



PERÚ Ministerio del Ambiente



Siempre con el pueblo



BICENTENARIO PERÚ 2021

RECETARIO

Rico, saludable y diverso



Por una familia sana y fuerte.





RECETARIO

DIVERSIDAD BIOLÓGICA COSTEÑA

PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE RICA EN HIERRO

Autores:

Ministerio del Ambiente (MINAM)

Programa Nacional “A Comer Pescado” (PRODUCE)

Editado por:

© Ministerio del Ambiente

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

Primera edición, Diciembre de 2021

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú n.º 2021-13997

Diseño y Diagramación: La Negra Estudio Creativo



La publicación Recetario Diversidad Biológica costeña para una alimentación saludable rica en hierro ha contado con la colaboración del Programa Nacional “A Comer Pescado” del Ministerio de la Producción (PRODUCE), el proyecto Iniciativa Pesquerías Costeras en América Latina – CFI del Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo financiado por el Fondo para el Medio Ambiente Mundial 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 2019, durante dicho año, el 37.8 % de personas mayores de 15 años, a nivel nacional, presentaba sobrepeso, mientras que el 22.3 % tenía una condición de obesidad. Asimismo, según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES), durante el 2020 la anemia afectó, a nivel nacional, al 40.0 % de las niñas y niños de 6 a 35 meses, siendo Piura la región costeña que registró la mayor tasa de prevalencia de anemia, con 43.2 %; mientras que la desnutrición crónica infantil fue de 12.1 % a nivel nacional, alcanzando niveles máximos en la región costeña en Ancash, con 16.8 %. En este contexto, el 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 y pescadores artesanales, 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 Diversidad Biológica Costeña para una alimentación saludable rica en hierro, orientado principalmente a las familias en el ámbito costeño. Esta publicación contiene una variedad de recetas elaboradas con productos nativos de la Costa provenientes de la agricultura familiar y de la pesca artesanal, 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



- 1 Créditos
- 2 Agradecimientos
- 3 Presentación
- 4 Índice
- 5 Acerca del recetario
- 6 ¿Cómo servir los almuerzos?
- 7 Para recordar
- 8 Ají de anchoveta
- 9 Olluquito con filetes de caballa
- 10 Pachamanca de bonito a la olla
- 11 Tallarines en salsa de cabinza
- 12 Carapulcra de lorna
- 13 Machete entomatado
- 14 Seco de caballa
- 15 Conchas de abanico al maní
- 16 Arroz chaufa de conchas negras
- 17 Caigua rellena de pejerrey
- 18 Chanfainita de pota
- 19 Seco norteño de bonito con frejol
- 20 Cachema gratinada con tortilla de yuca
- 21 Puré de papa con asado de jurel
- 22 Pepián de choclo con saltado de lisa
- 23 Merluza dorada con puré de yuca
- 24 Anchoveta con ensalada de pallares
- 25 Cau cau de bonito
- 26 Caigua rellena con pota
- 27 Picante criollo de erizo
- 28 Cachema en salteado de pimiento
- 29 Cau cau de pota
- 30 Tallarin saltado con bonito
- 31 Lentejas con lomito de jurel
- 32 Estofado de machete
- 33 Escabeche de bonito
- 34 Causa de camote acevichada
- 35 Ceviche caliente de cachema
- 36 Lorna en salsa de tumbo
- 37 Pampanito sellado con ensalada de tarwi
- 38 Cabinza en salsa de maracuya
- 39 Ajiaco de olluco con bonito
- 40 Agudito de choros
- 41 Sudado de cangrejos
- 42 Consejos útiles

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 costa, hemos seleccionado insumos propios de la biodiversidad costeña 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 costeño. 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 presentan consejos útiles para reconocer si un pescado se encuentra en estado óptimo, cómo limpiarlos y conservarlos adecuadamente, y cómo reconocer si una conserva está en buen estado.

Esta publicación forma parte de la serie denominada "Rico, saludable y diverso", e incluye dos recetarios orientados a los ámbitos andino y amazónico, los mismos que se elaboraron con productos de la biodiversidad nativa de cada región y pueden ser encontrados en el portal www.gob.pe/minam.

¡Disfruta en familia estas recetas!



¿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 energéticos

Sirve aquí cereales, menestras y tubérculos como maíz, tarwi, pallar, frejoles, 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.



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.



Sirve medio plato (Una taza) de alimento.



Para recordar...

- El omega 3 es un tipo de grasa considerada saludable, su consumo habitual contribuye a prevenir enfermedades cardiovasculares, a mejorar el sistema inmunológico, además contribuye con el adecuado desarrollo cerebral. Los alimentos ricos en omega 3 son principalmente los pescados y mariscos. Para aprovechar mejor este nutriente es recomendable consumir el pescado o mariscos a la plancha, en guisos, al horno, sudados y evitando las frituras.
- Recuerda ingerir siempre alguna fuente de hierro de origen animal en las comidas, tales como la sangrecita, las menudencias como el corazón, el hígado, los riñones y el pescado de carne oscura, estos son alimentos ricos en hierro. Es recomendable reservar estas partes para las niñas, niños, adolescentes y gestantes para ayudar a prevenir la anemia.
- Asimismo, evita tomar infusiones, 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, maracuyá, tumbo, 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 los 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 lo están. En las recetas se indica la cantidad de hierro que aporta cada ración.
- Finalmente, recuerda que algunos recursos marinos tienen tallas mínimas de captura y periodos de veda, tales como el bonito, merluza, pejerrey, pulpo, choro, entre otros. En el caso de la concha negra y cangrejo de manglar, deben ser consumidos a partir de su talla mínima, 4.5 cm de longitud valvar y 6.5 cm de cefalotórax, respectivamente. Además, no olvidemos que la concha negra tiene un solo periodo de veda por reproducción, del 15 de febrero al 31 de marzo, mientras que el cangrejo de manglar tiene 2 periodos, el primero por reproducción del 15 de enero al 28 o 29 de febrero y el segundo por cambio de caparazón (muda) del 15 de agosto al 30 de setiembre de cada año.



La anchoveta es el pescado azul con mayor contenido de omega 3 y el más abundante de nuestro mar.

Aporte
nutricional
por ración
para niña
o niño

Energía
(kcal)

377

Proteínas
(g)

25

Hierro
(mg)

2.1



Aji de anchoveta

INGREDIENTES

PARA 4 RACIONES

- 200g Conserva de anchoveta desmenuzada
- 40 g Galletas de soda
- ½ taza Leche evaporada
- 2 cdas. Pasta de aji amarillo
- ½ taza Caldo de pescado
- ½ ud. Cebolla picada en cuadraditos
- 2 cdas. Aceite vegetal
- 2 uds. Huevos
- 4 uds. Aceitunas
- 2 uds. Dientes de ajo (molido o picado)
- 1 taza Arroz o 2 uds. papas blancas medianas sancochadas (opcional)
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Colocar en una olla el aceite y la cebolla, cocer hasta que este transparente, luego agregar el ajo y la pasta de aji amarillo. Cocer a fuego medio por unos minutos.
- Licuar las galletas y el caldo de pescado. Adicionar a la preparación anterior. Cocer hasta que la mezcla quede homogénea. Agregar la leche y mezclar bien. Añadir la anchoveta y mezclar. Rectificar el sabor con sal y pimienta.
- Servir con ensalada, mitad de un huevo previamente sancochado, aceituna y con una porción de arroz blanco graneado o papa sancochada.

Recuerda acompañar tus comidas con una porción de ensalada para aportar mayor contenido de vitaminas y minerales.



Olluquito con filetes de caballa

INGREDIENTES

PARA 4 RACIONES

- ¾ kg Olluco picado en juliana
- 2 latas Caballa en conserva
- 2 cdas. Aceite vegetal
- 2 cdas. Ají panca molido
- 2 ramas Perejil
- 1 cda. Ajo molido
- 1 taza Arroz
- Sal y pimienta al gusto
- 1 ud. Cebolla cortada en cuadrados



Aporte
nutricional
por ración
para niña
o niño

Energía
(kcal)
396.9

Proteínas
(g)
15.6

Hierro
(mg)
3.8

PREPARACIÓN

- En una olla o cacerola colocar un poco de aceite de la conserva de caballa.
- Hacer un aderezo con la cebolla, los ajos y el ají panca.
- Agregar el olluco y cocer, hasta que el olluco esté cocido.
- Añadir los filetes de caballa salteada con un mínimo de sal, al olluco y al final agregar el perejil.
- En la cuarta parte del plato servir el olluquito. Colocar los filetes de caballa en la otra cuarta parte del plato y acompañar con una taza de vegetales.

Prefiere consumir el pescado en guisos, a la plancha o al horno para aprovechar mejor sus propiedades nutricionales.

Aporte
nutricional
por ración
para niña
o niño

Energía
(kcal)

387.6

Proteínas
(g)

34

Hierro
(mg)

4.5



Pachamanca de bonito a la olla

INGREDIENTES

PARA 4 RACIONES

- 400 g Filete de bonito
- 4 uds. Papa mediana con cáscara
- 200 g Habas
- 1 ud. Choclo
- ¼ atado Culantro
- ½ atado Chincho
- ½ atado Huacatay
- 20 ml Vinagre tinto
- ½ taza Agua
- 2 cdas. Ajo molido
- 2 cdas. Aji panca molido
- 2 cdas. Aceite
- Sal, pimienta y comino al gusto

PREPARACIÓN PREVIA

- Licuar el culantro, chincho, huacatay, vinagre, ajo, aji panca y agua. Sazonar con sal, pimienta y comino al gusto.
- Condimentar el pescado, papas, choclo y habas. Dejar reposar por 15 minutos.

PREPARACIÓN

- En una olla agregar aceite, el licuado y cocer por 5 minutos; añadir la papa, las habas, el choclo y cocer 25 minutos aproximadamente.
- Luego añadir el bonito y cocer por 7 a 10 minutos aprox.
- Servir caliente con ensalada, papa, habas o una rodaja de choclo.

Recuerda que los alimentos con alto contenido de carbohidratos como los fideos, cereales y tubérculos deben consumirse con moderación.



Tallarines en salsa de cabinza

INGREDIENTES

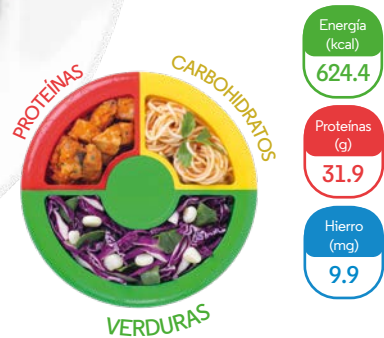
PARA 4 RACIONES

- 400 g Filete de cabinza
- 50 g Harina sin preparar
- ½ kg Fideos tallarín
- 2 uds. Tomates grandes licuados
- 1 ud. Cebolla roja grande picada en cuadraditos
- 2 uds. Zanahoria medianas ralladas
- 1 cdta. Azúcar
- 1 cda. Ajo molido o picado
- 2 cdas. Aceite vegetal
- 1 taza Caldo de pescado
- 1 cda. Culantro picado
- 2 uds. Hongo y laurel
- Sal al gusto

PREPARACIÓN

- Cortar el pescado en cubos y condimentar con sal y pimienta. Pasar por un poco de harina y sellar en aceite y reservar.
- Para la salsa, en una sartén colocar la cebolla y el aceite, cocer hasta que esté transparente, añadir el ajo. Cocer por 2 minutos.
- Agregar el tomate, zanahoria, hongo y laurel. Adicionar el caldo de pescado, cocer por 10 a 15 minutos a fuego medio. Agregar el azúcar para bajar la acidez del tomate.
- Mezclar el pescado y rectificar la sazón. Agregar el culantro picado.
- Servir media taza del pescado en la salsa sobre media taza de fideos previamente cocidos.

Aporte nutricional por ración para niña o niño



El pescado es una carne muy versátil y puedes emplearla en diversas preparaciones reemplazando el cárnico tradicional.



Carapulcra de lorna

INGREDIENTES

PARA 4 RACIONES

- 400 g Filete de lorna
- 3 cdas. Aceite
- 1 ud. Cebolla chica picada en cuadraditos
- 1 cda. Ajos molidos
- 1 cda. Aji panca molido
- 300 g Papa seca (remojada un día antes)
- 100 g Maní tostado y molido
- Sal y pimienta al gusto



Aporte nutricional por ración para niña o niño

Energía (kcal)

721.5

Proteínas (g)

32.1

Hierro (mg)

3.9

PREPARACIÓN

- Cortar los filetes de lorna en trozos, condimentar con sal y pimienta. Dorar y reservar.
- En una olla colocar la cebolla y el aceite, cocer por 5 minutos a fuego medio, luego, agregar el ajo y aji panca. Agregar la papa seca remojada junto con $\frac{1}{2}$ taza de agua, sazonar a gusto, y dejar cocer a fuego medio.
- En caso de que la preparación necesite líquido, agregar un poco de agua. Una vez que la preparación este cocinada, agregar el maní y rectificar sazón.
- Agregar el pescado y mezclar con cuidado para evitar deshacerlo y mover con cuidado para que no se pegue en la olla.
- Servir con una taza de ensalada.



Machete entomatado

INGREDIENTES

PARA 4 RACIONES

- 4 uds. Filetes de machete
- ½ uds. Cebolla picada en cuadraditos
- 1 cda. Aceite
- 1 cda. Ajo licuado
- 4 uds. Tomates
- 3 cdas. Pasta de tomate
- 1 rama Albahaca
- 4 uds. Papa sancochada
- 1 taza Arroz
- Sal y pimienta al gusto



Consume tus alimentos con bebidas bajas en azúcares como agua pura o refrescos de fruta sin azúcar añadida, para evitar consumir más energía de la necesaria para tu organismo.

Aporte
nutricional
por ración
para niña
o niño



PREPARACIÓN

- Condimentar con sal, pimienta y ajo los filetes de machete y sellar en aceite. Reservar.
- Licuar los tomates sin pepas. Reservar.
- Preparar un aderezo con la cebolla, ajo y pasta de tomate. Agregar el tomate licuado y agua. Dejar reducir hasta que tome consistencia.
- Añadir los filetes de machete, albahaca picada. Rectificar sazón.
- Servir acompañado con arroz o papa y ensalada.

Consume pescados 2 veces o más a la semana como parte de tus preparaciones saludables.

Aporte
nutricional
por ración
para niña
o niño

Energía
(kcal)

561.1

Proteínas
(g)

37.4

Hierro
(mg)

5.6



Seco de caballa

INGREDIENTES

PARA 4 RACIONES

- 400 g Filetes de caballa fresca o congelada
- 2 uds. Yucas pequeñas
- ½ kg Habas frescas o arvejas
- 2 uds. Zanahorias picadas en cuadraditos
- ½ ud. Cebolla picada en cuadraditos
- 1 cda. Ajo molido
- 1 atado Culantro molido
- 2 cdas. Ají amarillo
- 2 cdas. Aceite vegetal
- 1 taza Caldo de pescado
- ½ taza Chicha de jora
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza Arroz (opcional)

PREPARACIÓN

- Condimentar con sal y pimienta los filetes de caballa. Reservar.
- En una sartén preparar el aderezo con un poco de aceite, ajo, cebolla y añadir culantro licuado. Cocer por 2 minutos a fuego medio.
- Agregar el pescado, la chicha de jora, caldo de pescado, la zanahoria, arvejas y las yucas.
- Cocer a fuego lento entre 8 a 10 minutos. Rectificar sazón.
- Servir acompañado con yuca o una porción de arroz graneado y una porción de salsa criolla.



Conchas de abanico al maní

INGREDIENTES

PARA 4 RACIONES

- 16 uds. Conchas de abanico sin coral
- 2 cdas. Aceite
- 1 cda. Ajo molido
- 1/4 ud. Cebolla picada en cuadraditos
- 1 cda. Ají panca molido
- 150 g Maní tostado y molido
- 1 taza Caldo de pescado
- 1/4 taza Leche evaporada
- 1/4 ud. Pimiento picado en tiras delgadas
- 2 uds. Papas grandes sancochadas
- 3 ramas Perejil picado
- Sal y pimienta al gusto



Los mariscos contienen omega 3, evita freírlos para aprovechar los beneficios de esta grasa saludable.

Aporte nutricional por ración para niña o niño

Energía (kcal)
419.5

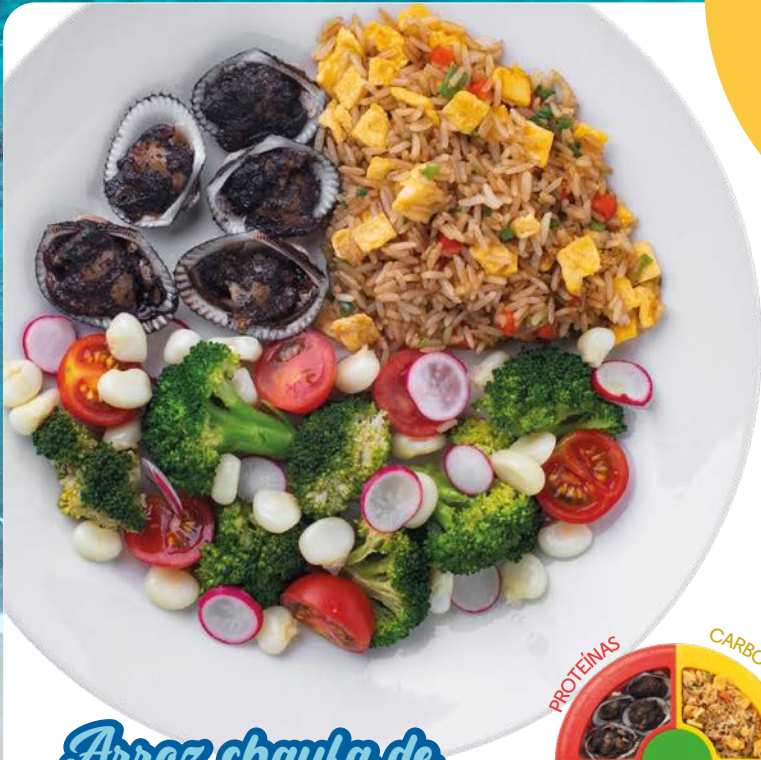
Proteínas (g)
18.1

Hierro (mg)
1.5

PREPARACIÓN

- Condimentar las conchas con sal, pimienta y saltar. Reservar.
- En una olla colocar aceite, cebolla y ajos. Cocer a fuego medio por 5 minutos, luego, agregar el ají especial.
- Agregar el caldo de pescado, maní y mover para evitar que se pegue. Cocer por 5 minutos a fuego medio. Agregar el pimiento y las conchas de abanico.
- Luego añadir la leche, perejil y sazonar con sal y pimienta.
- Servir acompañado con ensalada, arroz blanco o papa sancochada.

Consuma al menos
400 gramos de
frutas y verduras
cada día.



Arroz chaufa de conchas negras

INGREDIENTES

PARA 4 RACIONES

- 2 doc. Conchas negras
- 2 tazas Arroz cocido (graneado)
- 1 cda. Ajo molido
- 1 trozo Kion rallado
- 2 uds. Huevos
- 2 uds. Cebolla china
- ½ ud. Pimiento rojo picado
- 4 cdas. Aceite de ajonjolí
- 3 cdas. Sillao
- 2 cdas. Aceite vegetal
- 1 pizca Canela china
- ½ cdta. Azúcar rubia
- Sal y pimienta al gusto



Aporte
nutricional
por ración
para niña
o niño

Energía
(kcal)

310.5

Proteínas
(g)

16.5

Hierro
(mg)

1.3

PREPARACIÓN

- Abrir las conchas por la mitad conservando sus jugos, agregar sal y pimienta. Reservar.
- En una sartén grande calentar el aceite, saltear el pimiento, huevo, las conchas y el arroz.
- Agregar el aceite de ajonjolí, sillao, azúcar, canela y cebolla china picada. Mezclar bien y agregar sal.
- Servir las conchas con media taza de arroz chaufa y ensalada.

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



Caiqua rellena de pejerrey

INGREDIENTES

PARA 4 RACIONES

- 400 g Pejerrey limpio
- 3 uds. Pan francés
- ½ taza Agua
- 4 uds. Caiqua grandes
- 1 ud. Cebolla roja
- 3 cdas. Pasas
- 2 uds. Huevos
- 2 cdas. Ajos molidos
- 1 ud. Tomate
- ¼ atado Perejil
- 3 cdas. Aceite vegetal
- 4 cdas. Ají amarillo
- 2 cdas. Ají panca
- Sal y pimienta al gusto
- 1 taza Arroz o 2 uds. Papa sancochada



Aporte nutricional por ración para niña o niño



PREPARACIÓN

- Cortar el pejerrey en trozos y reservar.
- Sancochar 2 huevos y reservar.
- Remojar el pan en agua. Reservar
- Cortar las caiguas en dos, retirar pepas y venas.
- Luego, pasarlas por agua hirviendo y escurrir.
- Calentar 3 cucharadas de aceite en una sartén y freír las cebollas con el ají amarillo, ajo, sal, pimienta y ají panca hasta que dore.
- Incorporar seguidamente el pejerrey en trozos y agregar el pan, el huevo crudo batido. Cocer removiendo durante 3 minutos.
- Añadir los huevos cocidos, el perejil y las pasas.
- Mezclar bien y rellenar la caiqua con la preparación.
- En otra sartén freír el resto de ajo con el tomate, sal y pimienta.
- Colocar las caiguas rellenas, encima rociar con agua, tapar y dejar que cocine unos 10 minutos.
- Servir la caiqua caliente acompañada de ensalada y una porción de arroz o papa sancochada.

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

Aporte
nutricional
por ración
para niña
o niño



Energía
(kcal)

228,3

Proteínas
(g)

18.9

Hierro
(mg)

2

Chanfainita de papa

INGREDIENTES

PARA 4 RACIONES

- 400 g Pota
- 2 dientes Ajo
- ½ kg Papa en cuadraditos
- 1 atado Hierba buena
- 3 cdas. Aceite vegetal
- 2 cdas. Ají panca molido
- 1 taza Agua o caldo de pescado
- Cancha o mote al gusto
- 1 taza Arroz
- Sal y pimienta al gusto

OPCIONAL: SALSA CHALACA

- 1 ud. Tomate picado en cuadraditos
- 1 ud. Cebolla picada en cuadraditos
- 3 ramas Culantro picado
- 1 ud. Ají picado en cuadraditos
- 2 uds. Limones
- Sal al gusto
- 40 g Yuyo (para decoración)

PREPARACIÓN

- Lavar bien la pota con agua y sal, quitarle la piel y sancocharla con apio, poro, cebolla y ajo por 5 minutos. Dejar enfriar y cortar en cubos. Reservar.
- En una sartén u olla, colocar aceite vegetal, ajo y cebolla. Dejar cocer a fuego lento el aderezo por 5 minutos, posteriormente incluir el ají panca.
- Agregar la pota, la papa, hierba buena, sal, pimienta y un poco de agua o caldo de pescado o de verduras. Homogeneizar los sabores y cocer unos 12 minutos.
- Servir la chanfainita de pota con una taza de ensalada o salsa chalaca.

Combinar alimentos ricos en vitamina C y vegetales ricos en vitamina A, ayuda a absorber mejor el hierro de las menestras.



Seca nortena de bonita con frejol

INGREDIENTES

PARA 4 RACIONES

- 400 g Filete de bonito
- ½ taza Chicha de jora
- 2 uds. Cebollas rojas cortadas en cuadrados
- 3 cdas. Ajo molido
- ½ atado Culantro
- 150 g Zapallo macre o loche rallado
- 250 g Frejol caballero cocido
- 8 cdas. Aji amarillo
- ½ taza Leche evaporada
- 4 cdas. Aji panca
- 2 cdas. Aceite vegetal
- Sal, pimienta y comino al gusto
- 1 taza Arroz



Aporte nutricional por ración para niña o niño

Energía (kcal)

362,7

Proteínas (g)

31.5

Hierro (mg)

3.1

PREPARACIÓN

- Macerar el bonito con la chicha de jora, sal, pimienta y comino por 15 minutos.
- Colocar en una olla 3 cucharadas de aceite, la cebolla, aji amarillo, aji panca, zapallo rallado y ajo. Agregar el bonito marinado y el culantro picado. Dejar cocer a fuego medio.
- Preparar un aderezo con una cebolla, 1 cucharada de ajo y aji panca. Añadir el frejol, agregar ½ taza de caldo. Cocer aplastando con un tenedor. Sazonar con sal y pimienta.
- Añadir la leche.
- Servir el seco con una porción de frejol y salsa criolla.

Los pescados azules (anchoqueta, caballa, jurely bonito) contienen mucha vitamina D, fundamental para tener huesos sanos y fuertes.

Aporte
nutricional
por ración
para niña
o niño

Energía
(kcal)

350,6

Proteínas
(g)

27.3

Hierro
(mg)

1.4



Cachema gratinada con tortilla de yuca

INGREDIENTES

PARA 4 RACIONES

- 400 g Filete de cachema
- 300 g Yuca sancochada y prensada
- 100 g Queso fresco
- 1 cda. Ajo molido
- 1 cda. Mantequilla
- 1 ud. Huevo
- ¼ taza Leche evaporada
- 2 cda. Aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Aderezar los filetes de cachema con ajo, sal y pimienta.
- Cocer los filetes en la sartén, luego colocar una lámina de queso y llevar al horno por 5 minutos para que derrita.
- Mezclar la yuca con la mantequilla, leche y huevo. Sazonar con sal y pimienta.
- Realizar unas tortillas y sellar en una sartén por ambos lados. Reservar.
- Servir los filetes de pescado, con tortillas y ensalada.



Puré de papa con asado de jurel

INGREDIENTES

PARA 4 RACIONES

- 400 g de Filete de jurel
- 3 uds. Papa amarilla grande
- ½ taza Leche evaporada
- 1 cda. Mantequilla
- ½ cda. Ajo molido
- 1 cda. Cebolla picada en cuadraditos
- ½ cda. Mostaza
- 1 cda. Vinagre
- 1 ud. Tomate picado sin piel y sin pepa
- 1 cda. Pasta de tomate
- ½ ud. Zanahoria delgada en rodajas
- ½ cda. Ají panca molido
- 1 pizca Orégano
- 1 hoja Laurel
- ½ taza Caldo de pescado
- 1 cda. Aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto

Recuerda servir medio plato de verduras en cada comida, así te proteges de muchas enfermedades.

Aporte nutricional por ración para niña o niño

Energía (kcal)
291.8

Proteínas (g)
22.4

Hierro (mg)
2.7



PREPARACIÓN

- Lavar los filetes, macerar con vinagre, mostaza, orégano, sal y pimienta.
- Colocar en una olla: cebolla, aceite, ajos, ají panca, tomate picado, pasta de tomate y vino tinto, dejar que evapore y licuar.
- En otra olla agregar el licuado, caldo o agua, zanahoria en rodajas, laurel, corregir sal y dejar reducir a fuego lento hasta obtener el punto deseado.
- Agregar los filetes de pescado. Cocer por 10 minutos. Reservar.
- Para el puré, sancochar las papas, pelar y prensar.
- En una olla agregar mantequilla, papas prensadas, leche, corregir el nivel de sal.
- Servir el puré, los filetes de jurel con un poco del jugo del asado y acompañar con una porción de ensalada.

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



Pepián de chocho con saltado de lisa

INGREDIENTES

PARA 4 RACIONES

- 4 uds. Choclos grandes desgranados
- 4 ramas Culantro
- 1 taza Agua
- ½ ud. Cebolla picada en cuadraditos
- 1 cda. Ajo molido
- 1 cda. Pasta de ají amarillo
- Sal al gusto

PARA EL SALTADO

- 400 g Filetes de lisa
- 2 cdas. Aceite
- 1 ud. Ají amarillo cortado en tiras
- 1 ud. Cebolla cortada en tiras
- 1 ud. Tomate cortado en tiras
- 3 ramas Culantro picado
- 3 cdas. Sillao
- 3 cdas. Agua
- Sal al gusto



Aporte nutricional por ración para niña o niño

Energía (kcal)

344.2

Proteínas (g)

25.3

Hierro (mg)

3.5

PREPARACIÓN

- Licuar el chocho con un poco de caldo y el culantro picado.
- Colocar el aceite en una olla, añadir la cebolla, agregar el ajo y el ají amarillo en pasta. Luego agregar el caldo, sal y pimienta. Tapar y dejar cocer durante unos 10 minutos.
- Posteriormente, agregar el chocho licuado, bajar la temperatura y mezclar hasta obtener una consistencia espesa.
- Mover constantemente para que no se pegue o queme en el fondo de la olla, corregir la sal y la pimienta.

PREPARACIÓN SALTADO

- Lavar el filete de lisa, cortar en trozos, sazonar con sal y pimienta y sellar en la sartén. Reservar.
- Saltear los vegetales, sillao, agua y sazonar al gusto. Agregar el pescado y culantro picado y rectificar el sabor.
- Servir el pescado con una porción de pepián y una porción de vegetales cocidos o ensalada.

Prefiere sancochar las papas, yucas o camotes antes que freírlas u hornearlas, es como mejor conservan sus nutrientes.



Merluza dorada con puré de yuca



Aporte nutricional por ración para niña o niño

Energía (kcal)
419

Proteínas (g)
22,6

Hierro (mg)
1,8

INGREDIENTES

PARA 4 RACIONES

- 400 g Filetes de merluza
- 2 cdas. Aji panca licuado
- 1 cda. Sillao
- 1 cda. Ajo molido
- ½ cda. Azúcar
- 1 cda. Vinagre blanco

PURÉ DE YUCA

- 500 g Yuca sancochada
- 1 cda. Aceite
- ½ cda. Ajo molido
- ½ ud. Cebolla blanca
- ½ cda. Mantequilla
- ½ lt Caldo de verduras
- ½ taza Leche evaporada
- 100 g Queso fresco rallado
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Sazonar los filetes con sal, pimienta, ajo, aji panca, sillao, vinagre, azúcar y sellar en una sartén. Reservar.
- Para el puré, en una sartén sofreír la cebolla picada a cuadraditos, mantequilla, yuca sancochada, caldo de verduras, mezclar bien. Finalizar agregando leche, queso, sal y pimienta.
- Acompañar con vegetales salteados.

Por sus proteínas y contenido de hierro, el tarwi, el pallar y la ñuña ayudan a tus niños a crecer y tener energía.

Aporte
nutricional
por ración
para niña
o niño

Energía
(kcal)

382.5

Proteínas
(g)

25.2

Hierro
(mg)

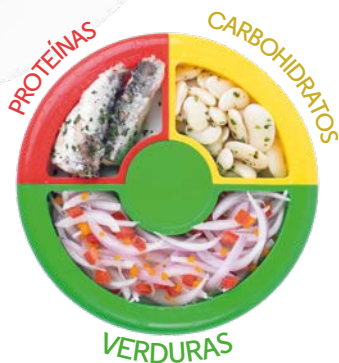
3.2

Anchoveta con ensalada de pallares

INGREDIENTES

PARA 4 RACIONES

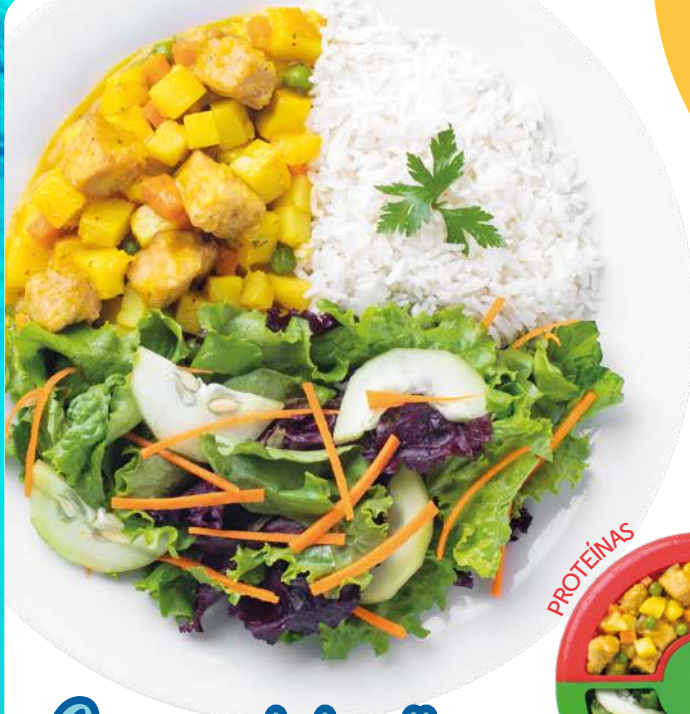
- 2 latas Anchoveta en aceite
- 1 ud. Cebolla cortada en tiras delgas
- 2 ud. Tomates cortados en cuadrados sin pepas
- 500 g Pallares cocidos
- 1 cdta. Ajos molidos
- 4 ud. Limón
- Sal, pimienta y comino al gusto
- 2 ramas Perejil
- 1 taza Arroz (opcional)



PREPARACIÓN

- En un recipiente mezclar los pallares, cebolla, tomate, ajos y perejil.
- Condimentar con sal, pimienta y comino.
- Agregar jugo de limón y las anchovetas, mezclar bien y servir.

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



Aporte
nutricional
por ración
para niña
o niño

Energía
(kcal)
492.3

Proteínas
(g)
37.4

Hierro
(mg)
2.8



Cau cau de bonito

INGREDIENTES

PARA 4 RACIONES

- 400 g Filetes de bonito
- ½ kg Papa cortada en cuadrados
- ½ taza Arvejas desgranadas
- 2 uds. Zanahoria cortada en cuadrados
- ½ ud. Cebolla cortada en cuadrados
- 2 cdas. Ajo molido
- 1 cdt. Palillo molido
- 1 cdt. Ají amarillo molido
- 3 cdas. Aceite vegetal
- 1 rama Hierba buena
- Sal, pimienta y comino al gusto
- 1 taza Arroz

PREPARACIÓN

- Condimentar los filetes de bonito con sal, pimienta y comino. Freír y reservar.
- Colocar en una olla el aceite, la cebolla, preparar un aderezo, luego agregar ají amarillo y palillo, cocer por 2 minutos. Sazonar con sal y pimienta.
- Agregar las papas y cocer por 10 minutos. Añadir la zanahoria y arvejas. Tapar y cocer a fuego medio.
- Una vez que las verduras estén cocidas agregar el pescado, hierba buena picada y rectificar sazón.
- Servir el filete de bonito acompañado con el cau cau y una porción de ensalada fresca.



Caigua rellena de pota

INGREDIENTES

PARA 4 RACIONES

- 600 g Pota cocida
- 2 uds. Huevos
- 4 uds. Caiguas
- 2 uds. Panes rallados
- 2 cdas. Pasas picadas
- ¼ taza Arvejas sancochadas
- ½ ud. Zanahoria rallada
- 1 ud. Cebolla cortada en cuadrados
- 2 cdas. Pasta de tomate
- 1 ud. Tomate
- 1 hoja Laurel
- ½ taza Caldo de verduras
- 2 cdas. Ajos molidos
- 4 cdas. Aceite vegetal
- 4 uds. Papa sancochada
- 1 taza Arroz (opcional)
- Sal, pimienta y comino al gusto



Aporte
nutricional
por ración
para niña
o niño

Energía
(kcal)

506.7

Proteínas
(g)

34.6

Hierro
(mg)

1.9

PREPARACIÓN

- Cortar la pota en cuadrados pequeños, reservar.
- Cortar y limpiar las caiguas y retirar las venas y pepas. Pasar por agua caliente. Reservar.
- Colocar en una olla, aceite, cebollas y ajos, cocer por 5 minutos a fuego medio, luego añadir la zanahoria. Cocer por 5 minutos. Agregar la pota, pasas, arvejas, pan rallado y el huevo batido. Mezclar.
- Rellenar las caiguas con la preparación anterior. Reservar.
- Colocar en una olla 2 cucharadas de aceite, ajo, pasta de tomate y tomate rallado. Agregar ½ taza de caldo y una hoja de laurel.
- Acomodar las caiguas y tapar hasta que este cocido.
- Servir con papa o arroz y una porción de ensalada.



Picante criollo de erizo

INGREDIENTES

PARA 4 RACIONES

- 400 g Lengua de erizo
- 2 cdas. Aceite vegetal
- 1 ud. Cebolla pequeña cortada en cuadrados
- 2 uds. Tomate sin pepas y cortado en cuadrados
- 1 cdta. Ajo molido
- 2 cdas. Ají panca molido
- 1 taza Habas peladas
- 1 taza Caldo de verduras o pescado
- 1 rama Perejil
- 1 rama Culantro
- Pimienta, comino y sal al gusto
- 1 taza de arroz



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

Aporte nutricional por ración para niña o niño

Energía (kcal)

377.3

Proteínas (g)

6.3

Hierro (mg)

8.2

PREPARACIÓN

- En una olla colocar el aceite, cebolla, ajo, tomate y ají, preparar un aderezo.
- Condimentar con pimienta, comino y sal.
- Agregar las habas y caldo y cocer. Añadir los erizos, mezclar con cuidado, rectificar la sazón. Al momento de servir agregar perejil y culantro picado.
- Servir con ensalada y arroz.

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



Cachema en salteado de pimienta



Aporte nutricional por ración para niña o niño

Energía (kcal)

328.6

Proteínas (g)

11.8

Hierro (mg)

1.7

INGREDIENTES

PARA 4 RACIONES

- 400 g Filetes de cachema
- 1 taza Arroz
- ½ kg Papa blanca
- 1 ud. Cebolla pequeña
- 1 ud. Pimiento rojo mediano
- ¼ taza Arveja fresca cocida
- 1 cda. Aceite vegetal
- 1 cda. Ajo molido
- 2 cdas. Ají panca molido
- 3 ramas Perejil
- ½ kg Papa blanca cocida
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Lavar los filetes de cachema y cortar en tiras anchas, condimentar con sal y pimienta. Reservar.
- Cortar la cebolla y el pimiento en tiras delgadas.
- Dorar en aceite vegetal el ajo y el ají panca, luego, incorporar la cebolla, pimiento y la arveja, saltear, agregar un poco de agua y sazonar. Agregar la cachema previamente dorada, adicionar el sillao y vinagre, mezclar. Rectificar la sazón.
- Al retirar del fuego agregar perejil picado.
- Servir con arroz graneado o dos rodajas de papa sancochada.

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



Cau cau de pota

INGREDIENTES

PARA 4 RACIONES

- ½ kg Pota limpia
- 1 ud. Cebolla picada en cuadraditos
- 2 cdas. Ají amarillo molido
- ½ cda Palillo molido
- ¼ taza Hojas de hierba buena picada
- ¼ taza Arvejas
- 1 ud. Zanahoria picada en cuadraditos
- 1 ud. Ají amarillo cortado en tiras
- ½ taza Caldo de verdura o pescado
- 4 cdas. Aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto
- 1 cda. Ajo molido



Aporte nutricional por ración para niña o niño

Energía (kcal)
144.8

Proteínas (g)
18.3

Hierro (mg)
8.8

PREPARACIÓN

- Sancochar la pota con una pizca de sal. Dejar 5 minutos después que rompa el hervor.
- Una vez sancochada y fría, cortar la pota en cuadrados. Reservar.
- En una olla o cacerola calentar aceite, una vez caliente, incorporar la cebolla picada y los ajos molidos, remover hasta blanquear la cebolla.
- Añadir sal, pimienta, palillo y el ají molido. Remover.
- Incorporar la pota y remover. Cocer a fuego lento por 2 o 3 minutos.
- Añadir la hierba buena picada y el caldo. Tapar y dejar cocer a fuego lento por 7 u 8 minutos. Si es necesario añadir más caldo o agua.
- Incorporar la zanahoria, las arvejas y el ají amarillo en tiras. Rectificar la sal. Dejar cocer unos 12 minutos a fuego lento hasta que las arvejas y la zanahoria cocinen.
- Servir con ensalada y arroz.



Tallarín saltado con bonita

INGREDIENTES

PARA 4 RACIONES

- 400 g Filete de bonito
- ½ kg Tallarín grueso cocido
- 3 hojas Laurel
- 6 cdas. Aceite vegetal
- 1 ud. Aji amarillo en tiras
- 2 uds. Cebollas cortadas en gajos
- 3 uds. Tomates cortados en gajos
- 3 ramas Cebolla china picada
- ½ taza Caldo de pescado
- 3 cdas. Sillao
- 2 cdas. Vinagre
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Cortar el filete de bonito en cubos grandes y salpimentar al gusto. Sellar el pescado en un poco de aceite.
- Reservar.
- En una sartén colocar aceite, calentar, saltear la cebolla, aji amarillo y tomate.
- Agregar vinagre y sillao. Agregar el pescado y el caldo de pescado. Sazonar y dejar cocer por unos minutos.
- Agregar los fideos, mezclar con cuidado y añadir la cebolla china. Rectificar la sazón y servir cuidando las porciones adecuadas.

Combina las verduras en preparaciones con fideos para reducir así el aporte de energía de ellos

Aporte nutricional por ración para niña o niño

Energía (kcal)

580.2

Proteínas (g)

35.9

Hierro (mg)

7.5

Recuerda que los peces de carne oscura contienen más omega 3 que los peces de carne blanca. Este nutriente es fundamental para el desarrollo cerebral de tus niños.



Lentejas con lamita de jurel

INGREDIENTES

PARA 4 RACIONES

- 400 g jurel
- 2 uds. Cebollas medianas picadas en gajos
- 1 ud. Cebolla mediana picada en cuadraditos
- 2 uds. Tomates medianos picados en gajos
- 1 ud Tomate mediano picado en cuadraditos
- 1 ud. Aji amarillo picado en tiras largas
- 3 cdas. Sillao
- 3 cdas. Vinagre
- 2 cdas. Aceite vegetal
- 1 ½ tazas Lentejas
- 2 cucharaditas Ajo molido
- Culantro picado al gusto
- Sal y pimienta al gusto



Aporte nutricional por ración para niña o niño

Energía (kcal)

434.6

Proteínas (g)

39.5

Hierro (mg)

7.9

PREPARACIÓN

- En una olla, colocar agua con un poco de sal y sancochar el jurel. Una vez sancochado retirar las espinas y cortarlo en cuadraditos medianos. Reservar.
- En una sartén saltear la cebolla y el tomate en gajos y el aji amarillo con un poco de aceite y ajos.
- Agregue vinagre, el sillao, el culantro picado y un poco de caldo de pescado o agua. Incorporar el pescado.
- En otra olla freír la cebolla picada en cuadraditos con un poco de aceite, ajo molido y tomates. Dejar cocer por 10 minutos aproximadamente, hasta hacer un aderezo.
- Sobre el aderezo agregar las lentejas previamente cocidas, mezclar y dejar cocer por unos 10 minutos. Reservar.
- Servir las lentejas con el salteado de pescado, acompañar con ensalada.

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

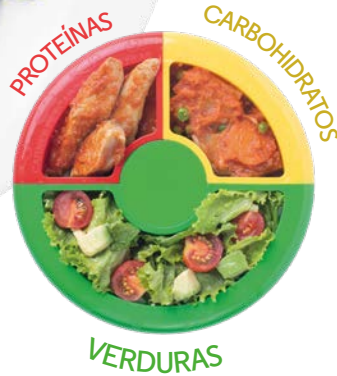


Estofado de machete

INGREDIENTES

PARA 4 RACIONES

- 400 g Filete de machete
- 1 ud. Cebolla mediana picada en cuadraditos
- 1 ud. Zanahoria grande cortada en rodajas
- 3 uds. Tomate sin pepas y sin piel cortado en cuadraditos
- 1 taza Arvejas desgranadas
- 3 cdas. Aceite vegetal
- 3 ramas Perejil
- 1 taza Agua o caldo de pescado
- 2 uds. Papas blancas medianas cortadas en cubos
- Sal, pimienta y laurel al gusto



Aporte nutricional por ración para niña o niño

Energía (kcal)
565.7

Proteínas (g)
31.2

Hierro (mg)
4.2

PREPARACIÓN

- Limpiar el pescado y cortarlo en porciones individuales. Luego sazonarlo con sal y pimienta. Reservar.
- En una sartén agregar aceite, cebolla y sal. Una vez que esté sazonado, agregar los ajos y tomates. Cocer hasta que esté todo integrado.
- Adicionar las papas y demás verduras, agregar caldo y hoja de laurel. Sazonar y cocer a fuego medio hasta que las verduras estén cocidas, luego agregar el pescado sazonado, dejar cocer unos minutos y agregar perejil picado.
- Servir con ensalada.

Anchoveta, Bonito, Caballa, Jurel, etc., ¡nuestro mar tiene peces deliciosos, no dejes de consumirlos!



Escabeche de bonita

INGREDIENTES

PARA 4 RACIONES

- 400 g Filete de bonito
- 2 cdas. Aceite
- Sal y pimienta al gusto

OPCIONAL: SALSA CHALACA

- 2 uds. Cebollas grandes
- cortadas en tiras
- 3 uds. Ajíes amarillo picado en juliana
- 2 cdas. Ají amarillo molido
- 1 cda. Ajo licuado
- 2 cdas. Vinagre tinto
- 1 cda. Orégano seco molido
- ½ lt. Caldo de pescado
- 1 rama Culantro picado finamente
- 500 g Yuca sancochada
- 2 uds. Huevo sancochado
- 5 g Azúcar
- Sal y pimienta al gusto



Aporte nutricional por ración para niña o niño

Energía (kcal)
253.5

Proteínas (g)
27.8

Hierro (mg)
1.4

PREPARACIÓN

- Salpimentar los filetes y sellar en una sartén de preferencia antiadherente. Una vez sellado lo reservamos en un tazón.
- En una sartén sofreír por unos 10 minutos el ajo y el ají amarillo molido, luego agregar las cebollas, el ají amarillo picado, la sal, la pimienta, el vinagre y el caldo de pescado. Añadir el culantro picado y una cucharadita de azúcar para balancear el vinagre.
- En una fuente colocar los filetes de pescado sellados y verter el escabeche cubriendo los filetes.
- Para servir acompañar con yuca y huevo sancochado.

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



Causa de camote acevichada

INGREDIENTES

PARA 4 RACIONES

- 400 g Filetes de lisa sin piel picado en cubos
- 500 g Camote amarillo sancochado y pelado
- ¼ taza Caldo de pescado
- 250 ml Jugo de limón
- 2 cdas. de aceite vegetal
- 1 ud. Cebolla roja chica
- 1 ud. Palta
- 1 cda. Ajo molido
- 1 cda. Kion molido
- 1 cda. Rocoto molido sin pepas ni venas
- 2 cda. Leche evaporada (opcional)
- 4 ramas Culantro
- 1 ud. Ají limo
- Sal, pimienta y sazónador al gusto
- 100 g Yuyo



Aporte
nutricional
por ración
para niña
o niño

Energía
(kcal)
432.6

Proteínas
(g)
24.4

Hierro
(mg)
5.7

PREPARACIÓN CAUSA

- Sancochar el camote y prensar, agregar aceite y pimienta. Amasar y mezclar bien.

PREPARACIÓN CEVICHE

- Colocar en un recipiente ajo molido, kion, rocoto molido, leche evaporada, pescado, sal, limón, caldo de pescado, culantro, ají limo, pimienta, sazónador y cebolla cortada finamente.
- Para armar la causa colocar una base de camote, luego la palta cortada en gajos y camote, luego agregar el ceviche, decorar con hojas de culantro, ají limo en tiras y yuyo.
- Servir con una porción de ensalada fresca.

Las algas de mar son una fuente importante de vitaminas y minerales fundamentales para el desarrollo de tus niños



Ceviche caliente de cachema

INGREDIENTES

PARA 4 RACIONES

- 400 g Filetes de cachema
- 2 uds. Cebolla
- 8 cdas. Pasta de ají amarillo
- 1 ud. Ají limo
- 5 ramas Culantro
- Jugo de 5 limones
- 1 taza Caldo de pescado
- ½ cda Kion picado
- ½ cda. Ajo molido
- 500 g Yuca sancochada
- Yuyo
- Sal al gusto



Aporte nutricional por ración para niña o niño

Energía (kcal)

432.6

Proteínas (g)

24.4

Hierro (mg)

5.7

PREPARACIÓN

- Cortar el pescado en trozos y reservar.
- Agregar en una sartén aceite, ajo, kion, pasta de ají amarillo y un poco de sal.
- Sofreír.
- Agregar caldo de pescado, dejar reducir, luego agregar el zumo de limón.
- Agregar la cebolla cortada en tiras no muy finas, los trozos de pescado y el ají limo. Corregir el toque de limón y sal.
- Servir acompañado con yuca sancochada, culantro y yuyo.



Lorna en salsa de tumbo

INGREDIENTES

PARA 4 RACIONES

- 400 g Filetes de lorna
- 2 cdas. Aceite vegetal
- 1 ud. Cebolla pequeña
- picada en cuadraditos
- 4 ramas Perejil picado
- ½ taza Caldo de pescado
- 1 taza Jugo de tumbo (licuado y colado)
- 1 cda. Maicena
- 2 tazas Tarwi sancochado y desamargado
- ½ ud. Cebolla roja
- 2 uds. Tomates
- 10 hojas Lechuga
- 1 cda. culantro picado
- Sal y pimienta al gusto
- Jugo de limón

¡Alimentos como el maracuyá, el tumbo y la guayaba tienen mucha vitamina C!

Aporte nutricional por ración para niña o niño



Energía (kcal)
294.6

Proteínas (g)
31.8

Hierro (mg)
4.3

PREPARACIÓN

- Agregar sal y pimienta al pescado por ambos lados. Sellar en una sartén, con un poco de aceite y reservar
- Freír la cebolla picada con aceite vegetal, añade el perejil picado, el caldo de pescado y el jugo de tumbo. Cuando empiece a hervir, agrega la maicena disuelta en agua.
- Servir el pescado con la salsa anterior, acompañado de papa y la ensalada de tarwi, lechuga, tomate y culantro previamente condimentado con sal, pimienta y jugo de limón.

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

Aporte
nutricional
por ración
para niña
o niño

Energía
(kcal)

300.3

Proteínas
(g)

9.2

Hierro
(mg)

2

Pampanito sellado con ensalada de tarwi

INGREDIENTES

PARA 4 RACIONES

- 4 uds. Pampanito
- ½ cda. Pasta de ajo
- 1 cda. Pasta de culantro
- 1 cda. Pasta de huacatay
- 2 cdas. Aceite vegetal
- 250 g Tarwi sancochado
- ½ ud. Cebolla en corte juliana
- 1 ud. Tomate en cuadraditos
- 3 ramas Culantro
- 5 uds. Limón
- Sal y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

- Condimentar el pampanito con la pasta de ajo, pasta de culantro, pasta de huacatay, sal y pimienta. Sellar en sartén con un mínimo de aceite, hasta que este cocido.
- En un recipiente mezclar el tarwi, cebolla, tomate, sal, pimienta, jugo de limón y culantro finamente picado.
- Servir colocando una base de ensalada y encima el pampanito.

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



Aporte
nutricional
por ración
para niña
o niño

Energía
(kcal)

216.3

Proteínas
(g)

5.9

Hierro
(mg)

2.9

Cabinza en salsa de maracuyá

INGREDIENTES

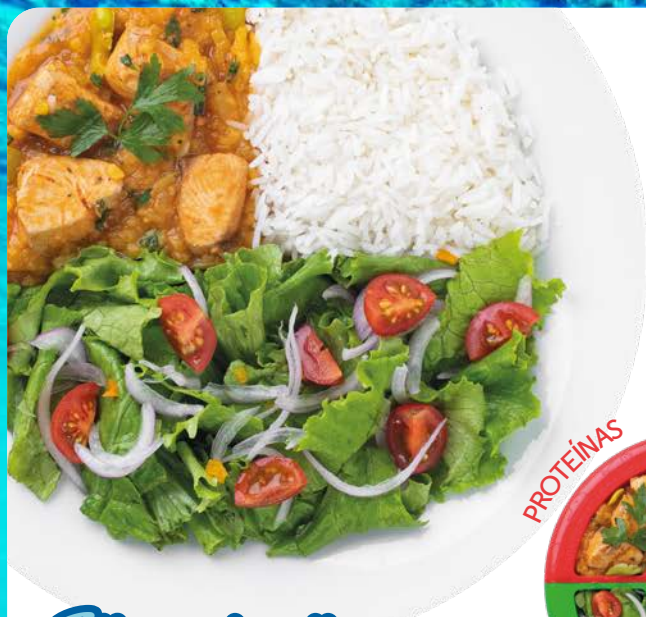
PARA 4 RACIONES

- 4 ed. Cabinza
- 250 g Arroz
- 6 hojas Espinaca
- 1 ud. Cebolla
- 2 cdas. Aceite vegetal
- 1 cda. Ajo (pasta)
- 2 ud. Maracuyá
- ¼ taza Agua
- 1 cdta. Romero
- 1 cda. Azúcar
- 2 cdta Chuño
- 1 cdta Sillao
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Aderezar la cabinza con ajo, sal y pimienta, luego en una sartén sellar el pescado por ambos lados, ya cocido reservar.
- Licuar y colar el maracuyá, en una sartén a fuego lento incorporar el jugo y agua. Mezclar con un poco de sillao, romero y azúcar. Dejar cocer por 5 minutos. Disolver el chuño en un poco de agua y espesar. Rectificar la sazón.
- Donde se va a cocer el arroz previamente aderezar en aceite la cebolla picada en juliana y la espinaca en tiras delgadas, seguido granear en agua y sal el arroz, cocer y reservar
- Servir el pescado bañado en salsa de maracuyá y una porción de ensalada y arroz.

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



Ajiaco de olluco con bonito

INGREDIENTES

PARA 4 RACIONES

- 400 g Filete de bonito
- 500 g Olluco
- 1 ud. Tomate picado en cuadraditos
- 2 ud. Cebollas picadas en cuadraditos
- 2 cdas. Ají panca molido
- 2 dientes Ajo
- 100 g Queso fresco
- 1 atado Perejil picado
- ½ taza Habas peladas
- 2 cdas. Aceite vegetal
- 2 tazas Caldo de olluco
- 2 ramas Culantro
- Sal y pimienta al gusto



Aporte nutricional por ración para niña o niño

Energía (kcal)

655.5

Proteínas (g)

16.2

Hierro (mg)

5.2

PREPARACIÓN

- Cocer el olluco, pelar y aplastar con un tenedor. Reservar
- Cortar el bonito en trozos medianos y condimentar. Reservar
- En una olla dorar el ajo con un chorrito de aceite, la cebolla y el ají panca. Añadir pimienta, tomate y sal. Dejar cocer unos minutos y agregar el caldo de olluco.
- Incorporar las habas y el olluco aplastado. Dejar cocer por unos minutos.
- Agregar el queso picado, el pescado y el perejil. Cocer por 5 minutos.
- Servir acompañado con ensalada.

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



Aporte nutricional por ración para niña o niño

Energía (kcal)

346.8

Proteínas (g)

16.6

Hierro (mg)

5.9

Aguadito de choros

INGREDIENTES

PARA 4 RACIONES

- 2 docs. Choros
- ½ ud. Cebolla chica picada en cuadraditos
- 1 cda. Ajo molido
- 1 cda. Ají amarillo molido
- 1 cda. Ají panca molido
- ½ taza Culantro licuado
- 1 ½ lt Caldo de pescado
- ¾ taza Arroz
- 1 ud. Papa amarilla picada en cuartos
- 1 ud. Choclo en rodajas
- ¼ taza Arvejas
- ¼ taza Pimiento rojo picado en cuadraditos

- ¼ taza Zanahoria picada en cuadraditos
- 2 cdas. Aceite vegetal
- Sal y pimienta al gusto

PREPARACIÓN

- Lavar y limpiar bien los choros. Reservar.
- En una olla realizar un aderezo agregando aceite, cebolla, ajo, ají panca, ají amarillo y culantro licuado.
- Agregar el caldo de pescado, arroz, arveja, zanahoria, pimentón, papa, choclo. Dejar sancochar.
- Por último, agregar los choros, sal y pimienta. Cocer por 5 minutos. Servir caliente.

Los mariscos son una fuente importante de proteínas y minerales. ¡Son deliciosos y muy económicos!

**Aporte
nutricional
por ración
para niña
o niño**

Energía
(kcal)

85.3

Proteínas
(g)

6.8

Hierro
(mg)

3.1

Sudada de cangrejo

INGREDIENTES

PARA 4 RACIONES

- 4 uds. Cangrejos enteros y limpios
- 4 cdas. Pasta de ají mirasol
- 4 cdas. Pasta de ají amarillo
- 2 cdas. Pasta de tomate
- 3 uds. Tomates
- 1 ud. Cebolla grande
- ½ taza Chicha de jora
- 1 ½ taza Caldo de pescado
- 1 ud. Kion
- 1 diente Ajo
- 2 cdas. Aceite vegetal
- 1 atado Culantro
- 250 g Yuca sancochada
- Sal, pimienta y comino al gusto

PREPARACIÓN

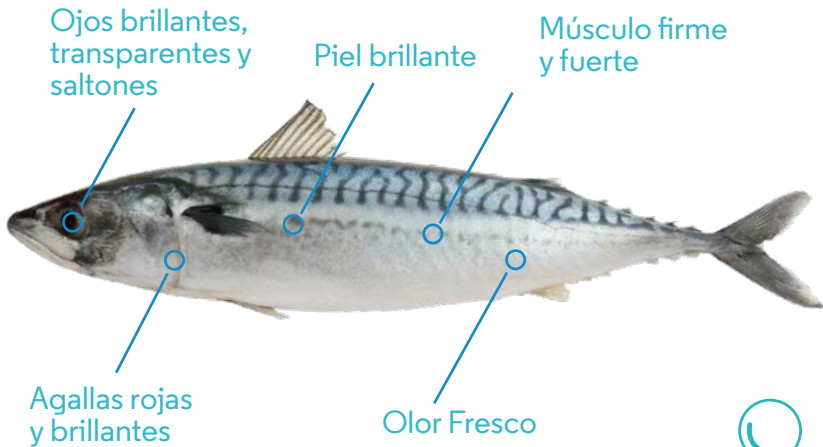
- Hacer un aderezo con el aceite, las cebollas y los ajos picados, las pastas de los ajíes y comino.
- Agregar la pasta del tomate, cocer por 2 minutos.
- Adicionar los cangrejos enteros y las cebollas cortadas en bastones gruesos.
- Añadir la chicha de jora y el caldo de pescado, dejar cocer por 15 minutos.
- Agregar el culantro picado, una rodaja gruesa de kion y la chicha. Sazonar.
- Servir con yuca sancochada.

Consejos útiles

¿Cómo reconocer que el pescado está en buen estado?

Cuando compres pescado fresco o congelado, asegúrate que tenga estas características:

- Piel brillante.
- Músculo firme y fuerte.
- Ojos brillantes, transparentes y saltones.
- Agallas rojas y brillantes.
- Olor fresco.



¿Cómo limpiar los pescados?

Cuando compres pescado entero, sigue estos pasos para limpiarlo adecuadamente:

- Enjuaga bien el pescado para eliminar mucosidades y materiales extraños.
- Una vez limpio, con la parte posterior de un cuchillo raspa las escamas. Enjuégalo nuevamente.
- Corta las aletas desde la base.
- Introduce la punta de un cuchillo bien afilado ligeramente en el agujero que hay cerca a la cola del pescado. Desliza el cuchillo sin profundizar demasiado, desde la cola hasta la cabeza.
- Retira con cuidado las vísceras con ayuda de los dedos.
- Enjuaga el interior del pescado y límpialo bien.
- Corta la cabeza si no vas a utilizarla.

¡Y listo!, tu pescado está listo para filetear.

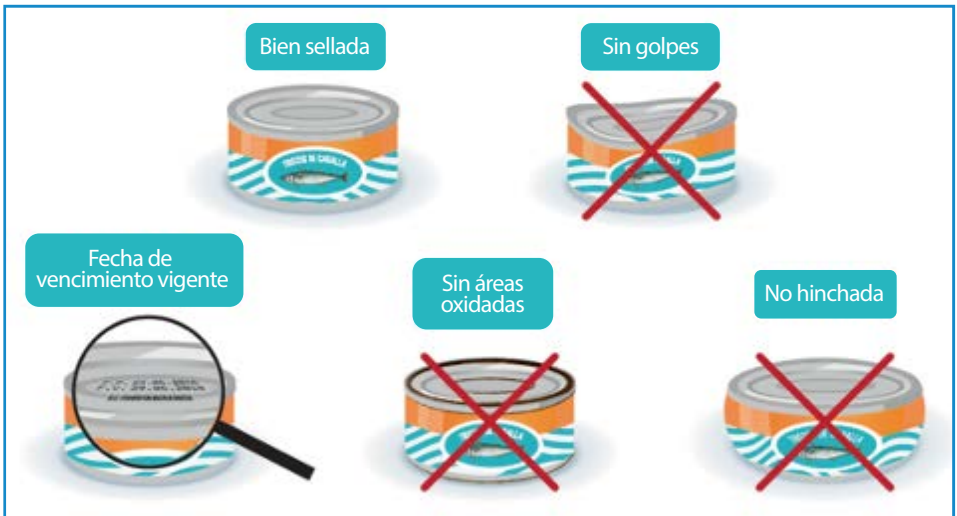
¿Cómo conservar el pescado?

Para prolongar la duración del pescado, este se puede refrigerar o congelar. En ambos casos debemos guardar el pescado en trozos del tamaño en que se vayan a cocinar. Colocar cada pieza en una bolsa transparente y de primer uso, y guardarlo en un recipiente con tapa en el refrigerador, congelador o freezer.

Para descongelarlo, solo debes pasarlo a la parte baja del refrigerador la noche anterior a su preparación. ¡No lo descongeles a temperatura ambiente o fuera del refrigerador! Recuerda que el pescado debe ser preparado inmediatamente después de descongelarlo y no debes volver a congelarlo.

¿Cómo saber si una conserva está en buen estado?

- Debe estar bien sellada.
- No debe presentar golpes o abolladuras.
- Verifica que la fecha de vencimiento esté vigente.
- No debe tener áreas oxidadas.
- No debe estar hinchada.
- Si al abrirla presenta burbujas o espuma, deséchala.





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