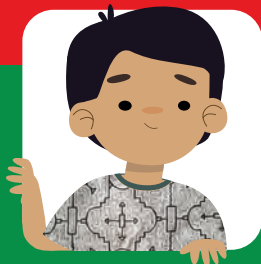
Para asegurar la distribución adecuada de los principales grupos de alimentos (constructores, energéticos y reguladores), se ha utilizado el Rico Plato Nestlé. Esta es una herramienta especialmente diseñada para ayudarte a servir en los almuerzos de tus niñas y niños de 4 a 12 años todos los grupos de alimentos que necesita, y en las proporciones correctas.

Alimentos constructores

Sirve en esta porción vísceras, pescados, aves, res, cerdo y otras carnes. Estos alimentos aportan proteínas de origen animal, que ayudan al crecimiento de tu niño y a formar y reparar músculos.



Sirve un cuarto de plato (media taza) de alimento.



Alimentos reguladores

Sirve en esta porción verduras, principalmente, además de frutas. Estos vegetales aportan las vitaminas y minerales que tu hijo necesita para protegerse frente a las enfermedades, además de fibra, que regula su digestión.

Alimentos energéticos

Sirve aquí cereales y tubérculos como arroz, camote, papa, yuca o fideos. Estos alimentos aportan carbohidratos, que brindan a los pequeños la energía que necesitan para sus días cargados de actividad física y académica.



Sirve un cuarto de plato (media taza) de alimento.



Sirve medio plato (una taza) de alimento.



PARA RECORDAR...

- De acuerdo con la Ley Forestal y de Fauna Silvestre (Ley nº 29763) y sus reglamentos, cuando se trata de aprovechamiento de animales silvestres como sajino, huangana, venado, majaz, añuje, entre otros, las comunidades indígenas pueden hacer uso de ellos para autoconsumo sin necesidad de ningún permiso. Sin embargo, para poder consumir esos productos en ciudades, debes asegurarte de que provengan de áreas de manejo certificadas o de zocriaderos registrados. Dado que la oferta es muy limitada actualmente, aconsejamos a las familias urbanas procurar reemplazarlos en las recetas sugeridas por otras carnes provenientes de animales domésticos como cerdo, res, pollo, etc.
- Por ningún motivo debes consumir, ni en el campo ni en las ciudades, animales silvestres como monos, loros, manatí, sachavaca, charapa o armadillo gigante, ya que estos se encuentran entre los protegidos por la Ley Forestal y de Fauna Silvestre por estar amenazados o en situación vulnerable.
- Recuerda ingerir siempre alguna fuente de hierro de origen animal en las comidas. Además de la carne, puedes consumir también la sangrecita y las vísceras de caza (menudencias) como el corazón, el hígado, los riñones, etc., que son muy ricos en hierro. Es recomendable reservar estas partes para las niñas, niños y adolescentes para ayudar a prevenir la anemia.
- Asimismo, evita tomar infusiones de hierba, té, café o gaseosas durante o después de las comidas, ya que estas bebidas limitan la absorción del hierro de origen vegetal de los alimentos. Por el contrario, acompaña siempre tus comidas con algún jugo o fruta fresca, de preferencia rica en vitamina C (como toronja, naranja, limón, camu camu, maracuyá, etc.), ya que esta ayuda a asimilar mejor el hierro de origen vegetal.
- No olvides también que los requerimientos de hierro varían de acuerdo a la edad y al sexo, de manera que los niños y niñas de 1 a 3 años necesitan consumir alrededor de 7 mg de hierro al día, mientras que de 4 a 8 años, necesitan 10 mg de hierro diario. Entre los 9 y 13 años se recomienda un consumo diario de 8 mg de hierro y a partir de los 14 a 18 años, los varones necesitan ingerir diariamente 11 mg de hierro, mientras que las mujeres requieren de 15 mg de hierro diario si no están embarazadas y 23 mg si los están¹. En las recetas se indica la cantidad de hierro que aporta cada ración.

¹FAO/OMS (2001). Human Vitamin and Mineral Requirements. Food and Nutrition Division - FAO, ROMA, ITALIA

Saltado Amazónico

4 porciones

¡Alimentos como el camu camu, el marañón, la guayaba y el aguaje tienen mucha vitamina C!

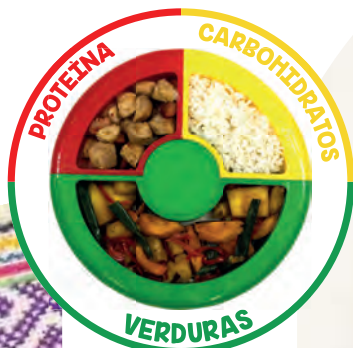
INGREDIENTES

- 2 uds. Filete grande de pechuga de pollo
- 2 tazas Arroz cocido
- 50 g Cecina picada en cubos
- 300 g Majaz picado (*)
- 1 cda. Sillao (salsa de soya)
- 1 taza Piña en cubos
- 1 ud. Ají dulce
- 2 ramas Cebolla china
- 100 g Pan de árbol
- 3 cdas. Aceite vegetal
- 1 cda. Aceite de ajonjolí
- Al gusto Sal y pimienta

* Recuerda que si estas en la ciudad, esta especie debe provenir de un área de manejo certificada o un zoológico registrado; de lo contrario, reemplázala por otra carne como cerdo, pollo, etc.

PREPARACIÓN

- Saltear las carnes con sal y pimienta, incluyendo la cecina y el majaz.
- Añadir la piña, sillao, aceite de ajonjolí y vegetales al saltado de carne.
- Rectificar la sazón y acompañar con arroz cocido.



APORTE
NUTRICIONAL POR
RACIÓN PARA
NIÑA Y NIÑO

Energía
(kcal)

619

Proteínas
(g)

32.1

Hierro
(mg)

1.3



Estofado de paiche con ashpa

4 porciones

INGREDIENTES

- 400 g Paiche fresco
- 3 uds. Plátano bellaco cocido (ingui)
- 1 ud. Ashpa picada en rodajas
- 1 cda. Ajo molido
- ½ cda. Achiote en polvo
- 1 ud. Sachatome en cubos
- 1 ud. Hoja de laurel
- ½ taza Cebolla
- 4 ½ cdas. Aceite vegetal
- Al gusto Sal y pimienta

El pijuayo y el aguaje son ricos en fibra, que ayuda a prevenir el estreñimiento en tus pequeños.

PREPARACIÓN

- Dorar el paiche salpimentado y reservar.
- En el mismo utensilio dorar el ajo, la cebolla, laurel, achiote, sal y pimienta. Luego agregar el sachatome.
- Añadir a la preparación la ashpa y caldo hasta cubrir. Una vez cocido incorporar el paiche.
- Rectificar sazón y acompañar de ingui/plátano bellaco.



APORTE
NUTRICIONAL POR
RACIÓN PARA
NIÑA Y NIÑO

Energía
(kcal)

655.1

Proteínas
(g)

23.7

Hierro
(mg)

4.5



Doncella acecinada

4 porciones

INGREDIENTES

- 2 uds. Doncellas medianas
- 100 g Cecina picada y dorada
- 3 uds. Plátano bellaco cocido (inguiiri)
- ½ taza Cebolla picada
- 1 cda. Ajo molido
- ½ cda. Guisador rallado
- 4 uds. Sachatome picado
- 1 ud. Aji dulce picado
- 2 cdas. Aceite vegetal
- 5 uds. Hojas de bijao
- Al gusto Sal y pimienta

Enseña a tu niño a comer siempre pescados, con ello crecerán fuertes y sanos.

PREPARACIÓN

- Cortar en trozos la doncella y salpimentar.
- Realizar un aderezo con aceite, cebolla, ajo, sal, pimienta, guisador, aji dulce y sachatome. Una vez listo incorporar la cecina y la doncella.
- Separar la preparación en 4 y colocar cada porción en las hojas de bijao atándolas con pabito.
- Llevar a la brasa o a una sartén y dorar por 10 minutos por cada lado.
- Acompañar con el plátano cocido.



APORTE
NUTRICIONAL POR
RACIÓN PARA
NIÑA Y NIÑO

Energía
(kcal)

672

Proteínas
(g)

16.4

Hierro
(mg)

0.9



Adobado selvático

4 porciones

INGREDIENTES

- 600 g Pierna de cerdo
- 500 g Yuca sancochada
- 200 ml Masato
- 2 ½ uds. Cebolla picada en pluma
- 1 cda. Ajo molido
- ½ cda. Guisador rallado
- 1 rama Orégano de la selva
- 1 ½ cdas. Aceite vegetal
- Al gusto Sal, pimienta y comino

Combinar alimentos ricos en vitamina C con vegetales ayuda a absorber mejor el hierro de las verduras.

PREPARACIÓN

- Adobar los trozos de cerdo con el masato, ajo molido, guisador, sal, pimienta y comino. Llevar a fuego medio por 30 minutos.
- Disponer la cebolla en la preparación junto con el orégano y dar cocción por 20 minutos adicionales.
- Rectificar sazón y acompañar con la yuca sancochada.



APORTE
NUTRICIONAL POR
RACIÓN PARA
NIÑA Y NIÑO

Energía
(kcal)

484.6

Proteínas
(g)

35.9

Hierro
(mg)

1.6



Seco de boquichico

4 porciones

INGREDIENTES

- 3 uds. Boquichico en trozos
- 3 uds. Plátano bellaco frito
- 1 ud. Cebolla picada
- 1 cda. Ajo molido
- ½ cda. Mishkina
- ¼ taza Sachaculantro picado
- 2 uds. Aji dulce
- 2 cdas. Aceite vegetal
- Al gusto Sal, pimienta y comino

Comer alimentos de origen animal con vegetales también ayuda a absorber el hierro de estos últimos.

PREPARACIÓN

- Realizar un aderezo con cebolla, ajo, mishkina, sal, pimienta y comino. Añadir el aji dulce, sachaculantro y un chorrito de agua.
- Agregar el boquichico hasta que se cocine por completo.
- Acompañar con plátano frito.



APORTE
NUTRICIONAL POR
RACIÓN PARA
NIÑA Y NIÑO

Energía
(kcal)

509.7

Proteínas
(g)

40.5

Hierro
(mg)

1.8



Sajino con maní

4 porciones

INGREDIENTES

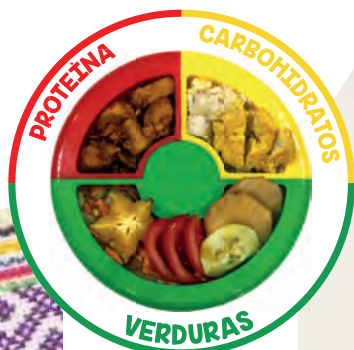
- 400 g Sajino en trozos*
- 50 g Maní sancochado picado
- 400 g Arroz graneado
- 4 uds. Papa en cubos
- 1 ud. Cebolla picada
- 1 cda. Ajo molido
- ¼ cda. Mishkina
- ½ cda. Achiote en polvo
- Al gusto Sal, pimienta y comino
- 1 ½ cdas. Aceite vegetal

*Recuerda que si estas en la ciudad, esta especie debe provenir de un área de manejo certificada o un zoológico registrado; de lo contrario, reemplázala por otra carne como cerdo, pollo, etc.

Por sus proteínas y grasas saludables, el maní, el sachu inchi y la castaña ayudan a tus niños a crecer y tener energía.

PREPARACIÓN

- Realizar un aderezo con aceite, cebolla, ajo, sal, pimienta, achiote, mishkina y comino.
- Agregar el maní y la carne de sajino previamente dorada.
- Agregar las papas a la preparación anterior, dar cocción.
- Rectificar sazón y acompañar con arroz graneado o plátano.



APORTE
NUTRICIONAL POR
RACIÓN PARA
NIÑA Y NIÑO

Energía
(kcal)

539.1

14

Proteínas
(g)

32.1

Hierro
(mg)

2.9



Pituca rellena con ocopa de la selva

4 porciones

INGREDIENTES

- 50 g Cecina
- 60 g Chorizo de la selva
- 30 g Queso regional
- 300 g Doncella cocida en trozos
- 200 ml Leche fresca
- 2 uds. Huevo de gallina
- 1 taza Harina de trigo
- 15 g Castañas
- 500 g Pituca sancochada
- 3 uds. Cebolla picada tipo pluma
- 1 cda. Ajo molido
- ¼ cda. Mishkina
- 1 ud. Cocona picada
- 3 uds. Aji dulce
- 8 uds. Galletas de soda
- 1 ud. Ramo de sachaculantro
- 2 cdas. Aceite vegetal
- Al gusto Sal, pimienta y comino

Las vísceras y la sangrecita son los alimentos de origen animal con más hierro.

PREPARACIÓN

- Para el relleno: realizar un aderezo con cebolla, ajo, sal, pimienta, comino, mishkina y cocona picada. Añadir cecina y chorizo picado. Dar cocción y rectificar sazón.
- Para la masa: Sazonar la pituca con sal y pimienta, agregar 1 huevo y 1 cda. de harina, amasar. Formar bolas de 120 g y rellenar con la mezcla anterior. Pasar por harina, huevo y freír.
- Ocopa: dorar cebolla con aceite, agregar aji dulce, castañas, sachaculantro, queso y galletas; procesar con ayuda de leche hasta obtener una pasta. Servir en conjunto con la pituca rellena y la doncella.



**APORTE
NUTRICIONAL POR
RACIÓN PARA
NIÑA Y NIÑO**

Energía
(kcal)

626.8

Proteínas
(g)

15.7

Hierro
(mg)

4.9



Paiche en salsa de mishkina con puré de pituca y pandisho

4 porciones

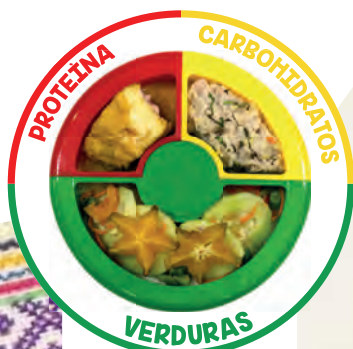
INGREDIENTES

- 500 g Paiche fresco
- 150 ml Leche evaporada
- 1 cda. Mantequilla
- 500 g Pituca sancochada y prensada
- 1 ud. Cocona sancochada y licuada
- 50 g Semillas de pandisho tostadas y picadas
- 2 uds. Aji dulce
- 1 ud. Hoja de laurel
- 5 cdas. Aceite vegetal
- Al gusto Sal, pimienta y comino

Consume a diario los frutos de nuestra Amazonía. ¡Son muy nutritivos y te protegen de diversas enfermedades!

PREPARACIÓN

- ▮ Para la salsa: realizar un aderezo de cebolla, ajo, pimienta, comino, mishkina, cocona y aji dulce. Dar cocción y aromatizar con laurel.
- ▮ Llevar el paiche salpimentado a una sartén y dorar por ambos lados.
- ▮ Para el puré: llevar la pituca prensada a una olla y agregar mantequilla, leche evaporada, sal y pimienta en cantidad necesaria. Rectificar sazón y agregar pandisho.
- ▮ Servir el pescado con la salsa por encima y acompañar con el puré de pituca.



**APORTE
NUTRICIONAL POR
RACIÓN PARA
NIÑA Y NIÑO**

Energía
(kcal)

510.6

Proteínas
(g)

30.3

Hierro
(mg)

7.2



Sajino y pituca asada con ocopa de cocona y ají dulce

4 porciones

INGREDIENTES

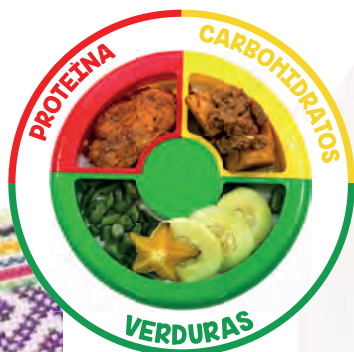
- 600 g Sajino (*)
- 600 g Pituca picada
- 100 ml Masato
- 100 g Mani tostado
- 1 ud. Cocona sancochada
- 2 uds. Aji dulce sancochado
- 1 ud. Rama de paico
- 4 uds. Rosquitas de la selva
- 1 cda. Ajo molido
- 1 cda. Achiote en polvo
- 2 cdas. Aceite vegetal
- Al gusto Sal, pimienta y comino

* Recuerda que si estas en la ciudad, esta especie debe provenir de un área de manejo certificada o un zoológico registrado; de lo contrario, reemplázala por otra carne como cerdo, pollo, etc.

El huevo es un alimento muy completo y nutritivo. ¡Que no falte en tus comidas!

PREPARACIÓN

- 1 Sazonar el sajino con aceite, ajo, sal, pimienta, comino, achiote y masato. Llevar al horno por 40 min. aproximadamente.
- 2 Sancochar la pituca.
- 3 Ocopa de cocona: llevar al mortero o procesador el mani tostado, cocona, paico. Agregar aceite y las rosquitas. Procesar hasta obtener una salsa uniforme.
- 4 Servir el sajino asado acompañado de la pituca con la salsa de ocopa.



**APORTE
NUTRICIONAL POR
RACIÓN PARA
NIÑA Y NIÑO**

Energía
(kcal)

618

Proteínas
(g)

30

Hierro
(mg)

2



Sudado de paco

4 porciones

INGREDIENTES

- 1 ud. Paco
- 3 uds. Plátano bellaco frito
- 1 cda. Ajo molido
- 1 cda. Achiote en polvo
- 100 ml Masato
- 2 uds. Sachatome
- 2 uds. Cebolla en pluma gruesa
- 3 uds. Aji dulce picado
- 1 cda. Sachaculantro picado
- ½ cda. Guisador rallado
- 2 cdas. Aceite vegetal
- Al gusto Sal, pimienta y comino

Para que las frutas conserven mejor sus nutrientes, no las hiervas o calientes mucho.

PREPARACIÓN

- Dorar en una sartén el ajo, achiote, guisador, masato, sal, pimienta, comino y aji dulce. Disponer el caldo.
- Agregar el paco en trozos, incorporar cebolla y sachatome previamente salteados.
- Agregar el sachaculantro y rectificar sazón.
- Servir con el plátano bellaco frito.



APORTE
NUTRICIONAL POR
RACIÓN PARA
NIÑA Y NIÑO

Energía
(kcal)

456

Proteínas
(g)

24.4

Hierro
(mg)

1.3



Poroto con majaz al sachaculantro y mishkina

4 porciones

INGREDIENTES

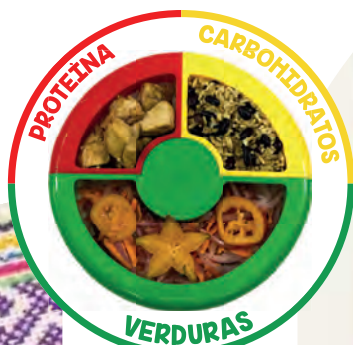
- 300 g Majaz en trozos (*)
- 50 g Cecina picada
- 2 tazas Poroto de la selva sancochado
- 2 tazas Arroz cocido
- 1 cda. Ajo molido
- 1 taza Cebolla picada
- 1 cda. Mishkina
- 1 cda. Sachaculantro picado
- 4 uds. Aji dulce picado
- 4 cdas. Aceite vegetal
- Al gusto Sal y pimienta

* Recuerda que si estas en la ciudad, esta especie debe provenir de un área de manejo certificada o un zoocriadero registrado; de lo contrario, reemplázala por otra carne como cerdo, pollo, etc.

Recuerda servir medio plato de verduras en cada comida, así proteges a tus niños de enfermedades.

PREPARACIÓN

- Freír el majaz en trozos y reservar.
- En la misma cacerola realizar un aderezo de cebolla, ajo, sal, pimienta, mishkina, sachaculantro y aji dulce.
- Agregar el majaz, la cecina y guisar por 30 a 35 minutos. Incorporar los porotos.
- Rectificar la sazón y acompañar con el arroz cocido.



APORTE
NUTRICIONAL POR
RACIÓN PARA
NIÑA Y NIÑO

Energía
(kcal)

589

Proteínas
(g)

25.4

Hierro
(mg)

2.8



Ajiaco de pituca y boquichico

4 porciones

INGREDIENTES

- 2 uds. Boquichico en trozos
- 200 ml Leche evaporada
- 500 g Pituca sancochada y picada en cubos
- 100 g Queso regional
- ½ cda. Achiote en polvo
- 1 cda. Ajo molido
- 1 taza Cebolla picada
- ½ cda. Sachaculantro
- 1 cda. Castañas tostadas molidas
- Al gusto Sal y pimienta y comino
- 3 ½ cdas. Aceite vegetal

Para que tus niños sean más inteligentes, dales pescado dos a tres veces por semana.

PREPARACIÓN

Para el ajiaco: realizar un aderezo de cebolla, ajo, achiote, sal, pimienta y comino. Agregar la pituca, guisar. Incorporar la leche, el queso y el sachaculantro.

Para el boquichico: llevar a una sartén con aceite los trozos de boquichico salpimentados, dorar y agregar las castañas.

Acompañar con ensalada.



APORTE
NUTRICIONAL POR
RACIÓN PARA
NIÑA Y NIÑO

Energía
(kcal)

634.8

Proteínas
(g)

31.8

Hierro
(mg)

1.2



Hamburguesas selváticas

4 porciones

INGREDIENTES

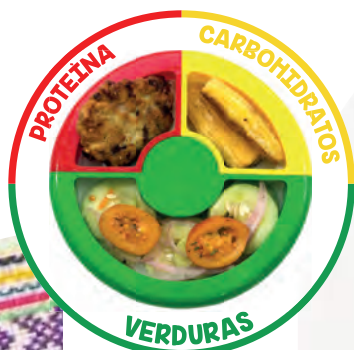
- 300 g Paiche molido o picado finamente
- 50 g Cecina picada
- 2 uds. Huevos de gallina
- 150 g Ashipa cocida rallada
- 2 cdas. Fariña de yuca
- 3 cdas. Pan rallado
- 1 ud. Cebolla picada
- ½ cda. Guisador
- 1 cda. Sachaorégano
- 4 cdas. Aceite vegetal
- Al gusto Sal y pimienta

Para enamorar a tu niño de las verduras, puedes cortarlas con formas divertidas.

PREPARACIÓN

▮ Para la hamburguesa: en un tazón colocar el paiche, cecina, huevos, cebolla, sal, pimienta, pan rallado, ashipa, guisador, fariña y sacharégano. Mezclar, dar forma de hamburguesa y freír.

▮ Acompañar con ensalada y yuca.



**APORTE
NUTRICIONAL POR
RACIÓN PARA
NIÑA Y NIÑO**

Energía
(kcal)

583

Proteínas
(g)

22.1

Hierro
(mg)

4.7



Arroz selvático con sajino y porotos

4 porciones

INGREDIENTES

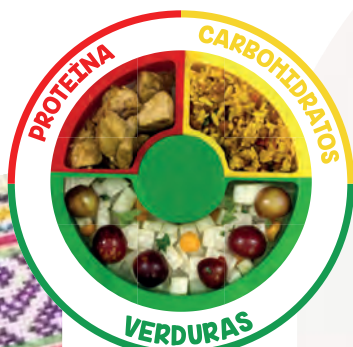
- 400 g Sajino en cubos (*)
- 1 ud. Chorizo de la selva
- 70 g Cecina
- ½ taza Frejol negro sancochado
- ½ taza Frejol huasca sancochado
- 2 uds. Cebollas picadas
- 2 uds. Sachatome picado
- 400 g Arroz
- 2 cdas. Sachaculantro picado
- 1 cda. Ajo molido
- ½ cda. Orégano picado
- 1 ½ cdas. Aceite vegetal
- Al gusto Sal, pimienta y comino

* Recuerda que si estas en la ciudad, esta especie debe provenir de un área de manejo certificada o un zoológico registrado; de lo contrario, reemplázala por otra carne como cerdo, pollo, etc.

Las verduras rellenas te ayudarán a atraer la atención de tus niños hacia estos alimentos.

PREPARACIÓN

- Preparar el aderezo con cebolla, ajo, sachatome, sal, pimienta y comino. Incorporar el sajino y dar cocción con un poco de agua.
- Agregar sachaculantro, orégano, frejoles y chorizo. Guisar e incorporar el arroz. Rectificar sazón y granear por 25 a 30 min.



APORTE
NUTRICIONAL POR
RACIÓN PARA
NIÑA Y NIÑO

Energía
(kcal)

553.8
22

Proteínas
(g)

31.5

Hierro
(mg)

1.7



Aji de doncella

4 porciones

INGREDIENTES

- 300 g Doncella en trozos
- 3 uds. Pan
- 300 ml Leche fresca
- 2 uds Plátano bellaco frito
- 1 ud. Hoja de laurel
- 1 cda. Ajo molido
- 2 uds. Cebolla picada
- 6 uds. Aji dulce sin pepa licuado
- 1 cda. Sachaculantro
- 2 cdas. Aceite vegetal
- 1 cda. Mishkina
- Al gusto Sal, pimienta y comino

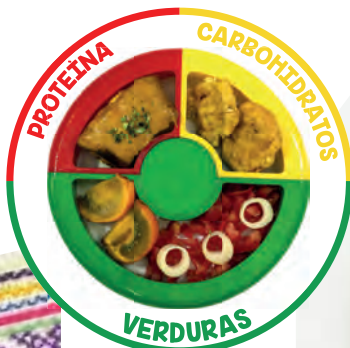
Acostumbra a tus niños a comer variado, así se benefician con más diversidad de nutrientes.

PREPARACIÓN

Realizar un aderezo con cebolla, ajo, sal, pimienta, comino, mishkina, laurel y pasta de aji. Luego incorporar panes previamente remojados con leche y dar cocción por unos minutos moviendo constantemente.

Agregar doncella dorada y guisar por pocos minutos, terminar con sachaculantro.

Se rvir con plátano frito.



**APORTE
NUTRICIONAL POR
RACIÓN PARA
NIÑA Y NIÑO**

Energía
(kcal)

569

Proteínas
(g)

24.8

Hierro
(mg)

2.8



Paiche a lo macho

4 porciones

INGREDIENTES

- 400 g Paiche fresco
- 400 g Yuca sancochada
- 2 tazas Arroz cocido
- 1 cda. Sachaculantro picado
- 4 uds. Aji charapita
- ½ cda. Achiote en polvo
- 1 cda. Ajo molido
- 2 uds. Cebolla picada tipo pluma
- 1 cda. Mishkina
- 1 cda. Pasta de tomate
- 2 uds. Sachatomate picado
- 2 cdas. Aceite vegetal
- Al gusto Sal, pimienta y comino

Las verduras rellenas te ayudarán a atraer la atención de tus niños hacia estos alimentos.

PREPARACIÓN

- Dorar el ajo, cebolla, sachatomate, achiote, sal, pimienta, comino, mishkina y pasta de tomate.
- Agregar el paiche, agua y guisar por unos minutos. Agregar sachaculantro y el aji charapita.
- Rectificar sazón y servir con arroz graneado y yuca sancochada.



APORTE
NUTRICIONAL POR
RACIÓN PARA
NIÑA Y NIÑO

Energía
(kcal)

488

Proteínas
(g)

24.6

Hierro
(mg)

4.9



Frejolada charapa

4 porciones

INGREDIENTES

- 280 g Cerdo dorado en cubos (o 2 trozos grandes)
- 70 g Cecina o chorizo picado
- 400 g Frejol negro cocido
- 1 ud. Cebolla picada
- 2 tazas Arroz cocido
- 1 cda. Guisador
- 2 uds. Ají dulce
- 1 cda. Orégano
- 1 ½ cdas. Aceite vegetal
- 1 cda. Ajo molido
- Al gusto Sal, pimienta y comino

Para absorber mejor el hierro de los vegetales, sirve las comidas con jugos de fruta.



PREPARACIÓN

- Realizar un aderezo con la cebolla, ajo, sal, pimienta, comino, guisador y ají. Agregar la cecina y el cerdo con un poco de agua.
- Añadir el frejol y guisar por varios minutos. Terminar con el orégano.
- Rectificar sazón y acompañar con el arroz cocido.



APORTE
NUTRICIONAL POR
RACIÓN PARA
NIÑA Y NIÑO

Energía
(kcal)

653.4

Proteínas
(g)

21.9

Hierro
(mg)

5.1



Yucapulera de cerdo y cecina

4 porciones

INGREDIENTES

- 350 g Cerdo en trozos
- 25 g Cecina dorada picada
- 4 cdas. Maní tostado molido
- 1 ud. Cebolla picada
- 1 cdas. Achiote en polvo
- 1 ½ cdas. Aceite vegetal
- 500 g Yuca sancochada
- 1 cda. Ajo molido
- Al gusto Sal, pimienta, comino

Boquichico, carachama, paco, gamitana, etc, ¡nuestra Amazonía tiene peces deliciosos, no dejes de consumirlos!

PREPARACIÓN

- Realizar aderezo de cebolla, ajo, sal, pimienta, comino, achiote. Agregar cecina y cerdo con un chorrito de agua y dar cocción.
- Añadir la yuca y guisar por varios minutos. Agregar el maní tostado.
- Rectificar sazón y acompañar con arroz.



APORTE
NUTRICIONAL POR
RACIÓN PARA
NIÑA Y NIÑO

Energía
(kcal)

578.2

Proteínas
(g)

18.5

Hierro
(mg)

2.4



De la selva su cau cau

4 porciones

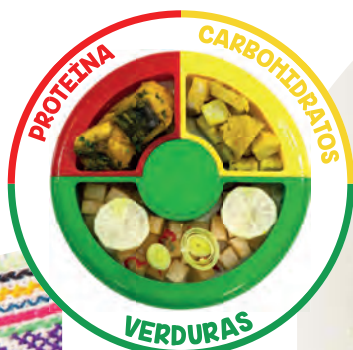
INGREDIENTES

- 400 g Paiche fresco en cubos
- 300 g Pituca sancochada picada en cubos
- 1 cda. Ajo molido
- 2 uds. Cebollas picadas
- 1 cda. Mishkina
- 5 cdas. Pasta de ají dulce
- 1 cda. Sachaculantro picado
- 6 cdas. Aceite vegetal
- Al gusto Sal, pimienta y comino

Para enamorar a tu niño de las verduras, puedes cortarlas con formas divertidas.

PREPARACIÓN

- Freír el paiche con un poco de aceite y reservar.
- Realizar un aderezo con cebolla, ajo, sal, pimienta, comino, mishkina y pasta de ají. Incorporar la pituca y guisar agregando un poco de agua.
- Incorporar el paiche y sachaculantro picado.
- Rectificar sazón y acompañar con ensalada.



APORTE
NUTRICIONAL POR
RACIÓN PARA
NIÑA Y NIÑO

Energía
(kcal)

600.8

Proteínas
(g)

27.0

Hierro
(mg)

6.5



Picante de paiche con pituca

4 porciones

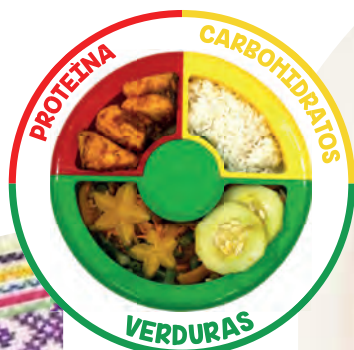
INGREDIENTES

- 400 g Paiche fresco
- 50 g Maní tostado picado
- 2 tazas Arroz cocido
- 1 cda. Achiote en polvo
- 2 uds. Cebolla picada
- 2 uds. Sachatome picado
- 150 g Pituca picada y cocida
- 2 cdas. Castañas tostadas picadas
- 1 cda. Ajo molido
- ¼ cda. Orégano
- 2 cdas. Aceite vegetal
- Al gusto Sal, pimienta y comino

Recuerda que un buen plato de segundo es siempre más nutritivo que una sopa contundente.

PREPARACIÓN

- Realizar un aderezo con cebolla, ajo, sal, pimienta, comino, achiote y sachatome. Incorporar el maní, paiche y las castañas.
- Rectificar sazón y acompañar con el arroz cocido y la pituca.



**APORTE
NUTRICIONAL POR
RACIÓN PARA
NIÑA Y NIÑO**

Energía
(kcal)

547

Proteínas
(g)

28.3

Hierro
(mg)

5



Quane de yuca

4 porciones

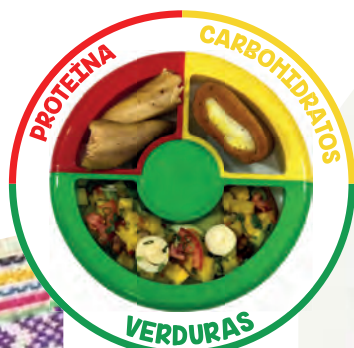
INGREDIENTES

- 400 g Paiche
- 5 uds. Yuca
- 1 cda. Ajo molido
- 2 cdas. Guisador fresco molido
- 2 uds. Aji dulce
- 1 ud. Rollito de sachaculantro picado
- 4 cdas. Aceite vegetal
- 10 uds. Hojas de bijao
- Al gusto Sal

PREPARACIÓN

- Pelar y lavar las yucas, rallarlas y exprimir la masa con un paño delgado y limpio. Separar el jugo de la masa.
- Calentar aceite y agregar ajo molido, guisador y el pescado. Dejar hervir por 15 minutos agregando 1 taza de agua.
- Agregar al caldo de pescado la masa de la yuca, sal al gusto, sachaculantro y aji dulce picado.
- Agregar 4 cdas. de la preparación en una hoja de bijao y un trozo de pescado. Envolver y amarrar. Hervir durante media hora.
- Servir acompañado de salsa de cocona.

Las verduras mejoran la digestión
y aportan nutrientes que nos
mantienen sanos y fuertes.



APORTE
NUTRICIONAL POR
RACIÓN PARA
NIÑA Y NIÑO

Energía
(kcal)

542

Proteínas
(g)

22

Hierro
(mg)

4.5



Patarashca de pescado

4 porciones

INGREDIENTES

- 2 uds. Pescados boquichicos medianos
- 2 uds. Ajos dulces picados
- 2 uds. Tomate picado
- 4 uds. Hojas de sachaculantro picadas
- 3 uds. Plátano bellaco cocido (inguiiri)
- Al gusto Sal
- 4 uds. Hojas de bijao

Mientras más colores de verduras combines, más nutritiva será tu ensalada.

PREPARACIÓN

Limpiar los pescados y ponerles sal. En un recipiente mezclar ají dulce, tomate y sachaculantro con los pescados. Colocarlos en las hojas de bijao y envolverlos. Ponerlos a la brasa por 20 minutos, volteándolos para evitar que se quemen. Acompañar con el plátano cocido.



APORTE
NUTRICIONAL POR
RACIÓN PARA
NIÑA Y NIÑO

Energía
(kcal)

285.1

Proteínas
(g)

20.4

Hierro
(mg)

0.9



Pescado pango

4 porciones

INGREDIENTES

- 2 uds. Pescados medianos
- 250 g Frejoles
- 2 uds. Plátano bellaco cocido (inguiri)

Del cacao se consume todo, incluso la cáscara, es un gran alimento rico en proteínas, grasas saludables, vitaminas y minerales.

PREPARACIÓN

Sancochar los frejoles y una vez que estén casi listos, agregar el pescado para su cocción.

Servir con frejoles, yuca o plátano.



**APORTE
NUTRICIONAL POR
RACIÓN PARA
NIÑA Y NIÑO**

Energía
(kcal)

217

Proteínas
(g)

32

Hierro
(mg)

6.4



Uchucuta de maní

4 porciones

INGREDIENTES

- 400 g Sajino frito(*)
- 400 g Yuca frita
- 1 ¼ cda. Maní
- 2 dientes Ajo
- Al gusto Sal
- 1 ud. Aji pucunucho
- 1.5 cdas. Aceite vegetal

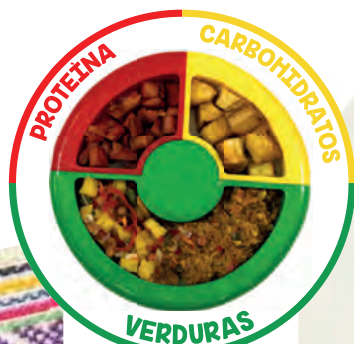
* Recuerda que si estas en la ciudad, esta especie debe provenir de un área de manejo certificada o un zoológico registrado; de lo contrario, reemplázala por otra carne como cerdo, pollo, etc.

Limita el consumo de sal
sazonando también con
hierbas frescas y secas.



PREPARACIÓN

- Tostar, pelar y moler el maní agregando el aji, ajo y la sal a gusto.
- Colocarlo en una olla con un poco de agua para que se cocine.
- Servir como acompañante de comidas.



APORTE
NUTRICIONAL POR
RACIÓN PARA
NIÑA Y NIÑO

Energía
(kcal)

411

Proteínas
(g)

33.2

Hierro
(mg)

2.1



Pescado con chonta

4 porciones

INGREDIENTES

- 4 uds. Carachama
- 100 g Chonta picada
- 4 uds. Hoja de bijao
- 2 uds. Plátano bellaco cocido (inguiiri)
- Al gusto Sal

Cuida que tus niños no beban mucho líquido en las comidas, para que puedan terminar de comer su plato.

PREPARACIÓN

- Limpiar el pescado y agregar sal.
- Envolver en hojas de bijao. Poner a fuego para su cocción.
- Servir con la chonta y plátano cocido.



Energía
(kcal)

332

Proteínas
(g)

23.4

Hierro
(mg)

4.8

Nina juane

4 porciones

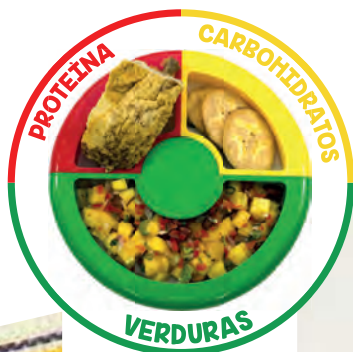
INGREDIENTES

- 4 uds. Pierna de pollo
- 4 uds. Huevo de gallina
- 2 cdas. Sachaculantro picado
- 4 hojas Hojas de bijao
- Al gusto Sal y pimienta

Los frutos de palmeras como el aguaje, ungurahui o huasaí poseen antioxidantes que fortalecen las defensas de tus hijos.

PREPARACIÓN

- Batir los huevos de gallina en un poco de agua y añadir sal, pimienta y sachaculantro picado.
- En 3 a 4 hojas de bijao agregar el huevo batido, se añade la presa de pollo y se amarra.
- Cocinar a fuego de carbón en una parrilla, se sirve acompañado de yuca o plátano sancochado.



APORTE
NUTRICIONAL POR
RACIÓN PARA
NIÑA Y NIÑO

Energía
(kcal)

381.4

Proteínas
(g)

29.9

Hierro
(mg)

1.8



Chaufa regional

4 porciones

INGREDIENTES

- 400 g Sajino*
- 2 uds. Huevo
- 1 ud. Atado de cebollita china
- 300 g Arroz
- 3 cdas. Sillao
- 4 cdas. Aceite vegetal
- Al gusto Sal y pimienta

* Recuerda que si estas en la ciudad, esta especie debe provenir de un área de manejo certificada o un zootecnólogo registrado; de lo contrario, reemplázala por otra carne como cerdo, pollo, etc.

PREPARACIÓN

- Cocinar el arroz con aceite (sin sal). Reservar.
- Picar la carne de sajino. Reservar.
- Batir los huevos de gallina, añadir sal, pimienta y hacer una tortilla, cortarla en trozos. Reservar.
- En un wok o una sartén grande calentar un generoso chorro de aceite.
- Una vez caliente verter la carne de sajino y saltear.
- Incorporar la cebolla china, saltear e inmediatamente añadir el arroz, verter un chorro de sillao, el huevo hecho tortilla y sazonar con sal. Saltear por uno o dos minutos.
- Servir acompañado de ensalada

Las verduras también hidratan. Ese es un motivo más por el que deben estar siempre en tus comidas.



Energía
(kcal)

448

Proteínas
(g)

24

Hierro
(mg)

1.1



Cutacho de plátano

4 porciones

INGREDIENTES

- 300 g Cerdo frito
- 5 uds. Plátano verde
- 100 g Maní tostado
- 1 ud. Cebolla picada
- ½ cda. Ajo molido
- 2 cdas. Sachaculantro picado
- Al gusto Sal
- 2 cdas. Aceite vegetal

Elimina las gaseosas, el café y las infusiones de los almuerzos y cenas, pues perjudican la absorción del hierro.

PREPARACIÓN

Sancochar los plátanos en la olla. Una vez listos, aplastarlos con tenedor o batán. Agregar el maní molido, el ajo, la cebolla, la sal y el sachaculantro hasta obtener mezcla uniforme. Con las manos limpias hacer bolitas y servir.



**APOORTE
NUTRICIONAL POR
RACIÓN PARA
NIÑA Y NIÑO**

Energía
(kcal)

608.9

Proteínas
(g)

21.7

Hierro
(mg)

7.7



Pescado frito con ensalada

4 porciones

INGREDIENTES

- 4 uds. Pescado chico
- 1 ud. Chonta
- 2 uds. Limón
- 2 cdtas. Aceite vegetal
- 1 ud. Tomate
- 1 ud. Cebolla picada
- Al gusto Sal

Los niños aprenden con el ejemplo.
Come variado y balanceado y
ellos también lo harán.

PREPARACIÓN

Fr eír el pescado.

Sacar el corazón de la chonta y picarla junto con la cebolla y el tomate.

Ader ezar con el limón, sal y aceite.

Acompañar con plát ano o yuca



APORTE
NUTRICIONAL POR
RACIÓN PARA
NIÑA Y NIÑO

Energía
(kcal)

200

Proteínas
(g)

23

Hierro
(mg)

2.4



Arroz baleado

4 porciones

INGREDIENTES

- 4 uds. Piernas de pollo frito
- 1 taza Arroz
- 1 taza Frejol
- 1 cda. Aceite vegetal
- 1 cda. Ajo
- Al gusto Sal y comino

Aunque son pequeñas, las vísceras de los peces y aves aportan mucho hierro para tus niños, no las descartes.



PREPARACIÓN

Poner en una olla ajo, comino, aceite, agregar 4 tazas de agua, añadir el frejol y el arroz, sal a gusto y dejar granear el arroz; servir juntamente con ensalada.



APORTE
NUTRICIONAL POR
RACIÓN PARA
NIÑA Y NIÑO

Energía
(kcal)

671.5

Proteínas
(g)

35.3

Hierro
(mg)

2.6



Preparaciones previas

¿CÓMO PREPARAR LA SANGRECITA?

La sangrecita es uno de los alimentos más ricos en hierro, ideal para combatir la anemia a toda edad. Si conseguiste la sangrecita líquida, colócala en un recipiente, déjala reposar en agua para limpiarla y cámbiala por lo menos tres veces, escurriendo el agua roja. Prepara un aderezo con ajo, sal, pimienta y comino, agrega la sangrecita lavada y picada, un poco de caldo y cocínala por 25 minutos sin dejar de remover. Para finalizar, agrega cebolla china, hierba buena y ají picado. Si quieres utilizarla para postres, puedes hervir la sangrecita lavada con canela, clavo y cáscara de naranja.



Preparaciones previas

¿CÓMO PREPARAR REFRESCO DE CAMU CAMU?

Lava bien el camu camu, colócalo en un recipiente, aplasta los frutos con un mortero y retira las semillas. Agrégale un poco de agua hervida tibia para que conserve su color rojizo y déjalo reposar unos minutos. Cuela la mezcla y viértela en una jarra. Agrégale un poco más de agua de ser necesario y déjala enfriar. El refresco de camu camu es rico en vitamina C y muy saludable, no le vayas a echar demasiada azúcar, recuerda que es perjudicial para la salud.



Preparaciones previas

¿CÓMO DESALAR LOS PESCADOS SECOS?

Los peces de la Amazonía son la fuente más importante de proteínas de alta calidad para adultos, jóvenes y niños, y el salado es la técnica más utilizada para su conservación. Para utilizar este alimento en las comidas, primero coloca el pescado seco salado en un recipiente con abundante agua limpia desde la noche previa a su preparación. Recuerda no utilizar agua tibia o caliente para no malograr su textura. Luego de por lo menos 10 horas, enjuaga bien el pescado, sécalo con un paño limpio y quedará listo para incluirlo en cualquier preparación.



¿CÓMO PREPARAR AJÍ CON COCONA?

Los ajíes son el complemento ideal de todas las comidas peruanas, no solo por su incomparable sabor, sino porque también son fuente de vitaminas A, C y antioxidantes. ¡En nuestra Amazonía hay muchísimas variedades!, para prepararlos, aplasta los ajíes (charapita) o pícalos finamente (ají dulce u otros), retírales las pepas y agrégales jugo de limón. En un recipiente aparte, pela las coconas, quítale las pepas y córtalas en cubitos. Pica también el sachaculantro y la cebolla. Mezcla todo y agrega un poco de ajo molido, pimienta, sal y aceite vegetal al gusto.





PERÚ

Ministerio
del Ambiente

Ministerio del Ambiente
Av. Antonio Miroquesada 425,
Magdalena del Mar, Lima, Perú.
Central telefónica (511) 611 - 6000
www.gob.pe/minam