



Recetas nutritivas de Perú y Venezuela contra la **anemia**
para niños, niñas y mujeres gestantes

#TuCausaEsMiCausa



NIÑAS Y NIÑOS de HIERRO

"Recetas nutritivas de Perú y Venezuela contra la anemia para niños, niñas y mujeres gestantes"

Primera Edición

Tiraje: 1000 ejemplares

Hecho el Depósito legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2020-00157

RELACIÓN DE MADRES Y PADRES DE FAMILIA PERUANOS Y VENEZOLANOS QUÉ PARTICIPARON EN LA ELABORACIÓN DEL RECETARIO

- Neirove Cava
- Ivoiranny Bello
- Danilet Martinez
- Carmen Miguera
- Oryelli Zambrano
- Giona Hernández
- Arlyn García

- Ydaulis Rojas
- Karin Jaramillo
- Yuleinis Lopes
- Bautista Williams
- Marilyn Gomez
- Wendy Mujicas
- Javier Navea

- Anderson Bolívar
- Willianny Gonzales
- Gleymar Hernandez
- Meidibell Mejia
- Alberto Andrades
- Cleyderman Gutierrez
- Osdaly Garcia

- Noraluis Chinchilla
- Yasmina Albornoz
- Adriana Maria Lugo
- Jurneidy Carre
- Rossi Carrero
- Doris De la Cruz
- Jenny Ayala Damian

Elaboración de contenidos, revisión y validación

Alejandro Vargas Vásquez

Henry Torres Fuentes Rivera

Cynthia Rosmery Condori Pantoja

Monica Morena Ramírez

Yanina Segura Moreno

Javier Antonio Vega López

Milusca Pamella Huaita García

Lucía del Pilar Huamán Fernandez

Ruth Isabel Crisóstomo Paucar

Diseño, diagramación e impresión

www.digitalworldperu.com

PASOS PARA LA PREPARACIÓN DE MORCILLA (sangrecita)



1

"Sancochar la sangrecita, calcular 4L de agua por cada 1Kg de sangrecita". Emplear una olla sin la tapa para evitar que se rebalse.



2

"Hervir la sangrecita por un aproximado de 5 minutos". *



3

"Mover la sangrecita para que se desmenuce y cocine de forma uniforme".



4

"Escurrir el agua y separar la sangrecita sancochada. Así está listo para ser empleada en las recetas que desee."

*Agregar canela, clavo y anís si desea cocinar una preparación dulce



Grupo de edad	Receta	Utensilios empleados	Tiempo utilizado en las preparaciones
 <p>Niñas y niños de 6 a 8 meses de edad</p>	Purecito de colores Papilla pecerita Papilla "Mi primera fusión" Papilla "Popeye Marino" Puré de bofecito nutritivo Purecito de arveja con hígado Colado de morcilla Puré de bazo con batata dulce	Cuchillo, olla, colador, recipiente, tenedor, platos y cucharitas.	15 a 20 minutos
 <p>Niñas y niños de 9 a 11 meses de edad</p>	Picado de morcilla Saltado de caigua con morcilla Olluquito con hígado de pollo Pasta verde con hígado de pollo Morcilla salteada Hígado primaveral Pasta morenita Purecito supernutritivo	Olla, sartén, tabla de picar, cuchillo, cuchara, tenedor, platos, cucharitas, colador y recipiente.	20 a 30 minutos

Grupo de edad	Receta	Utensilios empleados	Tiempo utilizado en las preparaciones
 <p>Niñas y niños de 12 a 23 meses de edad</p>	<p>Croquetas de hierro</p> <p>Estofado de pollo</p> <p>Locro de auyama con hígado</p> <p>Hamburguesa de morcilla</p> <p>Caraotas guisadas con pescado</p> <p>Lentejitas con trocitos de pescado</p> <p>Tortilla brillante</p> <p>Hígado al perejil</p>	<p>Olla, sartén, recipiente, licuadora, tabla de picar, cuchillo, cuchara, tenedor, platos, cucharitas.</p>	<p>20 a 30 minutos</p>
 <p>Gestantes y lactantes</p>	<p>Arroz a la jardinera con morcilla</p> <p>Cau cau de bofe</p> <p>Guiso de grano con hígado apanado</p> <p>Sudado de pescado</p> <p>Ají de pescado</p> <p>Guiso de grano con pescado</p> <p>Pescado al ajo</p> <p>Tallarines a la marinera</p>	<p>Sartén, olla, cuchillo, plato, licuadora, tabla de picar, recipiente, cuchara, tenedor, cucharón y platos.</p>	<p>30 a 45 minutos</p>

Recetas

para
Niñas y Niños
de 6 a 8 meses



¡¡RECUERDA!!

DURANTE LOS PRIMEROS 6 MESES DE VIDA, LA NIÑA O NIÑO DEBE TOMAR SOLO LECHE MATERNA



CONSEJOS PARA LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LAS NIÑAS Y NIÑOS DE 6 A 8 MESES



1

"Alimentar con **leche materna** durante todo este periodo".



2

"Dar entre **2 a 3 comidas principales** al día".



3

"Dar **comidas espesas** (papillas o purés), preparadas con alimentos sancochados y aplastados".



4

"Dar entre **2 ó 3 cucharadas de comida** por cada plato de comida principal".



► **Recetas para niñas y niños de 6 a 8 meses**



PURECITO DE COLORES

INGREDIENTES

- 1/2 unidad de zanahoria pequeña
- 1 unidad de hígado de pollo (60g)
- 1/4 unidad de papa chica
- 3 cucharadas de leche
- 1/2 cucharadita de aceite vegetal
- 2 cucharadas de caldo



PREPARACIÓN

- 1 ▶ Lavar los ingredientes. Pelar y sancochar la zanahoria y la papa.
- 2 ▶ Sancochar el hígado y conservar el caldo.
- 3 ▶ Aplastar con un tenedor el hígado, la zanahoria y la papa. Mezclarlos.
- 4 ▶ Agregar la leche y el caldo.
- 5 ▶ Mezclar bien y servir de 3 a 5 cucharadas.



Aporte nutricional por ración

177

Energía (kcal)

18

Proteína (g)

5

Hierro (mg)

124

Vitamina A (ug)

PAPILLA PECERITA

INGREDIENTES

- 1/2 unidad de papa mediana
- 2 hojas de acelga
- 1 filete mediano de pescado jurel (sin espinas)
- 1 cucharadita de leche
- 1/2 cucharadita de aceite vegetal



PREPARACIÓN

- 1 ▷ Lavar todos los ingredientes.
- 2 ▷ Sancochar la papa, acelgas y pescado por separado.
- 3 ▷ Aplastar con un tenedor el pescado, la papa y las hojas de acelga.
- 4 ▷ Combinar los ingredientes, agregar la leche y el aceite vegetal.
- 5 ▷ Luego servir de 3 a 5 cucharadas.



Aporte nutricional por ración

121	8	3.7
Energía (kcal)	Proteína (g)	Hierro (mg)

263

Vitamina A (ug)

PAPILLA "MI PRIMERA FUSIÓN"

INGREDIENTES

- $\frac{3}{4}$ de taza de auyama (zapallo)
- $\frac{1}{4}$ de unidad de batata dulce (camote)
- $\frac{1}{2}$ filete de pescado (sin espinas)
- 1 cucharadita de leche
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite vegetal



PREPARACIÓN

- 1 ▶ Lavar bien todos los ingredientes.
- 2 ▶ Sancochar la batata dulce, auyama y el pescado por separado.
- 3 ▶ Agregar la leche y el aceite vegetal a la mezcla.
- 4 ▶ Servir entre 3 a 5 cucharadas.



Aporte nutricional por ración

136

Energía (kcal)

10.7

Proteína (g)

4.8

Hierro (mg)

131

Vitamina A (ug)

PAPILLA "POPEYE MARINO"

INGREDIENTES

- 2 unidades de hojas de espinaca
- $\frac{1}{4}$ unidad de papa mediana
- $\frac{1}{2}$ filete de pescado (sin espinas)
- 1 cucharadita de leche
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite vegetal



PREPARACIÓN

- 1 ▶ Lavar bien los ingredientes.
- 2 ▶ Sancochar la papa, espinaca y el pescado por separado.
- 3 ▶ Aplastar con tenedor la papa y espinaca.
- 4 ▶ Mezclar los ingredientes, y agregar la leche y aceite vegetal.
- 5 ▶ Servir entre 3 a 5 cucharadas por ración.



Apunte nutricional por ración

133

Energía (kcal)

10.7

Proteína (g)

4.4

Hierro (mg)

57

Vitamina A (ug)

PURÉ DE BOFECITO NUTRITIVO



INGREDIENTES

- $\frac{1}{2}$ unidad pequeña de camote
- 2 cucharadas de bofe sancochado
- $\frac{1}{6}$ unidad pequeña de zanahoria
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite vegetal
- 4 cucharadas de leche
- 2 cucharadas de caldo



PREPARACIÓN

- 1 ▶ Picar el bofe en cortes bien pequeños.
- 2 ▶ Sancochar la zanahoria y el camote sin cáscara, luego aplastarlos con ayuda de un tenedor.
- 3 ▶ Mezclar todos los ingredientes; el bofe, la zanahoria, el camote, la leche, el caldo y el aceite hasta tener una consistencia espesa y servir.
- 4 ▶ Mezclar toda la preparación.
- 5 ▶ Servir al niño en su plato.



Aporte nutricional por ración

148	8	2.4
Energía (kcal)	Proteína (g)	Hierro (mg)

466.2

Vitamina A (ug)

PURECITO DE ARVEJA CON HÍGADO

INGREDIENTES

- 1 unidad de hígado (60g)
- $\frac{3}{4}$ taza de harina de arveja (tostado)
- $\frac{1}{4}$ unidad de zanahoria pequeña
- 2 cucharadas de leche
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite vegetal
- 5 cucharadas de caldo



PREPARACIÓN

- 1 ▶ Lavar todos los ingredientes.
- 2 ▶ Sancochar por separado el hígado (guardar el caldo) y la zanahoria.
- 3 ▶ Utilizar el caldo del hígado para disolver la harina de arveja tostada.
- 4 ▶ Aplastar con un tenedor la zanahoria y el hígado, luego mezclar con la harina y el caldo.
- 5 ▶ Agregar a la preparación leche y aceite vegetal.
- 6 ▶ Servir de 3 a 5 cucharadas



Aporte nutricional por ración

77

Energía (kcal)

4.8

Proteína (g)

7.8

Hierro (mg)

1602

Vitamina A (ug)

COLADO DE MORCILLA (sangrecita)



INGREDIENTES

- $\frac{1}{2}$ taza de auyama (zapallo)
- $\frac{1}{2}$ taza de morcilla (sangrecita)
- 4 cucharadas de lentejas sancochadas
- $\frac{1}{2}$ cucharada de aceite vegetal
- 4 cucharadas de caldo



PREPARACIÓN

- 1 ▶ Lavar todos los ingredientes.
- 2 ▶ Sancochar la morcilla y guardar el caldo, por separado sancochar la auyama.
- 3 ▶ Licuar la auyama, la morcilla y las lentejitas sancochadas (opcional: hacerlo con un tenedor).
- 4 ▶ Agregar a la mezcla el caldo y el aceite vegetal.
- 5 ▶ Servir de 3 a 5 cucharadas



Aporte nutricional por ración

119	9.8	10.6
Energía (kcal)	Proteína (g)	Hierro (mg)

139

Vitamina A (ug)

PURÉ DE BAZO CON BATATA DULCE



INGREDIENTES

- ½ unidad de batata dulce (camote) chico
- 2 cucharadas colmadas de bazo (25g)
- ¼ unidad de zanahoria chica
- ½ cucharadita de aceite vegetal
- 4 cucharadas de leche
- 2 cucharadas de caldo



PREPARACIÓN

- 1 ▶ Lavar todos los ingredientes.
- 2 ▶ Sancochar el bazo y conservar el caldo. Sancochar la zanahoria y la batata dulce.
- 3 ▶ Aplastar con un tenedor los ingredientes y mezclarlos bien.
- 4 ▶ Agregar la leche, el aceite vegetal y el caldo.
- 5 ▶ Servir de 3 a 5 cucharadas.



Apporte nutricional por ración

100	9.2	11.6
Energía (kcal)	Proteína (g)	Hierro (mg)

184

Vitamina A (ug)

Recetas

para

Niñas y Niños

de 9 a 11 meses





CONSEJOS PARA LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LAS NIÑAS Y NIÑOS DE 9 A 11 MESES



1

"Alimentar con **leche materna** durante todo este periodo".



2

"Dar 3 comidas **principales** y un **refrigerio** al día".



3

"Dar **comidas picadas** con **consistencia**".



4

"Dar entre **5 6 7** cucharadas de comida por cada plato de comida principal".



► **Recetas para niñas y niños de 9 a 11 meses**



PICADO DE MORCILLA

INGREDIENTES

- $\frac{1}{2}$ unidad de papa mediana
- 2 cucharadas de morcilla (sangrecita)
- $\frac{1}{4}$ de taza de auyama (zapallo)
- 1 cucharadita de aceite vegetal



PREPARACIÓN

- 1 ▶ Lavar los ingredientes.
- 2 ▶ Pelar y picar en cuadraditos la auyama y la papa.
- 3 ▶ Agregar la papa, la zanahoria y la arveja; dejar hervir a fuego lento.
- 4 ▶ Sancochar la morcilla, la papa y la auyama por separado.
- 5 ▶ Agregar el aceite vegetal a la preparación y servir de 5 a 7 cucharadas.



Aporte nutricional por ración

149

Energía (kcal)

7.03

Proteína (g)

9.48

Hierro (mg)

31.4

Vitamina A (ug)

SALTADO DE CAIGUA CON MORCILLA



INGREDIENTES

- 2 cucharadas de arroz graneado
- $\frac{3}{4}$ unidad de caigua chica picada
- $\frac{1}{2}$ cucharada de cebolla picada
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de tomate picado
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de ajo molido
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de pimiento picado
- 2 ramitas de perejil picado
- 2 cucharadas de morcilla (sangrecita)
- $\frac{1}{8}$ taza de agua
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 pizca de sal



PREPARACIÓN

- Para el aderezo, sofreír en aceite vegetal el ajo molido, cebolla y tomate.
- Agregar el pimiento, la morcilla (sangresita) y sal.
- Saltear la mezcla agregando la caigua.
- Añadir el agua, perejil y dejar cocinar.
- Acompañar la preparación con arroz. Servir de 5 a 7 cucharadas.



Aporte nutricional por ración

132	6.4	9.5
Energía (kcal)	Proteína (g)	Hierro (mg)

17.4
Vitamina A (ug)

OLLUQUITO CON HÍGADO DE POLLO

INGREDIENTES

- 3 unidades de olluco
- 2 cucharadas de hígado de pollo picado
- 1/8 unidad de pimiento licuado
- 1 unidad de diente de ajo molido
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- ½ taza de agua
- 2 cucharadas de arroz graneado



PREPARACIÓN

- Lavar todos los ingredientes por separado. Pelar y picar el olluco.
- Preparar el aderezo con el aceite, el ajo y pimiento molido.
- Agregar al aderezo el hígado picado y sal.
- Luego agregar el olluco y dejar cocinar.
- Acompañar la preparación con arroz. Servir de 5 a 7 cucharadas.



Aporte nutricional por ración

115

Energía (kcal)

5.9

Proteína (g)

9.2

Hierro (mg)

6.2

Vitamina A (ug)

PASTA VERDE CON HÍGADO DE POLLO

INGREDIENTES

- Un puñado de pasta (fideos) delgado
- 2 cucharadas de hígado de pollo picado
- 6 unidad hojas de espinaca
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 cucharadita de ajo molido
- 2 cucharadas de leche



PREPARACIÓN

- ▶ Sancochar la pasta (fideos) y dejar enfriar.
- ▶ Lavar la espinaca, pasarla por agua caliente y licuarla con leche.
- ▶ Aparte, sofreír en aceite el ajo molido, hígado picado y la sal.
- ▶ Añadir al aderezo el licuado de espinaca con leche y dar un hervor.
- ▶ Mezclar los fideos con la preparación. Servir de a 5 a 7 cucharadas.



Aporte nutricional por ración

158

Energía (kcal)

6.7

Proteína (g)

3.5

Hierro (mg)

1087.5

Vitamina A (ug)

MORCILLA SALTEADA

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de morcilla (sangrecita)
- 1 cucharada de tomate en cuadraditos
- 1 cucharada de cebolla en cuadraditos
- 1 cucharada de papa en gajos
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 2 unidades de hojas de perejil
- 1/8 taza de caldo
- 1 pizca de sal yodada
- 2 cucharadas de arroz cocido
- 1 unidad de diente de ajo molido



PREPARACIÓN

- ▶ Sancochar la morcilla con una pizca de sal, conservar el caldo.
- ▶ Preparar el aderezo con aceite, cebolla, ajo y tomate.
- ▶ Agregar al aderezo la papa y el caldo.
- ▶ Cuando esté cocida la papa, adicionar la morcilla picada en cuadraditos y el perejil picado.
- ▶ Acompañar la preparación con arroz. Servir de 5 a 7 cucharadas.



Aporte nutricional por ración

115

Energía (kcal)

5.9

Proteína (g)

9.2

Hierro (mg)

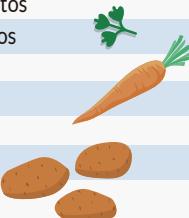
6.2

Vitamina A (ug)

HÍGADO PRIMAVERAL

INGREDIENTES

- 1 unidad de hígado de pollo picado (60 g)
- 1 unidad de papa chica en cubitos
- ½ unidad de zanahoria mediana en cubitos
- 1 cucharada de cebolla picada en cubitos
- 2 cucharaditas de aceite vegetal
- 1 pizca de sal yodada
- 1 ramita de hierbabuena
- ½ taza de agua
- 2 cucharadas de arroz cocido



PREPARACIÓN

- 1 ▶ Preparar el aderezo con el aceite, cebolla y sal.
- 2 ▶ Agregar al aderezo papa, zanahoria e hígado.
- 3 ▶ Agregar agua y dejar que se cocine.
- 4 ▶ Al final agregar una rama de hierbabuena
- 5 ▶ Acompañar la preparación con arroz. Servir de 5 a 7 cucharadas.



Aporte nutricional por ración

241

Energía (kcal)

13.4

Proteína (g)

5.1

Hierro (mg)

3698.5

Vitamina A (ug)

PASTA MORENITA

INGREDIENTES

- 1 puñado de pasta (fideos) delgado
- 2 cucharadas de tomate picado en cubitos
- 2 cucharada de cebolla picada en cubitos
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 2 cucharada de hígado picado
- $\frac{1}{4}$ unidad de zanahoria chica
- 1 pizca de sal yodada
- $\frac{1}{2}$ taza de agua



PREPARACIÓN

- 1 ▶ Cocer el fideo al dente y luego tostarlo
- 2 ▶ Hacer un aderezo con aceite, cebolla, tomate y sal.
- 3 ▶ Añadir al aderezo la zanahoria rallada y agua.
- 4 ▶ Agregar los fideos y el hígado picado.
- 5 ▶ Dejar que cocine unos 10 minutos. Servir de 5 - 7 cucharadas.



Aporte nutricional por ración

136	7	3.3
Energía (kcal)	Proteína (g)	Hierro (mg)

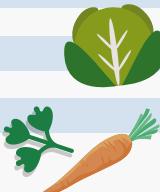
1859

Vitamina A (ug)

PURECITO SUPER NUTRITIVO

INGREDIENTES

- 1 cucharada de sémola
- 2 unidades de hojas de espinaca
- 1/2 cucharadita de aceite vegetal
- 1/4 unidad de zanahoria
- 2 cucharadas de bazo
- 2 cucharadas de caldo



PREPARACIÓN

- 1 ▶ Lavar bien los ingredientes
- 2 ▶ Cocer la zanahoria y la espinaca (por separado)
- 3 ▶ Cocer el bazo, con el caldo cocer la sémola
- 4 ▶ Aplastar con un tenedor los ingredientes
- 5 ▶ Mezclar los ingredientes con la sémola y el aceite
- 6 ▶ Servir de 5 a 7 cucharadas por ración.



Aporte nutricional por ración

110

Energía (kcal)

8.3

Proteína (g)

11.7

Hierro (mg)

135.5

Vitamina A (ug)

Recetas

para
Niñas y Niños
de 12 a 23 meses





CONSEJOS PARA LA ALIMENTACIÓN SALUDABLE PARA LAS NIÑAS Y NIÑOS DE 12 A 23 MESES



1

"Alimentar con **leche materna** durante todo este periodo".



2

"Dar 3 comidas **principales** y un **refrigerio** al día".



3

"Dar **alimentos** provenientes de la **olla familiar**".



4

"Dar entre **7 ó 10 cucharadas** de comida por cada plato de comida principal".



► **Recetas para niñas y niños de 12 a 23 meses**



CROQUETAS DE HIERRO

INGREDIENTES

- 1/3 unidad de zanahoria mediana
- 1 rama de coliflor chica
- 1/3 unidad de huevo
- 1 cucharada de agua
- 1 cucharada de harina de trigo (sin preparar)
- 1 cucharada de morcilla (sangrecita) cocida
- 1 cucharada de aceite vegetal
- 1 unidad hoja de espinaca
- ½ unidad de tomate
- 4 cucharada de arroz graneado
- Sal y limón al gusto



PREPARACIÓN

- 1 ▶ Sancochar la morcilla.
- 2 ▶ En un recipiente, batir la harina con agua, agregar el huevo, morcilla, zanahoria rallada y coliflor picado.
- 3 ▶ Agregar a la mezcla una pizca de sal, luego freír las croquetas en aceite.
- 4 ▶ Para la ensalada, lavar y picar la espinaca y el tomate, luego añadir limón y sal.
- 5 ▶ Acompañar la croqueta con ensalada y de arroz graneado.
- 6 ▶ Servir de 7 a 10 cucharadas.



Aporte nutricional por ración

481

19.12

17.31

Energía (kcal)

Proteína (g)

Hierro (mg)

19.5

Vitamina A (ug)

ESTOFADO DE POLLO

INGREDIENTES

- 1/2 taza de arroz
- 1 unidad presa de pollo
- 1 unidad de papa mediana
- 4 rodajas de zanahoria
- 2 cucharadas de arvejas verdes
- 1/4 unidad de tomate
- 1/4 unidad de cebolla
- 2 cucharadas de aceite
- 1/2 cucharaditas de ajo molido
- 1/2 cucharadita de ají colorado
- 1/4 cucharadita de pasas
- Sal al gusto
- Pimienta, comino y hongos y laurel



PREPARACIÓN

- 1 ▷ Granear el arroz.
- 2 ▷ En una olla, freír en aceite la cebolla picada en cuadraditos, ajo molido, ají colorado. Adicionar el tomate picado en cuadraditos, hongos y laurel, pimienta y comino y el pollo. Mezclar bien.
- 3 ▷ Añadir un poco de agua, la papa cortada por mitad, la arveja pelada, la zanahoria picada y sal al gusto. Cocinar a fuego lento.
- 4 ▷ Agregar las pasas cuando estén cocidos los demás ingredientes.
- 5 ▷ Servir acompañado de arroz graneado



Aporte nutricional por ración

476	20	7
Energía (kcal)	Proteína (g)	Hierro (mg)

714

Vitamina A (ug)

LOCRO DE AUYAMA CON HÍGADO



INGREDIENTES

- 1 unidad de papa chica
- 1/4 de unidad de choclo en rodajas
- 1/4 de taza de arvejas frescas peladas
- 1/2 taza de auyama (zapallo) picada en cubitos
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1/2 cucharadita de ajo molido
- 1/2 cucharadita de ají amarillo molido
- 1/8 de taza de leche
- 1 unidad de hígado de pollo
- 1 tajada de queso (30g)
- 4 cucharadas de arroz graneado
- Sal, pimienta y huacatay al gusto



PREPARACIÓN

- En una olla, dorar la cebolla, ajo, ají amarillo y pimienta. Agregar la auyama, la papa picada, las habas frescas y el choclo.
- Cocinar a fuego lento hasta que estén cocidos los ingredientes.
- Luego añadir el queso, el huacatay, leche, sal al gusto y mezclar bien.
- En una sartén, freír el hígado en aceite.
- Acompañar el locro con arroz graneado y el hígado frito, servir de 7 a 10 cucharadas.



Aporte nutricional por ración

472

Energía (kcal)

21.8

Proteína (g)

6.5

Hierro (mg)

3796

Vitamina A (ug)

HAMBURGUESA DE MORCILLA

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de morcilla (sangrecita)
- 3 cucharadas de arroz cocido
- 2 cucharadas de pan rallado
- 1/2 unidad de huevo grande
- 1 unidad hoja de lechuga
- 1 unidad tomate chico
- 2 unidades de hojas de espinaca
- 6 cucharadas de aceite vegetal
- 3 cucharadas de harina de trigo (sin preparar)
- Ajo, hierbabuena, pimienta y sal al gusto



PREPARACIÓN

- Cocinar la morcilla con hierbabuena, luego sazonarla con sal yodada, ajos y pimienta.
- En un recipiente, agregar la morcilla, los huevos, la espinaca cortada en tiras delgadas, el pan rallado y mover hasta obtener una mezcla homogénea
- Amasar y luego formar bolitas, pasarlas por harina y freírlas en aceite.
- Servir con arroz graneado y ensalada de tomate y lechuga. Servir de 7 a 10 cucharadas por ración



Aporte nutricional por ración

476

Energía (kcal)

20

Proteína (g)

7

Hierro (mg)

7.14

Vitamina A (ug)

CARAOTAS GUISADAS CON PESCADO

INGREDIENTES

- 1/3 de taza de Caraotas (frijol negro)
- 1 unidad filete de pescado mediano
- 2 cucharadas de arroz graneado
- 2 cucharadas de cebolla picada
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1/4 de taza de harina de maíz
- Ajo, orégano y sal al gusto
- 1 unidad de hoja de acelga



PREPARACIÓN

- 1 ▶ Sancochar las caraotas previamente remojados el día anterior a la preparación
- 2 ▶ Picar el pescado en trozos pequeños, sazonar con sal, pasarlo por harina y freír en aceite
- 3 ▶ Aparte, preparar un aderezo con aceite, cebolla, ajos, orégano y dejar dorar, incorporar el pescado frito y mezclar con las caraotas
- 4 ▶ Añadir la acelga cortada en tiras, dejar cocinar bien
- 5 ▶ Servir con arroz graneado
- 6 ▶ Servir de 7 a 10 cucharadas por ración.



Aporte nutricional por ración

168	6	5
Energía (kcal)	Proteína (g)	Hierro (mg)

1859

Vitamina A (ug)

GUISO DE LENTEJITAS CON TROCOS DE PESCADO

INGREDIENTES

$\frac{1}{4}$ de taza de lenteja seca
1 unidad de filete de pescado chico (100g)
3 cucharadas de arroz graneado
 $\frac{1}{2}$ unidad de huevo
3 cucharadas de cebolla picada
8 cucharadas de aceite vegetal
Ajo molido, pimienta y sal yodada al gusto



PREPARACIÓN

- 1 Lavar el pescado, cortarlo en trozos medianos, pasarlo por huevo batido con sal y pimienta, luego freírlos con aceite.
- 2 Sancochar las lentejas secas previamente remojadas la noche anterior.
- 3 Preparar el aderezo con aceite, ajos, sal y cebolla. Agregar la lenteja sancochada, mezclar y cocinar.
- 4 Servir el pescado en trocitos sobre la lenteja guisada con arroz graneado y la salsa de cebolla. Servir de 7 a 10 cucharadas por ración



Aporte nutricional por ración

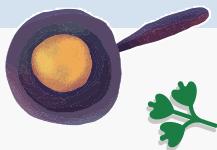
563	33	5
Energía (kcal)	Proteína (g)	Hierro (mg)

43
Vitamina A (ug)

TORTILLA BRILLANTE

INGREDIENTES

- 1 unidad de hígado de pollo (60g)
- ¾ de taza de auyama (zapallo) (140 g)
- 1 unidad huevo
- 2 cucharadas de harina de trigo (sin preparar)
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 4 cucharadas de arroz cocido
- 1 pizca de sal



PREPARACIÓN

- 1 ▶ Sancochar la auyama y el hígado (por separado)
- 2 ▶ Aplastar la auyama y picar el hígado en cuadraditos
- 3 ▶ Aparte batir el huevo agregando la auyama y una pizca de sal
- 4 ▶ Agregar a la mezcla, el hígado en trocitos y mezclar
- 5 ▶ Freír en aceite la mezcla final
- 6 ▶ Servir acompañado con arroz graneado
- 7 ▶ Servir de 7 a 10 cucharadas por ración



Aporte nutricional por ración

528

Energía (kcal)

19

Proteína (g)

6.5

Hierro (mg)

3541.1

Vitamina A (ug)

HÍGADO AL PEREJIL

INGREDIENTES

2 unidades de hígado de pollo (120g)
1/3 de taza de arroz cocido
1 cucharadita de jugo de limón
1 cucharada de arveja verde fresca (sin vaina)
1 cucharada de perejil líquido
1 unidad papa mediana
1 unidad de tomate chico
6 cucharadas de aceite vegetal
Una pizca de azúcar, sal yodada, pimienta y ajos al gusto.



PREPARACIÓN

- 1 ▶ Macera el hígado con una mezcla de ajo, azúcar, perejil picado, aceite vegetal, sal y pimienta.
- 2 ▶ Fríe en aceite vegetal bien caliente los hígados macerados.
- 3 ▶ Coloca en una olla los hígados fritos, la arveja sancochada y la mezcla donde se maceró el hígado, deja cocinar unos minutos.
- 4 ▶ Sirve con arroz graneado, papas sancochadas y ensalada de tomate en rodajas.
- 5 ▶ Servir de 7 a 10 cucharadas por ración.



Aporte nutricional por ración

887 **27.58** **10.5**
Energía (kcal) Proteína (g) Hierro (mg)

5014
Vitamina A (ug)

Recetas

Nutritivas
para
Gestantes





CONSEJOS PARA LA ALIMENTACIÓN BALANCEADA DE LA GESTANTE



1

"Comer **3** comidas principales y un **refrigerio** cada día".



2

"Comer **alimentos** variados para estimular el **apetito**".



3

"Consumir **suplementos de hierro con ácido fólico**, desde la semana 14 del periodo de gestación, hasta 30 días después de dar a luz*".

* Los suplementos pueden ser solicitados en los establecimientos públicos de salud más cercanos durante el control prenatal.



Recetas para gestantes



ARROZ A LA JARDINERA CON MORCILLA

INGREDIENTES

- $\frac{1}{2}$ taza de morcilla (sangrecita)
- 1/2 taza de arroz
- 1 unidad de zanahoria pequeña
- 1 cucharada colmada de choclo desgranado
- 1 cucharada colmada de habas verdes
- 1 cucharada colmada de cebolla picada
- 2 cucharaditas de cebolla china
- Aceite, ajos, culantro molido, ají verde, sal, pimienta y pimienta al gusto



PREPARACIÓN

- 1 ▶ Limpiar la morcilla (sangresita) y luego cocerla y picarla.
- 2 ▶ Preparar un aderezo con ajos, cebolla, pimienta y culantro. Una vez dorado agregar el ají y zanahoria picada en cuadraditos, choclo, habas, cebolla china, sal y un poco de agua.
- 3 ▶ Cuando las verduras estén a punto de cocinarse, añadir agua caliente, arroz lavado y pimienta. Tapar y dejar granear. Cuando el arroz esté graneado agregar la morcilla picada, mezcla y servir.



Aporte nutricional por ración

614

Energía (kcal)

27.67

Proteína (g)

26.6

Hierro (mg)

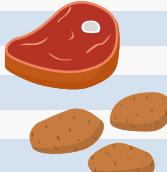
1535

Vitamina A (ug)

CAU CAU DE BOFE

INGREDIENTES

- ½ taza de bofe (85g)
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de cebolla picada
- 1 cucharadita de ajo molido
- Una pizca de comino
- 1/4 de cucharadita de palillo
- 1 cucharadita de leche
- 1 cucharadita de ají molido
- 1 unidad de papa grande en cuadraditos
- Jugo de limón
- 5 unidades de hojas de Hierbabuena
- Sal al gusto
- 90 g de arroz graneado



PREPARACIÓN

- Cocer el bofe en agua con la cucharadita de leche y las hojas de hierbabuena hasta que esté tierno, luego escurrir y picar en cuadraditos.
- Calentar el aceite y freír la cebolla, ajo, comino, palillo. Cuando esté cocido, añadir el bofe y la papa y esperar que cocine.
- Agregar jugo de limón y la hierbabuena picada.
- Servir con el arroz graneado



Aporte nutricional por ración

710

Energía (kcal)

26

Proteína (g)

8

Hierro (mg)

15

Vitamina A (ug)

GUISO DE GRANO CON HIGADO APANADO

INGREDIENTES

- 1 unidad de filete de hígado (res)
- 1/3 de taza de grano (trigo)
- 1 cucharada colmada de cebolla picada en cubitos
- 1/2 unidad de un tomate grande
- 1 cucharadita de jugo de limón
- 6 cucharadas de aceite vegetal
- 1/2 cucharadita de harina de grano (trigo)
- Ajos, ají rojo (ají colorado), perejil y sal yodada al gusto.



PREPARACIÓN

- Lavar el hígado, escurrirlo y apanarlo en harina de maíz sazonada con sal yodada y pimienta, luego freír en aceite vegetal caliente.
- Poner a sancochar el grano en abundante agua hasta que cocine bien.
- En una olla, hacer un aderezo con aceite vegetal, ajos, ají colorado y cebolla. Dorar e incorporar el trigo sancochado, mezclar y dejar cocinar. Al final, agrega perejil picado.
- Servir el hígado rebozado sobre el guiso de trigo y ensalada de tomate



Aporte nutricional por ración

841

Energía (kcal)

36

Proteína (g)

11.34

Hierro (mg)

1013.5

Vitamina A (ug)

SUDADO DE PESCADO

INGREDIENTES

- 4 cucharadas de arroz graneado
- 1 unidad de filete de pescado
- 1 cabeza de pescado
- 1 unidad de batata dulce grande (camote)
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 unidad de cebolla picada en gajos
- 1 unidad de tomate picada en gajos
- 1 cucharada de ají amarillo molido
- 1 cucharada de perejil picado
- 1 cucharada de cilantro (culantro) picado
- 1 cucharadita de limón
- Kion, ajo, pimienta y sal yodada al gusto



PREPARACIÓN

- 1 ▷ Sancochar la batata dulce.
- 2 ▷ Lavar la cabeza del pescado, ponerlo a hervir y reservar.
- 3 ▷ Dorar en aceite vegetal el ají amarillo, ajos, kion y pimienta, adicionar el filete de pescado y soasar, enseguida añadir la cebolla, tomate, caldo de cabeza de pescado y sal yodada al gusto. Dejar hervir.
- 4 ▷ Una vez cocido el pescado adicionar jugo de limón, perejil y culantro.
- 5 ▷ Servir el sudado de pescado acompañado de arroz graneado y camote.



Aporte nutricional por ración

760

Energía (kcal)

38

Proteína (g)

13.7

Hierro (mg)

87.4

Vitamina A (ug)

AJÍ DE PESCADO

INGREDIENTES

- 1 unidad de filete de pescado grande (sin espinas)
- 1 ½ cucharada de leche en polvo
- ¾ unidad de pan
- 1 cucharada de cebolla picada en cuadraditos
- 3 cucharadas de aceite vegetal
- 1 unidad de papa mediana
- 2 unidad aceituna negra grandes
- 1/3 unidad de huevo
- Palillo al gusto
- Una pizca de ajo molido
- Sal yodada y pimienta al gusto
- Agua para disolver la leche en polvo



PREPARACIÓN

- Lavar el pescado y cocinarlo en poca agua, dejar enfriar y desmenuzar. Reservar.
- Remojar con leche el pan cortado en trozos y licuar. Sancochar la papa y el huevo, pelarlos y cortarlos en rodajas
- Hacer un aderezo con aceite, cebolla, ajos, ají amarillo y palillo. Añadir al aderezo el pescado desmenuzado y el pan licuado; sazonar con sal y pimienta y cocinarlo por 10 minutos. Remover y controlar la sazón.
- Servir el ají de pescado sobre rodajas de papa cocida, adornando con aceituna, huevo duro, perejil y lechuga.



Aporte nutricional por ración

1054	46	5
Energía (kcal)	Proteína (g)	Hierro (mg)

42
Vitamina A (ug)

GUISO DE GRANO CON PESCADO

INGREDIENTES

- 1 unidad de filete mediano de pescado (125g)
- 1/3 de taza de grano (trigo)
- 2 cucharadas colmadas de cebolla picada en cubitos
- 1 cucharada colmada de arveja fresca verde (sin vaina)
- ½ tomate grande picado en cubitos
- 2 unidades hojas de lechuga
- ¼ unidad de remolacha (betarraga)
- 1 cucharada de harina de maíz
- 1/4 taza de aceite vegetal

Ajos, ají colorado, perejil, y sal yodada al gusto.

PREPARACIÓN

- Lavar el pescado, cortar en trozos medianos, sazonar con sal y pimienta y apanar en harina de maíz, luego freír en aceite vegetal caliente.
- Sancochar el grano en abundante agua hasta que reviente.
- Preparar un aderezo con aceite vegetal, ajos, ají colorado, cebolla y tomate; dorar e incorporar el trigo sancochado, la sal yodada y las arvejas frescas, agregar agua y dejar cocinar, al final agregar perejil picado.
- Servir el pescado sobre el trigo graneado y ensalada de lechuga con remolacha.



Aporte nutricional por ración

800	43	6
Energía (kcal)	Proteína (g)	Hierro (mg)

33
Vitamina A (ug)

PESCADO AL AJO

INGREDIENTES

- $\frac{1}{2}$ taza de arroz
- 1 unidades de filete de pescado grande
- 2 cucharadas de harina de trigo
- 1 cucharada de ajo molido
- 3 unidades hojas de espinaca
- 1 unidad tomate mediano
- 4 cucharadas de aceite vegetal
- 1 cucharada de maicena (15 g)



PREPARACIÓN

- 1 ▶ S1. Lavar el pescado y cortar en trozos medianos. Sazonar con sal yodada y pimienta. Pasar por harina y freír por ambos lados en aceite vegetal caliente.
- 2 ▶ Aparte, hacer un aderezo con aceite, ajos, cebolla cortada en cuadritos pequeños. Agregar la maicena disuelta y dar un hervor. Mezclar con el pescado y el perejil picado, retirar del fuego.
- 3 ▶ Servir con arroz graneado y ensalada de espinaca y tomate



Aporte nutricional por ración

1272

Energía (kcal)

47

Proteína (g)

6.7

Hierro (mg)

98

Vitamina A (ug)

PASTA (TALLARINES) A LA MARINERA

INGREDIENTES

- 1 unidad filete de pescado jurel grande (180 g)
- 1 puñado de pasta (fideos) delgados
- 1 unidad de tomate grande picado en cubitos
- 2 cucharadas colmadas de cebolla picada en cubitos
- ½ unidad zanahoria chica rallada
- 2 cucharadas de harina de grano (trigo) sin preparar
- 6 cucharadas de aceite vegetal
- Ajos molidos, orégano, perejil
- picado hojas de laurel y sal yodada al gusto



PREPARACIÓN

- 1 ▶ Sancochar la pasta (fideos) y dejar enfriar.
- 2 ▶ Lavar el pescado y cortarlo en trozos pequeños, sazonar con sal yodada, luego pasarlo por harina y freír en aceite vegetal.
- 3 ▶ Aparte, sofreír con aceite vegetal, ajos molidos, pimienta y cebolla.
- 4 ▶ Agregar al aderezo la zanahoria, tomate, orégano, laurel, sal yodada y una taza de agua; dejar que cocine e incorporar el pescado y perejil.
- 5 ▶ Colocar la pasta (fideos) cocida en una fuente, agregar la salsa, mezclar suavemente y servir caliente.



Aporte nutricional por ración

818

Energía (kcal)

54

Proteína (g)

8.7

Hierro (mg)

744

Vitamina A (ug)

Fundación Acción Contra el Hambre
Calle Río de la Plata No. 396
San Isidro, Lima, Perú
Telf.:(51 1) 628 2835 (51 1) 628 2836

info@accioncontraelhambreperu.org
www.accioncontraelhambreperu.org

¿Tuviste que venir al Perú?

Encuentra aquí toda la información que necesitas:



ven
informado

- Facebook: /veninformado
- Instagram: veninformadope
- Web: www.veninformado.pe

#TuCausa
EsMiCausa

- Instagram: tcausaesmicausa
- Web: www.tcausaesmicausa.pe



**ACCIÓN
CONTRA EL
HAMBRE**

CON EL APOYO DE
 **UNHCR
ACNUR**
La Agencia de la ONU
para los Refugiados

Financiado por la
Unión Europea
Protección Civil y
Ayuda Humanitaria



**PROGRAMA
UNIDOS**