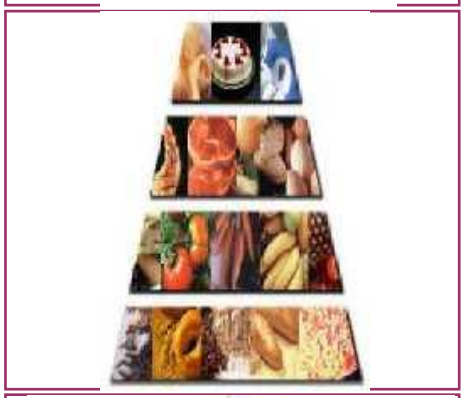


Universidad Científica del Sur
Facultad de Ciencias de la Salud
Escuela de Nutrición y Dietética

DIETA SALUDABLE
(INVESTIGACION APLICADA)

ASIGNATURA:
PATRONES ALIMENTARIOS Y ESTRATEGIAS DE CAMBIO

DOCENTE COORDINADOR:
Hugo E. Delgado Súmar

EQUIPO DE INVESTIGACIÓN:
JARRIN MOTTE, Sandra
MONTEJO BERRIOS, Marilyn
RODRIGUEZ PAIVA VALLE, Paola
ZAVALA CIUDAD, Lili

Lima, mayo 2005

Contenido

Presentación	05
A manera de prólogo	07
Exordio	09
Antecedentes	11
Metodología	17
Discusión	21
Conclusiones	25
Recomendaciones	27
Anexo N° 01 Recomendaciones del FDA	29
Anexo N° 02 Medidas y Equivalencias	31
Anexo N° 03 Glosario de términos usados en la en la construcción de la dieta	33
Anexo N° 04 Glosario de enfermedades utilizadas en los cuadros semáforo	39
Anexo N° 05 Cambios del contenido de nutrientes al preparar los alimentos	41
Bibliografía	43
Presentación General de la Dieta	45
Presentación General de los Menús	51
Presentación General de las Recetas	109

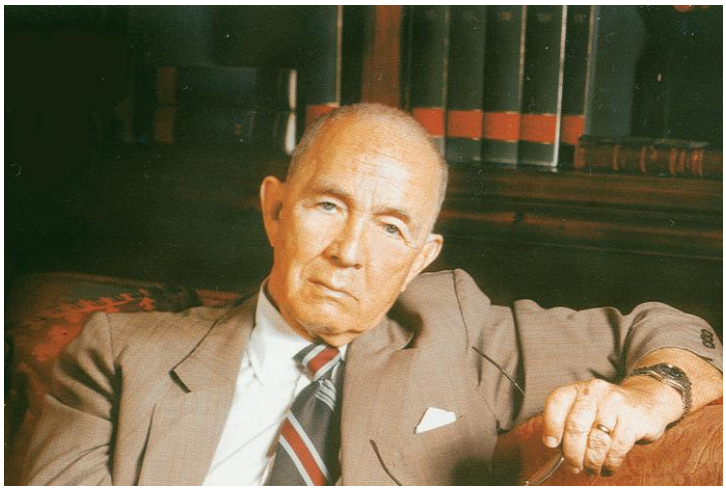
Presentación

El documento que presentamos a continuación, constituye el resultado de un proceso de auto-evaluación que forma parte de una Investigación Aplicada desarrollada en el marco de la asignatura "Patrones de Alimentación y Estrategias de Cambio". Su propósito inicial: confrontar con la realidad los conocimientos adquiridos a lo largo de 8 ciclos de formación profesional en la Escuela de Nutrición y Dietética.

Su elaboración ha comprometido además, por la magnitud que el trabajo fue adquiriendo, el periodo vacacional comprendido entre diciembre y marzo del presente año.

Su carácter preliminar, y posiblemente sus deficiencias y vacíos, dan cuenta de que ésta es nuestra primera experiencia en la construcción de un documento técnico relacionado con nuestra carrera profesional. Experiencia que creemos se irá acrecentando con una práctica permanente en el ejercicio profesional.

A manera de prólogo



Un pequeño grupo de alumnas, de nuestra igualmente pequeña Escuela de Nutrición y Dietética, me ha pedido que prologue el presente trabajo.

Normalmente, quienes prologan una obra son personas de reconocida trayectoria en la materia o asunto que trata un libro. Y este no es el caso presente.

Alguna vez incursioné en la Nutrición para escribir un libro y varios artículos no como especialista de la Nutrición y Dietética, sino como enamorado de la Antropología y la Historia y preocupado por los problemas nutricionales que confronta el país. Preocupación a la que obedece la creación de nuestra Escuela.

Leí con atención el trabajo desarrollado por estas jóvenes y tomé nota del propósito que estaba detrás de su elaboración. Ello me permitió comprender porqué me habían solicitado que escribiese un prólogo. Lo que encierra este trabajo, al margen del juicio que se puedan formar los especialistas, es el propósito –poco usual en el sistema universitario- de quienes a punto de abandonar la Universidad quieren confrontar lo aprendido en nuestras aulas con la realidad en la que actuarán como profesionales. ¿Cuántos de nosotros lo hemos hecho?

Llevar a cabo una investigación aplicativa dentro de una asignatura, no es novedoso. Llevarla a cabo con la finalidad de auto-evaluarse, no sólo es novedoso sino valiente. Razón ésta por la que los profesores que intervinieron en la formación de estas estudiantes, deben sentirse orgullosos; orgullosos y satisfechos de haber construido personas con criterio y no solo personas con mucho conocimiento.

Como Presidente de la Comisión Organizadora de nuestra universidad y como viejo docente universitario, solo puedo sentir profundo cariño y respeto por quienes pese a su juventud, aprender a ver su futuro con responsabilidad, sin temor a equivocarse y sin esconder sus limitaciones. Respeto por quienes, a través de este trabajo, nos quieren mostrar un modelo de aprendizaje que debería ser más usual en la universidad y lo hacen, sin temor, a quienes desde la suficiencia académica las puedan criticar.

Por ello, diría que son necesarias dos cosas: la primera, difundir este esfuerzo entre los miembros de nuestra comunidad universitaria y, la segunda, seguirlo y mejorarlo permanentemente.

Lima, agosto del 2005

Exordio

A lo largo de nuestra corta existencia tuvimos muchos profesores y la mayoría de ellos pusieron siempre el énfasis en la cantidad de conocimiento que debíamos adquirir para ser buenos profesionales; unos pocos nos advirtieron que la cantidad sin calidad carece de sentido y consecuentemente pusieron énfasis en el otro extremo. A todos ellos, los recordamos con cariño y agradecimiento, porque formaron parte de este proceso en el que estamos empeñadas: ser útiles para la sociedad.

Un número aún más pequeño que los dedos de una mano, nos recordaban que el conocimiento es importante, pero más importante la sabiduría con la que se usa. A ellos, les preocupaba más que la cantidad y la calidad de conocimientos que adquiriésemos, el criterio con el que podamos usar dicho conocimiento. Es decir, que sobre todo seamos personas de criterio, y para ello debíamos tener presente que "aprender sin pensar es inútil. Pensar sin aprender, peligroso". Por ello, nos enseñaron a razonar. Por ello, nos enseñaron a observar, leer y pensar. Alguno de ellos nos señaló de manera reiterada que el verdadero saber consiste en "saber que se sabe lo que se sabe y que no se sabe lo que no se sabe".

Las autoras

Antecedentes

Con respecto a la naturaleza de la asignatura

Existe consenso[1] generalizado en señalar el carácter multidimensional de la problemática alimentaria que confronta nuestro país. Problemática que está determinada, en primer término, por una insuficiente disponibilidad de alimentos para la población, derivada fundamentalmente de dos aspectos: la deficiente e insuficiente producción agropecuaria y la creciente dependencia que ésta ha generado; a ella se agrega, en segundo término, la insuficiente capacidad adquisitiva de la población que limita su acceso a los bienes de consumo, y que se deriva de los altos índices de pobreza y pobreza extrema resultado de la carencia de fuentes de trabajo originada por una alta tasa de crecimiento poblacional frente a una baja tasa de crecimiento del aparato productivo; agravando ambos factores, en tercer término, la existencia de un sistema anacrónico de comercialización de alimentos que tiene la "virtud" de hacerlos inaccesibles para grandes sectores de la población; finalmente, la existencia de un conjunto de patrones alimentarios que a lo largo de los últimos cinco siglos se ha caracterizado por el abandono creciente de alimentos de origen andino con la consecuente pérdida de los patrones de producción, procesamiento y consumo y, la adopción creciente de patrones "occidentales" que implican el consumo de alimentos que por su origen nos hacen cada vez más dependientes del mercado internacional.

En este marco, la asignatura se proponía una comprensión clara de dicha problemática (profundizando aspectos tratados en las asignaturas de Antropología de la Nutrición I y Sistema Agroalimentario Peruano); el análisis exhaustivo de los patrones alimentarios tradicionales vigentes aún a nivel de las regiones naturales del país y el análisis, igualmente exhaustivo, de los patrones alimentarios "modernos" que de manera creciente vienen imponiéndose en la sociedad peruana, especialmente urbana. Complementando lo anterior, el análisis de las estrategias de carácter nutricional recomendadas para superar la Inseguridad Alimentaria, en el marco de la Conferencia Internacional de Nutrición[2]. Todo ello, con la finalidad de ensayar un modelo de investigación para la construcción de estrategias de cambio desde (y para) la comunidad.

Durante el desarrollo de la asignatura, especialmente durante el desarrollo de los talleres de investigación aplicada, habíamos llegado al convencimiento de la necesidad de profundizar teóricamente en algunos aspectos: la naturaleza de los patrones alimentarios, la naturaleza del cambio cultural y la naturaleza de la formación profesional en el campo de la nutrición y la dietética.

Somos consientes que los patrones alimentarios constituyen tendencias en el consumo de alimentos en un grupo de individuos, determinadas por las características sociales, económicas y ecológicas del medio en el que viven. Es decir, un complejo de tendencias – que desde el ámbito de organización del sistema económico - están determinadas por los procesos de producción (agrícola, pecuaria, pesquera o industrial), conservación y distribución de los alimentos, los que a su vez son determinados por aspectos eco-geográficos, climáticos y tecnológicos; la disponibilidad y variedad de productos alimenticios; los costos de adquisición y preparación de los alimentos; el lugar, las técnicas y formas y frecuencia de preparación de los alimentos; la periodicidad y momentos en que se ingieren; el lugar en el que se consumen; los horarios de trabajo y los tiempos y costos de transporte, determinados por el grado de urbanización y desarrollo industrial en el caso de las ciudades y el tipo de actividad productiva predominante en el espacio rural; los ingresos que provee el mercado de trabajo y la capacidad adquisitiva que genera; las prioridades y la distribución del gasto por tipo de bienes y servicios adquiridos, en función de las necesidades del conjunto y cada uno de los

---

[1] [1] Amat y León, Carlos y Curosiny, Dante. La alimentación en el Perú. Lima, CIUP, 1987. [2] Amat y León, Carlos y Otros. Seguridad Alimentaria. Lima, CIUP, 1996. Cuaderno de Investigación N° 24. [3] Lajo, Manuel. Industria agroalimentaria y transnacionales: el caso peruano. Lima, PUCP, 1979. Publicaciones CISEPA. Documento de Trabajo N° 43. mimeo. [4] La Reforma Agroalimentaria. Antecedentes, Estrategias y Contenido. Cusco, CERA "Bartolomé de Las Casas", 1986. [5] El Pan Nuestro. ¿Cómo interpretar y resolver el problema alimentario del Perú? Lima, Centro de Estudios Nueva Economía y Sociedad, 1992.

[2] FAO/OMS. Conferencia Internacional de Nutrición. Elementos principales de estrategias nutricionales. 1992.

miembros de la familia; el tamaño de la familia y el sexo y edad de sus miembros. Pero también, un complejo de tendencias –que desde la cultura- están determinadas por la tradición trasmitida y aprendida (creencias, actitudes y percepciones con respecto a los alimentos); los conocimientos alimentarios que provocan la adopción de actitudes nuevas frente al alimento y que en forma más específica, es responsable de las variaciones en las prácticas y conductas alimentarias; el trasvase y el comercio de alimentos resultado de las relaciones interculturales que ha creado nuevas identidades y, finalmente, la urbanización que ha transformado la estructura familiar tradicional.

Percibidos así los determinantes de los patrones alimentarios, en toda su complejidad y multidimensionalidad, el accionar de los profesionales de la nutrición y la dietética queda circunscrito al campo cultural, único espacio en el cual se puede intentar una estrategia de cambio que coadyuve a la solución de los problemas alimentarios, pero que no necesariamente significa la solución misma.

Sin embargo, para intentar la formulación de estrategias de cambio, es necesario una aproximación a la realidad concreta que se quiere transformar; y ello, sólo puede lograrse con el manejo de técnicas de investigación que nos permitan [a] un diagnóstico adecuado de la situación, en base a la cual [b] determinar la situación deseada y [c] determinar los cauces de acción a seguir, que garanticen [d] la ejecución de acciones, igualmente concretas. Razón ésta, por la que fue necesario al interior de la asignatura el diseño de seminarios-taller de investigación aplicada, a partir de los cuales fuimos adquiriendo las herramientas conceptuales que nos permitiesen el abordaje de la realidad. Es decir, iniciamos un proceso de formación que nos calificase como Agentes de Cambio, proceso éste sumamente complejo por cuanto exige del profesional de la nutrición, en contextos como el nuestro, un accionar integral como responsable, ejecutor, asesor, iniciador, planificador y evaluador de los procesos de cambio que se proponen.

De manera constante, a lo largo de las asignaturas de Antropología de la Nutrición, fuimos tomando conciencia del adagio confuciano que señala con respecto al conocimiento la necesidad de "saber" (como un proceso de adquisición de conocimiento) y la necesidad de aprender a usar dicho conocimiento, es decir "saber hacer" (como un proceso de adquisición de destrezas y habilidades) que luego puedan cobrar real importancia en el "hacer", es decir en la acción concreta. En este sentido, la investigación aplicada prevista en el desarrollo de la asignatura, debería posibilitar la conversión de las capacidades (conocimiento adquirido) en competencias (conocimiento, habilidades y actitudes) para un eficiente ejercicio profesional.

Con respecto a la Formación Profesional

La Universidad, al momento de su creación y con respecto a todas las carreras profesionales que comprende, se marcó como propósito fundamental lograr en sus estudiantes una sólida formación científico-tecnológica asociada a una sólida formación humanística y una sólida formación actitudinal. Sobre la base de este propósito, se diseñó el perfil profesional de la carrera de nutrición y dietética, que más tarde sería modificado para dar lugar al perfil que actualmente rige la Escuela. Las consideraciones que dieron lugar a su modificación, se sustentan "en la diversidad cultural, étnica y lingüística que caracteriza nuestro país y que requiere de políticas plurales y de profesionales capacitados que transformen la realidad a través de un ejercicio, además de inter, multi y transdisciplinario, fundamentalmente intercultural".

"En consonancia con lo señalado, la estructura curricular diseñada debe permitir a los egresados de la escuela convertirse en profesionales con un sólido conocimiento científico-tecnológico en el campo de la salud nutricional; un amplio dominio de la tecnología de la información; un manejo adecuado de las herramientas de planificación estratégica y administración de sistemas integrados y un manejo adecuado de los métodos y técnicas de investigación. Todo ello, fundamentado en un cabal y profundo conocimiento de la realidad peruana, su proceso histórico y su pluralidad y diversidad biológica, social y cultural; un profundo sentido de la ética; una actitud solidaria y una fuerte convicción de su capacidad

para liderar cambios. Al final de la carrera, los estudiantes deben estar en capacidad de actuar en los campos público y privado como investigadores; como docentes y capacitadores; como administradores de servicios; como empresarios; como gestores y promotores; como asesores y consultores; pero fundamentalmente, como agentes de cambio e innovación"[3].

Identificadas con dichos postulados -al haber tenido la oportunidad de participar en las discusiones generadas al interior de las asignaturas de Antropología de la Nutrición-, pensamos en la necesidad de un proceso de auto-evaluación, por cuanto el perfil arriba reseñado implica la generación de múltiples competencias transferibles y transversales, cuya construcción aún no tiene en la práctica los espacios y las metodologías adecuadas que debe comprender el currículo de la Escuela. En este sentido, este proceso de auto-evaluación, al final, debería implicar un doble propósito: servir como una herramienta didáctica modelo para el diseño de actividades de investigación similares y como instrumento que oriente los procesos de cambio del proceso de formación profesional.

Con respecto a la Investigación Aplicada

Durante el desarrollo de la primera parte de la asignatura, en su parte aplicativa, procedimos a efectuar una evaluación nutricional de las recetas tradicionales peruanas las que previamente agrupamos en 4 categorías regionales: costa, costa-sierra, sierra y selva. Evaluación esta que nos permitió confirmar, entre otros aspectos, las siguientes características de la comida nacional, muy apreciada por su sabor y su sazón:

[a] Costo: en promedio resultan muy costosas como para ser preparadas de manera continua y como parte de la dieta diaria de una familia.

[b] Tiempo: su preparación en términos generales, insume en el mejor de los casos, un mínimo de dos horas, no compatible con el ritmo de actividades del modelo urbano.

[c] Dificultad: normalmente requieren de una gran cantidad de ingredientes y de muchos procesos intermedios y, muchos de éstos ingredientes no siempre están disponible en los mercados urbanos.

[d] Consumo: en la generalidad de los casos hay un alta utilización de condimentos y grasas que además de darle el gusto que caracteriza a nuestra comida, las convierte en inadecuadas para personas que no están sanas.

Y ello, porque sencillamente, es necesario hacer una clara distinción entre los que denominamos "tradicional" y lo que en esencia es "típico". Creemos en este sentido que la comida tradicional es aquella que surge de la integración de los productos andinos y euroasiáticos y de la manera andina de cocinar, que ha dado tanta fama ha dado a nuestro país, y que a nivel regional ha servido siempre de un claro estímulo a actividades como la del turismo. Parafraseando a Farb y Armelagos[4], es aquella surgida de decisiones tomadas con el estómago como resultado de "el apetito cultural que manifestamos por una cena sabrosa y variada, preparada de un modo refinado, (que) no tiene estrictamente nada que ver con los procesos digestivos". En cambio, la comida típica que forma parte de nuestro substrato cultural andino y que persiste aún hoy en día, en la generalidad de los países del mundo, es aquella constituida por lo general con alimentos propios de la región, de fácil adquisición, de bajo costo y con formas de cocción e ingredientes que le dan un sabor y gusto que lo hacen un plato especial; y que para el caso nuestro, está constituido por platos que en la generalidad de los casos no tienen limitaciones para personas con un particular problema como el colesterol, problemas digestivos o vesiculares, entre otros.

[3] Propuesta del Profesor Hugo E. Delgado Súmar de fecha 23.11.2003.
[4] Farb P., Armelagos G., "Anthropologie des coutumes alimentaires". París, Denöel, 1985.

El proceso mismo de evaluación, llevado a cabo inicialmente sobre la base de la utilización de las tablas peruanas de composición de alimentos[5], nos permitió además comprobar la necesidad que existe de institucionalizar un trabajo permanente para la actualización y complementación de dichas tablas. Labor ésta que creemos debe ser asumida por una Escuela Profesional como la nuestra, en convenio con el Instituto Nacional de Nutrición, a fin de garantizar que el trabajo de integración que se viene haciendo a través del proceso FAO / LATINFOODS pueda ser más completo.[6]

Más tarde, durante el desarrollo de los talleres, al abordar el problema de las Guías Alimentarias, pudimos constatar la inexistencia de una guía alimentaria nacional y menos aún, la existencia de guías alimentarias regionales y/o locales –construidas sobre la base de nuestra realidad- que sirvan para las actividades educativas que implican los procesos de cambio de comportamientos alimentarios. A este respecto, el informe de C. Morón y T. Calderón presentado en el *Taller sobre guías alimentarias basadas en alimentos (GABA) y educación en nutrición para el público*[7], que tuvo lugar en Quito, Ecuador, del 2 al 4 de noviembre de 1998, ubica al Perú entre los países que no han iniciado aún su elaboración debido a la escasez de recursos humanos calificados. Consecuentemente, tampoco existen tablas específicas para grupos de edad o para grupos poblacionales que confrontan determinadas enfermedades, especialmente las derivadas de los modelos alimentarios que se vienen imponiendo a nivel mundial.

Durante las numerosas lecturas que comprendía la parte aplicativa de la asignatura, tuvimos la oportunidad de leer el artículo de Adriana Alpini sobre la Crisis de la modernidad alimentaria. En las reflexiones que plantea dicha autora y que aparentemente corresponden a una realidad occidental del siglo XX, y consecuentemente ajenas a nuestra realidad, pudimos comprobar como la incesante copia de modelos alimentarios exógenos están haciendo que nuestra población, al margen del nivel de desarrollo de nuestra sociedad, una población a imagen y semejanza del primer mundo en términos alimentarios. En este contexto, "El esnobismo de la literatura llamada gastronómica – nos dice ella- que se proclama distinguida y exclusiva no hace sino contribuir a la homogeneización, desestabilizando los patrimonios culinarios locales. A su vez, son los jóvenes de las zonas rurales los primeros en abandonar los alimentos tradicionales porque los consideran parte del atraso. Curiosamente, los citadinos de vacaciones por el campo buscan esos alimentos de los cuales los jóvenes se avergüenzan. Al mismo tiempo que la homogeneización alimentaria avanza, se produce una cierta nostalgia por los modos de comer de ayer. La insipidez o lo indefinido de los alimentos industriales provocan el recuerdo de los aromas, gustos y variedad de la comida casera. Algunas estrategias comerciales se amparan en la tradición, lo artesanal, lo casero para vender sus productos industriales". Más adelante, ella se pregunta "¿Qué ocurrirá en el siglo XXI con la alimentación? ¿Asistiremos a una mundialización alimentaria? ¿Qué comer y cómo comer? ¿Quién tiene la palabra?". A esta interrogante, ella responde: "El Estado, los médicos (en diversas especialidades), los industriales, los movimientos de defensa del consumidor, los grandes cocineros, la publicidad, los masssmedia, todos reivindican el control absoluto sobre la alimentación pero lo que en realidad hacen es desorientar al comensal. El mundo contemporáneo asiste a una cacofonía alimentaria: los discursos dietéticos, culinarios, gastronómicos se confunden, se mezclan o se enfrentan. Por todas partes se prohíbe, se receta, se crean modelos de consumo"[8].

---

[5] [1] Collazos Ch., Carlos y Otros. Tablas Peruanas de Composición de Alimentos. Lima, Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud. Consejo Nacional de Alimentación y Nutrición, 1966. 7ma. ed. [2] Velarde Román, Violeta y Otros. Tablas Auxiliares para la Formulación y Evaluación de Regimenes Alimentarios. Lima, Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Nutrición. [3] Bejarano I., Esther y Otros. Tabla de Composición de Alimentos Industrializados. Lima, Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Nutrición, 2002.

[6] Tabla de Composición de Alimentos de América Latina.

[7] C. Morón y T. Calderón. La elaboración de guías alimentarias basadas en alimentos en países de América Latina. Quito, 1998.

[8] Adriana Alpini. Crisis de la modernidad alimentaria. Relaciones. Revista al tema del hombre. Serie: Ser Urbano (X). http://www.chasque.net.

Fue ésta preocupación sobre el "consumidor desorientado", la que unida a nuestras propias preocupaciones de formación profesional nos motivó, finalmente, a llevar a cabo la auto-evaluación que comprende este trabajo, orientado en el intento de construir una dieta sana. Construcción en la que tendríamos la oportunidad de confrontar lo aprendido con una propuesta que nos obligaría permanentemente a reflexionar.

Para este efecto el docente de la asignatura, elaboró una guía que orientase el trabajo tomando como base la estructura del documento "El placer de "COMER" estando a dieta" de Toni Oliver, Dietista, nutricionista y cocinero español[9].

[9] Oliver, Toni. El placer de "COMER" estando a dieta. Menús hipocalóricos para combatir la obesidad.

Metodología

La metodología utilizada en la realización del presente trabajo, fue construida de manera conjunta y gradual, de tal suerte que el propio proceso de su formulación sirviese de instrumento de nuestra propia formación profesional; aspecto éste que no estando previsto en ninguna asignatura previa, era necesario desarrollarlo. Su formulación, como es lógico, se llevó a cabo bajo la dirección del docente de la asignatura, lo que implicó la realización de clases extracurriculares sobre investigación aplicada.

De manera resumida, integrando todos los pasos desarrollados, el "modelo" empleado comprendió los siguientes aspectos:

De los menús

Estructurar un menú semanal, que comprenda almuerzo y comida, sobre la base de recetas de platos peruanos y de bajo costo, que usualmente se preparan en el o los entornos en los que se mueve usualmente el estudiante.

Dichos menús deben representar una aportación de 660 – 880 Kcal. para el almuerzo y de 440 – 660 kcal. para la comida, en base a una dieta de 2000 Kcal. según las recomendaciones del FDA (ver anexo N° 1) y del Codex Alimentarius, como aporte promedio para la población general[10]; teniendo en cuenta, además, que la norma del Codex Alimentarius es considerada en la rotulación de etiquetas de productos procesados y realizar los cálculos a 2000 Kcal. por día facilita el control de la dieta individual, aunque esto resulta no ser compatible con los requerimientos energéticos tomando en cuenta especificaciones en edad, peso, talla y nivel de actividad. Sin embargo, nos hubiera gustado iniciar el proceso diagnostico de peso y talla promedio dentro de la comunidad universitaria, tomando en cuenta la formula de la OMS[11].

Estructurar los siguientes cuadros de análisis, tomando como modelo el trabajo de Toni Oliver analizado en clase: un primer cuadro presentando el menú semanal de manera global, un segundo cuadro presentando los menús diarios con indicación de su valor nutricional y, un tercer cuadro presentando el detalle de las recetas con indicación de su valor nutricional.

Finalmente, al pie de cada receta, la estructuración de un cuadro preventivo, tipo "semáforo" que señale si las comidas recomendadas son aptas o no para determinadas personas con determinados problemas de salud.

De la evaluación de los menús

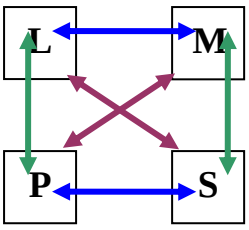
Para garantizar que la formulación de los menús, constituyese un proceso de aprendizaje tanto individual como colectivo, se estableció la necesidad de hacer una revisión cruzada de los trabajos individuales, debiendo formularse las observaciones, correcciones y recomendaciones en forma escrita como insumo para la discusión grupal en clase. Dicha revisión, consecuentemente comprendió tres etapas, tal y conforme se ilustra en la gráfica siguiente:

---

[10] Geraldine Maurer. Cómo leer etiquetas. Edición ASPEC, págs. 47 y 59, diciembre 2003.

[11] Formula de la OMS: Varones 19-30 años (15.3 * P) + 679 * FA; Mujeres 19-30 años (14.7*P) + 496 * FA
Actividad física

FA	Ligera	Moderada	Intensa
Mujer	1.56	1.64	1.82
Varón	1.55	1.78	2.10



De la evaluación nutricional de las recetas y los menús

Construidas las recetas, su evaluación nutricional debía constituir un proceso gradual a través del cual, se aplicasen los siguientes instrumentos (tablas), en orden sucesivo:

Para la determinación de pesos y medidas:

-Velarde Román, Violeta y Otros. Tablas Auxiliares para la Formulación y Evaluación de Regimenes Alimentarios. Lima, Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Nutrición; complementado con un trabajo de medición para aquella información que la tabla no proporciona.

Para la determinación de nutrientes:

-Collazos Ch., Carlos y Otros. Tablas Peruanas de Composición de Alimentos. Lima, Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud. Consejo Nacional de Alimentación y Nutrición, 1966. 7ma. ed.

-Bejarano I., Esther y Otros. Tabla de Composición de Alimentos Industrializados. Lima, Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Nutrición, 2002.

-Mahan, L.K., Arlin, M.T. Nutrición y Dietoterapia de Krause. McGraw-Hill Interamericana. 9ª edición, 1998. Apéndices 41 al 54. Pp. 1158-1235.

-Ministerio de Trabajo y Seguridad Social – Instituto Nacional de Nutrición. Universidad de la República – Facultad de Química. Tabla de Composición de Alimentos de Uruguay. Montevideo, 2002.

De no aportar dichas tablas algún tipo de información, debería apelarse, de manera complementaria a las siguientes tablas, también en orden sucesivo:

-Menchú, María Teresa y Otros. Tabla de Composición de Alimentos de Centroamérica. Segunda edición. Guatemala, Oficina Panamericana de la Salud - OPS. Instituto de Nutrición de Centro América y Panamá – INCAP, 2000. 2da. ed.

-Hammerly, Marcelo A. Tablas de la Composición de los Alimentos Comunes en Latinoamérica. En. Viva más y mejor alimentándose correctamente. Buenos Aires, 1976. 2do. Tomo, pp. 433-451.

-ARGENFOODS. Tabla de Composición de Alimentos de Argentina. www.unlu.edu.ar/~argenfoods.

-Merrill, Annabel L. y Watt, Bernice K. Energy Value of Foods … basis and derivation. United States Department of Agriculture – Agricultural Research Service – Human Nutrition Research Branch. Agricultural Handbook N° 74, 1973.
Sociedad Española de Nutrición Básica y Aplicada. Tabla de Composición de Alimentos. www.senba.es/

FAO/LATINFOODS. Tabla de Composición de Alimentos de América Latina. www.fao.org/Regional/LAmerica.

Mataix Verdú, José y Mariano Mañas Almendros (Eds.). Tabla de Composición de Alimentos Españoles. Granada, Universidad de Granada, Instituto de Nutrición y Tecnología de Alimentos, 1998.

Para hacer efectivo este proceso, por iniciativa del docente de la asignatura, se procedió en primera instancia a la socialización de los instrumentos que poseían los alumnos de manera individual, proporcionando el profesor, los instrumentos faltantes. Esto con la finalidad de que cada alumna estuviese en posesión de una carpeta completa que facilitase el trabajo.

Existiendo diversidad de criterios para el manejo de la información referida al peso de las frutas y a la cantidad de sal y especias, debían previamente construirse los cuadros estandarizados de valores, que homogenicen los cálculos de las recetas; los mismos que forman parte de los anexos del presente trabajo.

De la integración de los menús semanales

Concluidos los procesos de construcción y evaluación cruzada de los menús semanales, se debería proceder a su integración en una sola dieta que comprendiese 28 días calendario, debiendo hacerse los intercambios necesarios que permitiesen que la propuesta general sea una oferta variada y balanceada.

A partir de este hecho, el trabajo de elaboración debería ser fundamentalmente grupal, tanto para la presentación de los resultados como para su interpretación.

De los criterios generales a tenerse en cuenta

Con la finalidad de dar coherencia al trabajo y orientar su desarrollo, el docente de la asignatura fijó algunos criterios rectores básicos que se señalan a continuación:

Con respecto a la composición de los menús diarios
- En lo posible, todos los menús diarios deberían incorporar un postre consistente en una fruta de estación, evitando la incorporación de productos de repostería.

Con respecto al concepto de “dieta sana”
-Tener en cuenta que una dieta sana es una dieta equilibrada, y que una dieta equilibrada, [1] es rica en fibra (ya que la fibra mejora la sensación de saciedad y favorece el tránsito intestinal), [2] es pobre en grasas saturadas, [3] hace un uso limitados de azúcares, [4] usa moderadamente técnicas culinarias que añaden grasa a los alimentos al momento de la preparación, [5] fomenta el consumo de alimentos de consistencia dura (ya que requieren de mayor tiempo de masticación y, en general, mayor tiempo de trabajo gástrico, que reduce la ansiedad), [6] hace uso moderado de sal y especias fuertes que estimulan el apetito y crean hábito), entre otros aspectos.

Con respecto a la universalidad de las recetas
-Complementar la información de cada receta, colocando al pie un cuadro de doble columna, con la siguiente información:

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA

Discusión

Con respecto a la malnutrición

Siendo el objetivo básico de este trabajo hacer la propuesta de una dieta sana, y por lo tanto equilibrada, la selección de las recetas – que incluyen alimentos de origen animal, vegetal y derivados- busca superar los niveles de malnutrición muy propia de nuestro tiempo y de los modelos "urbanos" que hemos adoptado, en el que las personas si bien no padecen hambre, se vienen sobrealimentando de "calorías vacías"; es decir, sus organismos no están recibiendo la calidad de nutrientes que deberían de recibir y están creando las condiciones que caracterizan a una población enferma propensa al cáncer, la hipercolesterolemia, la diabetes, la obesidad, la hipertensión, entre otras.

Con respecto al carácter multidimensional del acto alimentario

Teniendo el acto alimentario un carácter multidimensional, el trabajo que presentamos ha tenido en cuenta las dos dimensiones básicas del acto alimentario: la económica y la biológica. En el primer caso, al introducir preparaciones que incluyen alimentos de bajo costo como las verduras y frutas que además cumplen una función altamente nutritiva en el organismo. En el segundo caso, al formular recetas saludables que aportan todos los macro y micronutrientes necesarios para mantener la vida, conservar la salud y garantizar el desarrollo de la persona; además de satisfacer el hambre y el apetito de los individuos.

Teniendo en cuenta la dimensión socio-cultural e histórica, los platos propuestos responden a las preferencias gastronómicas y culinarias actuales, son preparados a diario por las amas de casa, tienen una base "criolla" y son igualmente aceptados y consumidos por el poblador "promedio" de costa y sierra.

Con respecto a los condicionantes sensoriales

Teniendo en cuenta que las decisiones que tomamos respecto a qué comer, están en función de condicionantes sensoriales, hemos elegido aquellas preparaciones que cumplen las exigencias de aspecto, olor, gusto y textura del poblador peruano sin descuidar –lógicamente- el aspecto nutricional. Esto, debido a que somos conscientes del papel que juegan estos aspectos al momento de la digestión, cuando son adecuadamente empleados: abren el apetito, aumentan la producción de ácidos gástricos en el estómago y la producción de saliva en la boca para degradar más fácilmente los nutrientes y estimulan la adecuada evacuación gástrica e intestinal.

Con respecto a los Patrones alimentarios

"El que bien come y bien digiere, sólo de viejo se muere" es un refrán que corresponde a épocas en las que las personas sabían comer adecuadamente, conocían mejor que nosotros las propiedades de los alimentos naturales que ingerían y practicaban la buena alimentación. Esta gente –que ya está desapareciendo- decía que la persona "No aprovecha lo comido, sino lo digerido" es demostración de la importancia que para ellos tenía la nutrición sustentada en una adecuada alimentación. Hoy en día, si bien es cierto que muchos de estos refranes mantienen aún su vigencia, no menos cierto es que la velocidad con la que vienen desapareciendo son el resultado de la evolución de la sociedad, sobretodo en el ámbito alimenticio, donde los alimentos son cada vez mas artificiales y químicos por diversas razones de orden económico y social; en un contexto en el que paradójicamente, son cada día más los que no tienen para comer.

Con el paso del tiempo los cambios respecto a los hábitos alimentarios, no necesariamente han sido beneficiosos, la mayoría de expertos coinciden en que las personas

están consumiendo mas grasas y carbohidratos refinados, mientras que la dieta se esta volviendo pobre en fibra, frutas y vegetales. Además, como se ha mencionado, nuestra vida se ha vuelto progresivamente mas sedentaria y el trabajo ya no se asocia necesariamente con el esfuerzo físico, ahora nos pasamos mas tiempo sentados en una oficina o trabajando en la computadora. Como resultado, tenemos la aparición de diversas patologías asociadas al bienestar y desarrollo humano, como las enfermedades cardiovasculares, la diabetes o trastornos gastrointestinales, cuya relación con la dieta y con los hábitos alimentarios ha quedado demostrada.

Sin embargo, esta constatación no tiene por que conducir a las personas a sacrificios ni a renuncias innecesarias al momento de consumir los alimentos. Comer es, además de una necesidad, un placer y puede seguir siéndolo al llevar una dieta sana y equilibrada como la que planteamos en este trabajo.

Desde hace varios años, la sociedad está empeñada en procesos informativos y educacionales destinados a sugerir a la población, cuál debe de ser el conjunto de alimentos que debe de consumirse para alcanzar el mejor estado de salud. Para realizar esta tarea se han diseñado una serie de Guías Alimentarias, las cuales señalan las modificaciones necesarias para distintos grupos poblacionales en sus diferentes estados fisiológicos. Lamentablemente en el Perú, ante la ausencia de trabajos que se correspondan con nuestra propia realidad, se suelen utilizar Guías Alimentarias de otros países, que han sido construidas bajo otros parámetros que no corresponden o no son adecuados a nuestra cultura ni a nuestra realidad. Esta, sumadas a las ya anteriormente nombradas, constituye otra de las razones por las que nos decidimos a realizar el presente trabajo

Con respecto al valor nutricional de las recetas y el balance de los menús

Durante la realización del presente trabajo, el aspecto que más "problemas" nos planteó fue el valor nutricional de cada receta, tomada en forma individual; aspecto sobre el cual tuvimos que asumir el siguiente procedimiento:

- Las recetas seleccionadas no serían modificadas –como inicialmente pensamos hacer- para darles un mayor/menor valor nutricional;

- En cambio, debería buscarse la mejor combinación o la combinación más adecuada de ellas, para que el menú diario (almuerzo y comida) pudiesen presentar un adecuado balance, permitiéndonos de esa manera acercarnos lo más posible al RDA óptimo.

- En este sentido, aquellas recetas con minoría/mayoría de porcentaje de determinados nutrientes del almuerzo se deberían complementar con aquellas recetas correspondientes a la cena que permitiesen compensar los déficit/excesos.

- El balance logrado al final, constituiría (y constituye) un esfuerzo que enriquecería nuestro propio proceso formativo.

Todos los ingredientes principales fueron calculados en crudo, excepto los acompañamientos (arroz, yuca, choclos y papas) y algunas leguminosas (garbanzos y pallares) que han sido calculados en cocido. A lo largo del proceso de evaluación de las recetas, percibimos que el cálculo de las leguminosas en crudo presentaba valores extremadamente altos, lo que hacia necesario fuesen efectuados en cocido; hecho este que no pudo ser llevado a cabo en relación al fríjol por no existir factores de conversión en ninguna de las tablas usadas.

Los obstáculos –más saltantes- encontrados durante el cálculo de nutrientes y las decisiones que implicaron fueron los siguientes:

- La ausencia en las tablas utilizadas de valores referidos al colesterol respecto a las carnes secas. La ausencia de información de este elemento origina que los cálculos en la receta que contiene charqui esté subestimada. Por otro lado, las recetas que contienen

charqui y bacalao se encuentran sobreestimadas para el caso del sodio debido a que ambos recursos son sometidos a remojo antes de su cocción.

- El contenido de yodo presentado en las tablas no incluye el aporte de este mineral presente en la sal de mesa, razón por la que este valor esta subestimado, ya que la sal, según la legislación peruana, presenta un promedio de yodación de 30-40ppm (30-40 mg/l).[12]

- Las recetas que contienen huevo, presentan un valor muy alto de colesterol, pero se debe de considerar que esto no presenta ningún problema a la salud, ya que se ha comprobado que el contenido de colesterol del huevo no influye en los niveles de colesterol sanguíneo.

- Se asumió para el caso de micronutrientes (sobretodo Vitamina D) valorar en 0 aquellas recetas en las que si bien algunos alimentos no contienen este nutriente, otro buen número de alimentos no cuentan con este dato en ninguna de las fuentes revisadas. Por otro lado con respecto a las frutas se ha destinado el símbolo guión (-) para señalar la ausencia de datos.

- Los cuadros semáforo que acompañan a las recetas fueron construidos al final del proceso, teniendo como base el glosario contenido en el anexo N° 04. Somos concientes que es más fácil prohibir que recomendar una receta para una persona específica con un problema de salud igualmente específico. En tal sentido creemos que el cuadro semáforo solo se debe utilizar como un orientador, teniendo en cuenta que lo que determina la dieta saludable del día es la combinación de alimentos y preparaciones y no de recetas individuales. En su construcción se ha tenido cuidado en el aporte de fibra y colesterol: cubrir el RDA de fibra y en no exceder el RDA de colesterol.

Finalmente, si bien es cierto que el presente documento tiene como objetivo orientar al consumidor en la toma de decisiones al comprar, preparar e ingerir sus alimentos, no ha sido propósito nuestro el contribuir con los temores, prohibiciones o rechazos a algunos alimentos (especialmente los industrializados) en pos de mantener una dieta saludable de forma sostenida. Aunque es totalmente correcto y recomendable el seguir una dieta equilibrada el exceso hace peligrar la salud de quien espera encontrar en la alimentación la cura a todos los males. En este sentido hay quienes han llevado la práctica de comer sano hasta un punto nocivo, tanto física como psicológicamente, en el que algunos alimentos se consideran más que inadecuados: impuros. Tal es el caso de la ortorexia nerviosa. Bajo estas condiciones muchos alimentos serían suprimidos de la dieta, al igual que los nutrientes que contienen. Con este documento se busca más bien una guía, basada en el concepto de moderación. La privación de alimentos (llámese grasas, chatarra, industrializados en general o muy condimentados…) es por lo general el principal motivo de deserción en personas deseosas de adoptar patrones alimentarios saludables.[13]

Con respecto a la terminología utilizada

La realización del presente trabajo, ha hecho necesario la construcción de un consenso en cuento a los términos a utilizar y la significación de los mismos y para ello ha sido necesario llevar a cabo reuniones grupales que lo posibiliten. En este sentido, para efectos del presente trabajo rige el vocabulario que se adjunta en el anexo correspondiente y que comprende términos referidos a la teoría y la práctica. Pensamos que este ejercicio, además de unificar criterios, nos permitió clarificar, ampliar y profundizar conceptos que serán usados cotidianamente durante el ejercicio profesional.

---

[12] (1) http://pubs.usgs.gov/of/ofr00-213/manual_sp/conversion.html; (2) http://bvs.sld.cu/revistas/_end/vol10_2_99/_end10299.htm; (3) Eliminación de los desordenes por deficiencia de yodo en Perú, informe actualizado al 2002, Ministerio de Salud, Lima, marzo del 2003.

[13] (1) Instituto francés de prevención y educación sanitaria: www.inpes.sante.fr; (2) Asociación suiza para la alimentación: www.sve.org; (3) Fragmentos de "Health Food Junkie", por el Dr. Steve Bratman: http://www.orthorexia.com/
www.nutrar.com

Conclusiones

Encontramos gran dificultad en elaborar esta propuesta debido a que las tablas peruanas de composición de alimentos presentan información incompleta. Tuvimos que ampliar el trabajo pesando los alimentos para estandarizar las medidas caseras con sus respectivos pesos y tuvimos que acudir a tablas internacionales para buscar información de ciertos nutrientes, las cuales modificaron los datos finales obtenidos ya que los alimentos en otros países no tienen las mismas características bromatológicas que los alimentos producidos en el Perú, ya sea por el tipo de suelo, por las técnicas de agricultura utilizadas, por los fertilizantes y químicos utilizados, etc.

Igualmente, fue difícil especificar las características que tiene un peruano promedio (en términos de peso y talla) ya que no existe información bibliográfica actualizada. Uno de los pocos documentos –aún vigentes- sobre este tema es el libro de Antunez de Mayolo sobre "La Nutrición en el Antiguo Perú", cuyas tablas de requerimientos nutricionales fueron elaboradas sobre la base de información correspondiente a la década del 80, y por lo tanto requieren ser ajustadas a la realidad actual. A lo largo de la carrera, siempre tuvimos que trabajar con datos provenientes de organizaciones estadounidenses o de las Naciones Unidas, en las que se utilizan individuos patrones con características muy distintas a la de los peruanos. Es por esto, que debemos hacer un llamado a los profesionales de la nutrición, los investigadores y la comunidad universitaria en general, sobre la urgente necesidad de un trabajo de investigación permanente que dote al país de información confiable (guías y tablas) sobre la cual trabajar los programas de desarrollo; labor ésta que debe contemplar la enorme variedad ecogeográfica de nuestro territorio y la enorme diversidad socio-cultural de nuestro país.

Creemos que la riqueza gastronómica que tiene el país, aún no ha sido estudiada con seriedad. Se ha puesto atención en ella sólo con fines turísticos o propagandísticos, pero no como fuente de solución a los graves problemas nutricionales que confrontamos. El largo proceso transcultural de los últimos 500 años han hecho de la cocina peruana, inigualable en cantidad y calidad a nivel mundial; sin embargo, yacen aún en el sustrato de nuestra cultura cientos de alimentos naturales cuyos patrones de producción y consumo han sido paulatinamente abandonados a favor de la adopción de patrones alimentarios ajenos y extraños que han tenido la virtud de hacernos cada vez más dependientes de otros mercados y centros de producción.

Salvo mejor opinión, las integrantes del grupo creen firmemente que es necesario llevar a cabo un proceso de reconquista del Perú, pero esta vez, por parte de los peruanos. Que este proceso debe tener como campo de batalla el de la alimentación y que su objetivo debe ser la recuperación de la ingente cantidad de recursos alimentarios que aún poseemos y que están a punto de perderse. Pero también, la recuperación de los procesos tecnológicos que comprende su producción, su transformación y su consumo. Esto, no con el carácter etnocéntrico que nos haga cerrar los ojos a la evolución de la sociedad, sino con los ojos bien abiertos que nos permitan ver la enorme potencialidad de recursos del país y la enorme capacidad que tenemos para resolver nuestros problemas. Es bueno recordar –ahora con sentida convicción- aquella frase que muchas veces hemos oído pronunciar –casi siempre con afán político- ¡El Perú es más grande que sus problemas!

Recomendaciones

Somos profesionales en pleno proceso de construcción, que decidimos hacer un alto en la carrera para desarrollar este trabajo autoevaluativo. Como resultado de él, nos permitimos hacer las siguientes recomendaciones:

- Es importante complementar las comidas consumiendo frutas, preferentemente de manera natural, ya que nos permite obtener las vitaminas, minerales y fibra que el cuerpo necesita para estar en un buen estado de salud, libre de enfermedad.
- Cuando hablamos de sal al gusto, debemos tener en cuenta que el exceso de ésta nos puede traer complicaciones, sobretodo en el caso de las personas que sufren de hipertensión arterial.
- En el caso que necesitemos freír algunos ingredientes, tratemos de hacerlo con la menor cantidad de aceite posible, para evitar la producción de sustancias cancerígenas. Así mismo, se debe de evitar el uso de aceite de oliva en este tipo de cocción, lo recomendable es utilizarlo en crudo para sazonar ensaladas y así aprovechar todos sus beneficios.
- Debemos tratar de consumir las verduras y frutas que se puedan, con cáscara, ya que ésta es la que nos aporta la mayor cantidad de fibra.
- Los alimentos sometidos a remojo durante más de media hora, pierden una cantidad significativa de vitaminas, entre ellas la vitamina C, por la acción del oxígeno que contiene el agua.
- Cuando los alimentos se trituran, se introduce oxígeno por acción de la batidora, por lo que se recomienda consumir de inmediato los purés de verdura o fruta, para asegurar el aporte vitamínico.
- También conviene saber que la parte que concentra la mayor cantidad de vitaminas es la más externa tanto en fruta (justo debajo de la cáscara) como en verduras, por lo que un pelado profundo puede representar pérdidas importantes de este nutriente.
- La cocción resulta beneficiosa para los alimentos de origen animal pero, generalmente, presenta más inconvenientes que ventajas para las frutas y algunas hortalizas. Conviene utilizar la forma de cocción que mejor mantiene las cualidades nutritivas de cada alimento, ya que según la técnica que se utilice, se puede enriquecer (sobre todo en calorías) o empobrecer (en minerales y vitaminas principalmente) el alimento.
- Las legumbres secas deben consumirse siempre cocinadas, porque se eliminan los tóxicos naturales que contienen y porque así, el almidón (hidrato de carbono complejo) puede ser digerido por nuestro organismo.
- A la hora de cocer las legumbres, si se rompe el hervor sacando la cazuela del fuego durante unos minutos o se añade agua fría al agua hirviendo, se reducen al máximo los oligosacáridos productores de gas que son los que pueden dar lugar a flatulencia y aerofagia.
- En cuanto al aporte nutritivo de las legumbres, la creencia popular nos habla de la riqueza en hierro de estos alimentos, especialmente de las lentejas. Sin embargo, para que el organismo pueda aprovechar la forma química del hierro de los vegetales éste debe ir asociado a la vitamina C. Se puede conseguir esta adición añadiendo pimiento, alimento muy rico en esta vitamina, al cocido de lentejas o tomando una fruta de postre.
- Las verduras cocidas son más fáciles de digerir, sin embargo, se destruyen algunas de sus vitaminas, especialmente la vitamina C. A su vez, con la cocción se pierden las sales minerales que se disuelven en el agua. Por ello, siempre que se pueda, las frutas y hortalizas conviene tomarlas crudas o poco hervidas. Sin embargo, algunas hortalizas deben consumirse cocidas, porque crudas resultan indigestas e incluso tóxicas, como la yuca, las berenjenas y las papas (crudas pueden contener solanina, alcaloide tóxico, sobre todo si no están maduras).
- Las verduras y hortalizas deben manipularse y trocearse inmediatamente antes del cocinado, evitando remojos prolongados y cortes previos que aumentan las pérdidas nutricionales.
- Las carnes y pescados crudos o poco cocinados presentan el riesgo de producir toxiinfecciones debido a que podrían estar contaminados por gérmenes. Con el cocinado, estos alimentos, además de higienizarse, coagulan las proteínas musculares lo que hace más fácil la digestión, sobre todo en las carnes.

- La carne asada en horno o en parrilla se sala cuando ya esté dorada, para evitar que la sal haga exudar los jugos de la carne y la reseque demasiado.
- En estofados o guisados, se mezclan ingredientes vegetales junto con la carne previamente dorada, para favorecer la formación de una corteza externa que evite la pérdida de jugosidad. Si no se añade demasiado aceite, estos platos son una opción sabrosa y saludable.
- Cuando se fríen verduras, además de perder la mayor cantidad de nutrientes, éstas retienen aceite y se hacen más indigestas y aumentan su poder calórico. Un alimento frito puede doblar o triplicar su valor energético inicial, por lo que no se debe abusar de esta técnica.
- Al vapor, las verduras conservan las sales minerales, y la pérdida vitamínica es menor que con el hervido tradicional, ya que no se produce dilución. Resultan mucho más sabrosas, y están especialmente indicadas para personas que deben restringir la sal en las comidas.

Anexo N° 01
Recomendaciones del FDA

RDA DE NUTRIENTES

Requerimientos de aminoácidos esenciales para adultos:

Aminoácido	mg/kg/día
Histidina	8-12
Isoleucina	10
Leucina	14
Lisina	12
Metionina + Cistina	13
Fenilalanina + Tirosina	14
Treonina	7
Triptofano	3.5
Valina	10

Requerimientos proteicos:

Edad	gr/kg/día
Adultos	0.75
Embarazo	0.75 + 30gr/día
Niños 0.25-0.5 años	1.9
Niños 0.5-0.75 años	1.7
Niños 0.75-1 año	1.5
Niños 1-1.5 años	1.3
Niños 1.5-2 años	1.2
Niños 2-4 años	1.1
Niños 5-16 años	1

Requerimientos de vitaminas por día:

Etapa	Edad	Vit.A	Vit.D	Vit.E	Vit.K	Vit.C	Vit. B1	Vit. B2	Vit.B3	Vit. B6	Folato	Vit. B12
		mcg RE	mcg	mg ¤TE	mcg	mg	mg	mg	mg NE	mg	mcg	mcg
Lactantes	0-0.5	375	7.5	3	5	30	0.3	0.4	5	0.3	25	0.3
	0.5-1	375	10	4	10	35	0.4	0.5	6	0.6	35	0.5
Niños	1-3	400	10	6	15	40	0.7	0.8	9	1.0	50	0.7
	4-6	500	10	7	20	45	0.9	1.1	12	1.1	75	1.0
	7-10	700	10	7	30	45	1.0	1.2	13	1.4	100	1.4
Adultos Hombres	11-14	1000	10	10	45	50	1.3	1.5	17	1.7	150	2.0
	15-18	1000	10	10	65	60	1.5	1.8	20	2.0	200	2.0
	19-22	1000	10	10	70	60	1.5	1.7	19	2.0	200	2.0
	23-50	1000	5	10	80	60	1.5	1.7	19	2.0	200	2.0
	>51	1000	5	10	80	60	1.2	1.4	15	2.0	200	2.0
Adultos Mujeres	11-14	800	10	8	45	50	1.1	1.3	15	1.4	150	2.0
	15-18	800	10	8	55	60	1.1	1.3	15	1.5	180	2.0
	19-22	800	10	8	60	60	1.1	1.3	15	1.6	180	2.0
	23-50	800	5	8	65	60	1.1	1.3	15	1.6	180	2.0
	>51	800	5	8	65	60	1.0	1.2	13	1.6	180	2.0
Embarazo		800	10	10	65	70	1.5	1.6	17	2.2	400	2.2
Lactancia		800	10	12	65	95	1.6	1.8	20	2.1	280	2.6

Requerimientos de minerales por día:

Etapa	Edad	Ca	P	Mg	Fe	Zn	Yodo	Se	Cu	Cr	Mn	Na	K
		mg	mg	mg	mg	mg	mcg	mcg	mg	mg	mg	mg	mg
Lactantes	0-0.5	400	300	40	6	5	40	10	0.4-0.6	0.01-0.04	0.3-0.6	115-350	350-925
	0.5-1	600	500	60	10	5	50	15	0.6-0.7	0.02-0.06	0.6-1.0	250-750	425-1275
Niños	1-3	800	800	80	10	10	70	20	0.7-1.0	0.02-0.08	1.0-1.5	325-975	550-1650
	4-6	800	800	120	10	10	90	20	1.0-1.5	0.03-0.12	1.5-2.0	450-1350	775-2325
	7-10	800	800	170	10	10	120	30	1.0-2.0	0.05-0.2	2.0-3.0	600-1800	1000-3000
Adultos Hombres	11-14	1200	1200	270	12	15	150	40	2-3	0.05-0.2	2.5-5	1100-3300	1875-5625
	15-18	1200	1200	400	12	15	150	50					
	19-22	1200	1200	350	10	15	150	70					
	23-50	800	800	350	10	15	150	70					
	>51	800	800	350	10	15	150	70					
Adultos Mujeres	11-14	1200	1200	280	15	12	150	45					
	15-18	1200	1200	300	15	12	150	50					
	19-22	1200	1200	280	15	12	150	55					
	23-50	800	800	280	15	12	150	55					
	>51	800	800	280	10	12	150	55					
Embarazo		1200	1200	320	30	15	175	65					
Lactancia		1200	1200	355	15	19	200	75					

Anexo N° 02
Medidas y equivalencias

Equivalencias, pesos, medidas y sustituciones

Alimento	Medida	Gramos
Harina	1 taza colmada sin cernir	135
Harina	1 taza al ras cernida	100
Harina	1 cucharadita al ras	5
Harina	1 cucharada al ras	15
Harina	1 cucharada colmada	25
Azúcar	1 pizca	1
Azúcar	1 cucharadita	5
Azúcar	1 cucharada	15
Azúcar	1 taza al ras	190
Azúcar	1 taza colmada	250
Maicena	1 taza	125
Mantequilla	1 taza al ras	200
Mantequilla	1 taza colmada	210
Mantequilla	1 cucharada al ras	15
Mantequilla	1 cucharada colmada	25
Mantequilla	1 cucharadita	5
Pasas	1 taza	120
Chuño	1 taza	135
Arroz	1 taza	250
Arroz	2 tazas colmadas	460
Carne picada	2 tazas colmadas	460
Queso rallado	2 tazas	230
Aceite	1 chorrito	5 ml
Aceite	1 cucharadita	8 ml
Aceite	1 cucharada	18 ml

Medidas y equivalencias

Medida	Equivalencia
1 taza	16 cucharadas
1 copa	4 cucharadas
1 cucharada	3 cucharaditas
1 cucharada	15 ml
1 cucharadita	5 ml
1 cucharada de maicena	2 cucharadas de harina
¼ taza	60 ml / 2 cucharadas
½ taza	125 ml
2/3 taza	170 ml
¾ taza	190 ml
1 taza	250 ml
1 taza de leche fresca	½ taza de leche evaporada + ½ taza de agua
1 taza de leche fresca	4 cucharadas de leche en polvo + 1 taza de agua
1 litro (líquido)	4 tazas
½ litro (líquido)	2 tazas
¼ litro (líquido)	1 taza
1 cucharadita de jugo de limón	½ cucharada de vinagre
½ cucharadita de hierbas secas	1 cucharada de hierbas frescas

Temperatura del horno

Horno	Grados centígrados	Grados farenheit
Lento	163	325
Moderado	190	375
Caliente	230	450
Muy caliente	260	500

Anexo N° 03
Glosario de términos usados en la construcción de la dieta

Alimentación / nutrición

- **Alimentación:** Proceso voluntario que consiste en seleccionar desde el medio, los alimentos que constituirán la dieta diaria.

- **Nutrición:** Conjunto de procesos derivados de la incorporación de sustancias con el objetivo de obtener energía, construir y reparar estructuras orgánicas y el de regular los procesos metabólicos.

- **Alimento:** Objeto que sirve para alimentar y en algunos casos nutrir a un ser vivo, escogido del medio y tratado a fin de que se pueda ingerir.

- **Nutriente:** Sustancia útil para el metabolismo orgánico que se encuentra en los alimentos y se incorpora al organismo por medio de la digestión y absorción. Son las estructuras químicas básicas que conforman los alimentos. Sustancias químicas que permiten al organismo obtener energía, formar y mantener estructuras corporales (tejidos) y regular los procesos metabólicos.

- **Macronutrientes:** Macromoléculas presentes en estructuras vegetales y animales que pueden digerirse, absorberse y utilizarse por otro organismo como fuentes de energía y como sustrato para la síntesis de los carbohidratos, grasas y proteínas necesarias para mantener la integridad de las células y sistemas.

- **Proteínas:** Sustancia orgánica formada por la unión de moléculas sencillas, llamadas aminoácidos. Nutrientes que tienen una función primordialmente estructural.

- **Carbohidratos, Hidratos de carbono, glícidos o glúcidos:** Grupo de sustancias nutritivas que constituyen en su conjunto más de la mitad de la materia orgánica en toda la tierra, en los vegetales principalmente. Muchos son azúcares por su sabor y otros son insípidos como el almidón. Macronutrientes energéticos del cuerpo; quemados como glucosa y almacenados en el musculo como glucógeno (el exceso como grasa); engloban todos los azucares (1Gr.=4Kcal.).

- **Lípidos:** Pequeñas biomoléculas insolubles en agua que generalmente contienen ácidos grasos, esteroles o compuestos iroprenoides. Macronutrientes que constituyen la fuente energética a largo plazo y la reserva energética (Tejido adiposo) del cuerpo, necesarias para la absorción y el transporte de las vitaminas liposolubles y constitución de las hormonas y membranas celulares (1Gr.=9Kcal.).

- **Micronutrientes:** Moléculas pequeñas provenientes de diversas fuentes vegetales y animales que se requieren en pequeñas cantidades en el organismo.

- **Vitaminas:** Las vitaminas son nutrientes orgánicos esenciales que se requieren en cantidades pequeñas para diversas funciones bioquímicas y en general, no pueden ser sintetizadas por el organismo y por tanto deben recibirse a través de los alimentos. No aportan energía al organismo.

- **Vitaminas liposolubles:** Las vitaminas liposolubles son moléculas hidrófobas apolares que derivan del isopreno. No pueden sintetizarse en el cuerpo en cantidad adecuada, por lo cual deben ser suministradas por la alimentación. Son solubles en lípidos. A este grupo pertenecen las vitaminas A, D, E, K.
- **Vitaminas hidrosolubles:** Son las vitaminas solubles en agua. A este grupo pertenecen la vitamina C y todo el complejo B.

- **Minerales:** Los minerales son elementos químicos imprescindibles en nuestro organismo y que cumplen diversas funciones.

- **Macrominerales:** Minerales que se requieren en cantidades mayores a 100 mg/día.

- **Oligoelementos:** Minerales que se requieren en cantidades menores a 100 mg/día.

- **Kilocaloría (Kcal):** Energía necesaria para aumentar en 1ºC la temperatura de un gramo de agua.

- **Metabolismo:** Modificaciones que sufre una sustancia desde su entrada al interior de un organismo hasta su transformación final.

Dietética

- **Dieta:** Alimentos consumidos en el período de un día. Otra de sus acepciones es el régimen de alimentación que se prescribe a enfermos o convalecientes. Régimen alimenticio. Todas las sustancias alimenticias consumidas diariamente en el curso normal de vida.

- **Dieta normal:** Una dieta que tiene como fin mantener al individuo en un estado de suficiencia nutritiva, satisfaciendo sus necesidades en la etapa particular del ciclo de vida en que se encuentra.

- **Dieta saludable:** Calificación dada al conjunto de alimentos que componen los menús de un día y que, en variedad y cantidad, mantienen las proporciones adecuadas para proteger la salud y prevenir la enfermedad.

- **Menú:** Lista de platos que componen una comida.

- **Plan de minutas:** Propuesta, generalmente semanal, de combinaciones de alimentos para obtener menús saludables y equilibrados.

Cultura

- **Costumbre:** práctica muy usada que desemboca en hábito.

- **Hábito:** conducta adquirida por la repetición de actos de la misma especie.

- **Patrón alimentario:** Conjunto de alimentos que constituyen la dieta habitual de una población.

- **Gastronomía:** Arte culinaria que permite preparar una buena comida.

Alimentos y preparaciones

- **Arroz chaufa:** Es uno de los platos de la fusión chino-peruana que más éxito tiene.

- **Causa:** Es un fresco pastel a base de puré de papas y un delicioso relleno. Normalmente se utiliza tomate, palta y atún para el relleno.

- **Ceviche:** Es una preparación de pescado macerado y picante. Los elementos básicos son la frescura y la sencillez. Utilice un pescado blanco, de carne firme, que no se desintegre con el jugo de limón.

- **Chupe:** Es un caldo sustancioso y nutritivo. Es una de las muchas sopas consistentes que comen tanto los trabajadores en el campo, como los ejecutivos en la ciudad, en todo el Perú.

- **Locro:** Es un guiso precolombino, cuya preparación y presentación no ha variado hasta el día de hoy. Este plato es una evolución del aún más antiguo rokro pre-incaico, que se hacía tradicionalmente de papa o de cualquier otro ingrediente como base.

- **Maicena:** Harina de maíz.

- **Olluquito:** El olluco es una variedad de papa. De color amarillo y rosado, tiene una pulpa muy jugosa y se cocina rápidamente. Su suave sabor es un perfecto acompañamiento de la carne.

- **Papas a la Huancaína:** Se denomina Huancaína a la salsa cremosa y picante originaria de Huancayo, se utiliza como acompañamiento para bocaditos.

- **Solterito:** Se le llama así a la versión peruana de la ensalada de habas.

- **Tacu-tacu:** Es un plato inventado por los esclavos negros africanos que trabajaban en las plantaciones de azúcar y algodón en la costa del Perú durante la colonia. Es un nutritivo y económico plato a base de aderezo de frijoles y arroz.

- **Tamal:** Los españoles añadieron variados y suculentos rellenos a la masa de maíz molido, conocida como humitas, que preparaban los quechuas y los llamaron Tamales.

- **Tiradito:** Es el pariente joven del ceviche. No lleva cebolla, a diferencia del ceviche, pero se distingue por su corte.

<u>Cocina</u>

- **Ablandar:** Mojar en agua, leche u otro líquido.

- **Abrasar:** Sumergir un instante en agua hirviendo.

- **Aderezar:** Mezclar distintos condimentos para darle sabor a las comidas.

- **Al dente:** Término culinario italiano usado para describir una pasta que está cocida pero que se mantiene un poco resistente.

- **Apanar:** Envolver en pan molido.

- **Bañar:** Preparar para la cocción un ingrediente en cierta cantidad de líquido.

- **Baño María:** Sumergir en agua hirviendo el preparado dispuesto en un molde.

- **Batido:** Cualquier mezcla de ingredientes.

- **Batir:** Trabajar los ingredientes grasientos para lograr un compuesto liso como la crema.

- **Blanquear:** Bañar en agua hirviendo las verduras y carnes quitando luego el caldo y pasándolas por agua fría.

- **Brasear:** Cocer a fuego lento en una cacerola tapada un trozo de carne.

- **Cocer a fuego lento:** Calentar un líquido hasta casi el punto de ebullición, de forma tal que la superficie tiemble pero que no burbujee.

- **Cortar en cubos:** Cortar cubos de 2,5 cm.

- **Cortar en dados:** Verduras, pan u otras cosas que se cortan en forma de dados de 0.25 – 0.5 cm).

- **Cubrir:** Sumergir alimentos o rociarlos con crema, salsa, glacé, etc. hasta que el alimento esté totalmente cubierto.

- **Desengrasar:** Retirar y descartar la grasa que se acumula, ya sea en una asadera, sartén o cacerola.

- **Deshuesar:** Quitar los huesos a la carne, pescado, aves.

- **Desmenuzar:** Cortar un alimento en trocitos muy pequeños.
- **Diluir:** Mezclar un sólido con un líquido o mezclar dos líquidos para reducir la consistencia o el sabor de un alimento.

- **Disolver:** Desintegrar totalmente un sólido mezclándolo con un líquido.

- **Dorar:** Hacer que tomen color los alimentos.

- **Empanar:** Extender una leve capa de pan molido sobre la carne o pescado rebanado, que antes se habrá mojado en huevo batido.

- **Enharinar:** Envolver en harina un elemento para freírlo, saltearlo o rehogarlo.

- **Escalfar:** Cuajar un elemento en agua que hierva muy ligeramente.

- **Escurrir:** Eliminar todo el líquido de un alimento.

- **Espesar:** Darle mas cuerpo a un líquido mezclándole un huevo batido, mantequilla amasada o maicena, revolviéndolo constantemente para mantenerlo homogéneo.

- **Estofar:** Cocer a fuego muy lento en un líquido hasta ablandar.

- **Filete:** Un pedazo de carne magra o pescado sin hueso.

- **Flamear:** Prender un licor de alto contenido alcohólico previamente calentado y dejar que arda el elemento que se desee flamear.

- **Freír:** Cocinar un alimento en aceite lo suficientemente caliente para que el alimento flote en él.

- **Gratinar:** Formar una costra ligeramente dorada.

- **Guarnición:** Hierbas, vegetales, croquetas, etc. que sirven de acompañamiento y de adorno a un plato.
- **Hacer puré:** Machacar los alimentos sólidos con una licuadora, procesador, colador u otro utensilio de cocina, hasta tener una mezcla homogénea.

- **Hervir:** Acción de llevar a ebullición cualquier líquido.

- **Hornear:** Cocinar por calor seco indirecto, generalmente en un horno.

- **Incorporar:** Añadir a un compuesto una nueva sustancia.

- **Infusión:** Hierbas hervidas en agua y tomadas después de reposar.

- **Ligar:** Espesar ligeramente una salsa o crema, utilizando harina, maicena, chuño o yemas.
- **Macerar:** Tener en infusión en un líquido cualquiera, la carne, pescado o verduras.
- **Marinar:** Dejar en remojo carnes, ya sea con vino, vinagre u otro líquido, aromatizado con hierbas y verduras.
- **Mezclar:** Revolver, batir o combinar de alguna otra forma los ingredientes para producir un compuesto homogéneo.
- **Pelar:** Quitar la cáscara.
- **Picadillo:** Compuesto de varios ingredientes con los que componen otro plato.
- **Picar:** Cortar un alimento en trozos pequeños usando un cuchillo, licuadora o procesador.
- **Picar a la juliana:** Picar un elemento en tiritas, como palitos de fósforo.
- **Picar a la pluma:** Picar un elemento aún más fino que a la juliana.
- **Plancha:** Carne asada y servida en una lámina hecha para este propósito.
- **Rallar:** Reducir un alimento sólido a polvo fino o rodajas delgadas.
- **Recubrir:** Cubrir con salsa una carne ya guisada.
- **Reducir:** Continuar cociendo destapado a fuego lento una salsa, caldo o vino para que vaya perdiendo volumen por la ebullición, se espese y concentre.
- **Remojar:** Tener en agua para que se ablanden, legumbres y hongos secos.
- **Salpicón:** Un compuesto de varios productos picados y generalmente combinados con salsa.
- **Saltear:** Dorar a fuego fuerte en sartén destapada utilizando poca grasa, sólo la necesaria.
- **Sazonar:** Echar sal, pimienta, especies y hierbas aromáticas.
- **Soasar:** Dorar en un recipiente caliente con un poco de grasa, seguido por una cocción lenta cubriendo con un poco de líquido.
- **Sofreír:** Dorar un alimento en aceite, mantequilla o una mezcla de los dos para sellar los jugos.
- **Tiras finas:** Alimentos cortados en tiras de 5-10 cm de largo por 0.25 cm de grueso.
- **Tostar:** Dorar la superficie de una comida al aplicar calor directo.

Anexo N° 04
Glosario de enfermedades utilizadas en los cuadros semáforo

Diarrea:
Evacuación frecuente de heces blandas y acuosas, generalmente con resultado del aumento de la motilidad del colon.

Dispepsia:
Vago sentimiento de molestia en el epigastrio, que se nota después de comer. Se tiene una sensación desagradable de plenitud, pirosis, flatulencia y nauseas.

Enfermedad cardiovascular:
Cualquiera de los numerosos trastornos caracterizados por una disfunción cardiaca y de los vasos sanguíneos.

Enfermedad celiaca:
Error congénito del metabolismo caracterizado por la incapacidad para hidrolizar los péptidos del gluten.

Estreñimiento:
Dificultad para el paso de las heces o paso incompleto o infrecuente de heces compactas.

Flatulencia:
Presencia de una cantidad excesiva de aire o gas en el estómago y en el tracto intestinal, produciendo distensión de los órganos y a veces un dolor entre leve a moderado.

Gastritis:
Inflamación de las capas del estómago, que se presenta de dos formas. La gastritis aguda puede estar producida por quemaduras graves, cirugía mayor, aspirina, corticoides, fármacos o alergenos alimentarios, existencia de toxinas virales, bacterianas o químicas. La gastritis crónica suele ser un signo de enfermedad subyacente, como úlcera péptica, cáncer de estómago o anemia perniciosa.

Hipercolesterolemia:
Trastorno caracterizado por un aumento en los valores de colesterol serico >220 mg/dl para varones y >200 mg/dl para mujeres.

Hipertensión arterial:
Enfermedad común, a menudo asintomática, caracterizada por un aumento de la presión arterial que excede persistentemente los 140-90 mm Hg.

Intolerancia a la lactosa:
Proceso de sensibilización provocado por la incapacidad para digerir lactosa por la deficiencia o defecto de la enzima lactasa.

Obesidad:
Aumento anormal de la proporción de células grasas, especialmente en las vísceras y en el tejido subcutáneo del cuerpo.

Ortorexia Nerviosa:
La palabra ortorexia proviene del griego orthos, que quiere decir justo o recto y exía, que quiere decir apetencia, con lo que podría definirse como apetito justo o correcto. Es un trastorno alimentario de origen nervioso caracterizado por la exageración u obsesión por la preferencia de alimentos frescos, cultivados de manera natural y orgánica, eliminando de la dieta aquellos alimentos que no cumplan con dichos criterios.

Sobrepeso:
Peso corporal superior al normal después de ajustarlo teniendo en cuenta la altura, la complexión corporal y la edad.

Ulcera digestiva:
Lesión circunscrita, como un cráter, de la piel o de las mucosas producida por la necrosis asociada a algunos procesos inflamatorios, infecciosos o malignos.

Anexo N° 05
Cambios del contenido de nutrientes al preparar los alimentos

Antes de consumir los alimentos los sometemos a diferentes tratamientos con la finalidad de eliminar materiales inútiles, mejorar su conservación, eliminar patógenos, hacerlos más digeribles y mejorar sus características organolépticas. Estas operaciones les introducen cambios en su valor nutricional. Dentro de los tratamientos que se les da a los alimentos, la cocción es el que más afecta a los nutrientes. El grado de pérdida de éstos depende del tipo de cocción, temperatura, tamaño de los alimentos y tiempo. Existen numerosos procesos de cocción, pero algo que es común para todos es que implican la transferencia de calor hacia el alimento, ya sea utilizando un medio transmisor (agua, aire, aceite, metal, etc.), a través de la emisión de calor en microondas, o bien mediante una combinación de ambos (como en la cocción sobre brasas). Los cambios en el contenido de Calornutrientes resultantes de este proceso puede deberse a: absorción de nutrientes desde el medio exterior, liberación de nutrientes hacia el medio exterior o destrucción de nutrientes.

Nutrientes	Calor	Aire	Luz	pH positivo	pH neutro	pH básico	Humedad	Metales	Agentes reductores
Retinoides y Carotenoides	●	●	●	●	●	●	●	●	
Vitamina C	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Biotina	●	●	●	●	●	●			
Vitamina B12	●	●	●	●	●	●			
Vitamina D	●	●	●	●	●	●			
Ácido fólico	●	●	●	●	●	●	●		●
Vitamina K	●	●	●	●	●	●			
Niacina	●	●	●	●	●	●		●	●
Ácido pantoténico	●	●	●	●	●	●			
Vitamina B6	●	●	●	●	●	●		●	●
Riboflavina	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Tiamina	●	●	●	●	●	●	●	●	●
Vitamina E	●	●	●	●	●	●	●		
Lisina	●	●	●	●	●	●			
Treonina	●	●	●	●	●	●			
Triptofano	●	●	●	●	●	●			
Ácidos grasos poliinsaturados	●/●	●	●	●	●	●			

Bibliografía

- Blanco Blasco, Teresa.
  Alimentos Bromatología. Lima, Fundación Ajinomoto, 2003.

- Contreras, Jesús.
  Antropología de la Alimentación. Madrid, Eudeba, 1993.

- Maban, Katheen
  Nutrición y dietoterapia de Krause. Editorial McGraw Hill interamericana. Novena edición.

- Mora, Rafael
  Soporte Nutricional Epecial. Segunda Edición. Editorial Medica Panamericana.Bogotá.1997

- Murray, Robert
  Bioquímica de Harper. 14ª Edición. Editorial el manual moderno.1997.

- Nacional Research Council. Recommended Dietary Allowances. Washington, National Academy Press, 1989. (10.a ed.)

- Roth, Christian
  Deporte y alimentación. Edición Susaeta.

- Salas Salvadó, Jordi; Bonada, Anna; Trallero, Roser y M. Engracia Salo. Nutrición y Dietética Clínica. MASSON. España, 2004.

- Silva Santisteban, Fernando.
  Conceptos y Nociones Generales de la Antropología. Lima, Universidad de Lima, 1998.

- Venegas, Lola
  La nutrición. Editorial Acento. Madrid. 1998.

VISTA GENERAL DE LOS MENUS

Días							
Platos	**1**	**2**	**3**	**4**	**5**	**6**	**7**
ALMUERZO							
Entrada	Alcachofas guisadas 196 Kcal.		Causa a la limeña 281 Kcal.		Cebiche de champiñones 378 Kcal.		Tiradito 453 Kcal.
Segundo	Seco jugoso de carne de pecho 504 Kcal.	Garbanzos 537 Kcal.	Camarones del Rímac 531 Kcal.	Bacalao guisado limeño 715 Kcal.	Torrejitas con carne 280 Kcal.	Pescado en salsa de tomate y cebolla 571 Kcal.	Crema de choclo y choros 193 Kcal.
Postre	Papaya 60 Kcal.	Ciruelas 121 Kcal.	Piña 43 Kcal.	Fresas 68 Kcal.	Manzana 75 Kcal.	Naranja 91 Kcal.	Granadillas 42 Kcal.
Kcal. T	760	658	854	784	733	662	688
COMIDA							
Entrada		Salpicón 281 Kcal.		Albóndigas de Verduras 239 Kcal.			Ensalada Rusa 223 Kcal.
Segundo	Mix de verduras con vegetales blanqueados 460 Kcal.	Sopa de berros 325 Kcal.	Sopa a la minuta 436 Kcal.	Ensalada gitana con pechuga de gallina 248 Kcal.	Pollo con albahaca 500 Kcal.	Molde de espinacas 531 Kcal.	Pejerreyes rellenos de chorrillo 274 Kcal.
Postre	Pera 98 Kcal.	Sandia 44 Kcal.	Melón 42 Kcal.	Plátano 60 Kcal.	Kiwis 96 Kcal.	Ciruelas 121 Kcal.	Pera 142 Kcal.
Kcal. T	558	650	477	546	596	652	639
Kcal. Día	1318	1307	1332	1330	1330	1314	1327

Días							
Platos	**8**	**9**	**10**	**11**	**12**	**13**	**14**
ALMUERZO							
Entrada	Ensalada de espinaca y lechuga 103 Kcal.	Solterito 394 Kcal.	Crema de espárragos con pan 201 Kcal.	Ensalada primavera 104 Kcal.	Ensalada de verduras crudas 166 Kcal.	Palta rellena 289 Kcal.	Espárragos enrollados 154 Kcal.
Segundo	Pepian de pavita 477 Kcal.	Guiso de pollo con arroz 422 Kcal.	Asado con puré y arroz 527 Kcal.	Caigua rellena 604 Kcal.	Espaguetis al pesto con bistec 563 Kcal.	Pollo con champiñones 377 Kcal.	Fideos en crema de hojas 651 Kcal.
Postre	Higos 206 Kcal.	Granadillas 42 Kcal.	Kiwis 96 Kcal.	Durazno 19 Kcal.	Tuna 71 Kcal.	Ciruelas 121 Kcal.	Granadillas 42 Kcal.
Kcal. T	787	858	824	727	800	788	847
COMIDA							
Entrada							
Segundo	Saltadito de coliflor 451 Kcal.	Pollo con limón 396 Kcal.	Soufflé de verduras con queso 247 Kcal.	Frito trujillano 578 Kcal.	Pastel de pollo 495 Kcal.	Sopa de carne con verduras 385 Kcal.	Minestrón 399 Kcal.
Postre	Piña 85 Kcal.	Fresas 68 Kcal.	Ensalada de frutas con yogur 246 Kcal.	Granadilla 21 Kcal.	Mandarina 30 Kcal.	Tunas 142 Kcal.	Manzana 75 Kcal.
Kcal. T	536	464	493	599	525	527	474
Kcal. Día	1323	1321	1317	1326	1325	1315	1321

Días							
Platos	**15**	**16**	**17**	**18**	**19**	**20**	**21**
ALMUERZO							
Entrada	Rocoto relleno 263 Kcal.	Ensalada palmitos 117 Kcal.	Chupe de pescado 164 Kcal.	Humita 264 Kcal.	Cazuela 206 Kcal.	Causa verduras 261 Kcal.	Cebiche de pescado 296 Kcal.
Segundo	Lomo saltado 479 Kcal.	Ají de gallina 431 Kcal.	Sudado de pescado 478 Kcal.	Seco de cerdo 515 Kcal.	Frijoles con pollo 619 Kcal.	Estofado de pollo 516 Kcal.	Pescado a la chorrillana 441 Kcal.
Postre	Plátano 120 Kcal.	Higos 206 Kcal.	Piña 86 Kcal.	Manzana 61 Kcal.	Durazno 37 Kcal.	Ciruela 61 Kcal.	Melón 63 Kcal.
Kcal. T	862	754	728	840	862	838	800
COMIDA							
Entrada							
Segundo	Sancochado 381 Kcal.	Palta a la Rusa 452 Kcal.	Sopa de pallares 492 Kcal.	Crema de zapallo 381 Kcal.	Pescado en salsa de alcachofa 405 Kcal.	Crema de alcachofas con pollo 408 Kcal.	Malaya con Puré de yuca 454 Kcal.
Postre	Fresas 68 Kcal.	Mango 121 Kcal.	Pera 98 Kcal.	Tuna 71 Kcal.	Mandarina 59 Kcal.	Fresas 68 Kcal.	Tuna 71 Kcal.
Kcal. T	449	573	590	482	464	476	525
Kcal. Día	1311	1327	1318	1322	1326	1314	1325

Días							
Platos	**22**	**23**	**24**	**25**	**26**	**27**	**28**
ALMUERZO							
Entrada	Ensalada de palta y tomate 324 Kcal.		Papa a la huancaína 334 Kcal.		Flan de verduras 391 Kcal.		Pastel de viernes 385 Kcal.
Segundo	Frijoles con arroz 469 Kcal.	Arroz con pollo 651 Kcal.	Salteado de pollo con verduras 273 Kcal.	Pescado con garbanzos 716 Kcal.	Olluquito con charqui 390 Kcal.	Arroz chaufa 816 Kcal.	Carne a la plancha y verduras cocidas 308 Kcal.
Postre	Lima 21 Kcal.	Manzana 75 Kcal.	Papaya 60 Kcal.	Durazno 19 Kcal.	Melón 42 Kcal.	Plátano 60 Kcal.	Mandarina 30 Kcal.
Kcal. T	814	726	667	735	823	876	723
COMIDA							
Entrada		Ensalada especial 267 Kcal.					
Segundo	Filete de pavo a la mostaza con camote 481 Kcal.	Tortilla multicolor 244 Kcal.	Locro de zapallo 556 Kcal.	Hamburguesas con quinua 506 Kcal.	Trucha sancochada con arroz 409 Kcal.	Pechuga de pollo con puré de espinaca 367 Kcal.	Ensalada de quinua 560 Kcal.
Postre	Papaya 30 Kcal.	Piña 86 Kcal.	Naranja 91 Kcal.	Manzana 75 Kcal.	Kiwis 96 Kcal.	Tuna 71 Kcal.	Limas 42 Kcal.
Kcal. T	511	597	647	581	505	438	602
Kcal. Día	1325	1323	1314	1316	1328	1314	1325

DETALLE DEL VALOR NUTRICIONAL DE LAS RECETAS

MENU Nº 1

Almuerzo:

Entrada	Alcachofas Guisadas		
Segundo	Seco Jugoso de Pecho		
Postre	Papaya (2 tajadas)	170	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	760	196	504	60
Fibra (g.)	8	2	5	0.9
Colesterol (mg.)	162	44	118	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	71	18	52	0.7
Glúcidos	69	8	47	13.9
Grasas	22	10	12	0.2
Proteínas (%)	38	38	42	4
Glúcidos (%)	36	16	37	93
Grasas (%)	26	46	21	3
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	681.6	112.4	462.1	107.1
Vitamina B1 (mg.)	2.7	0.1	2.5	0.1
Vitamina B2 (mg.)	1.0	0.2	0.6	0.1
Vitamina B6 (mg.)	1.2	0.3	0.9	0
Vitamina B12 (µg.)	5.5	1.5	4.0	0
Vitamina C (mg.)	149.6	25.2	43.3	81.1
Vitamina D (µg.)	0.5	0.5	0	0
Vitamina E (mg.)	7.3	3.3	4.0	-
Niacina (mg.)	24.8	6.2	17.9	0.7
Ácido Fólico (µg.)	236.6	63.8	108.2	64.6
Minerales en mg.				
Sodio	723.8	312.0	406.7	5.1
Potasio	2546.9	673.1	1436.9	436.9
Calcio	325.0	81.4	204.5	39.1
Fósforo	862.4	213.9	624.7	23.8
Magnesio	164.5	52.3	95.2	17.0
Hierro	16.5	4.2	11.8	0.5
Cinc	13.6	3.5	10	0.1
Yodo (µg.)	2.3	1.9	0.4	-

Comida:

Entrada			
Segundo	Mix de verduras con vegetales blanqueados		
Postre	Pera de agua (1 unidad)	181	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	558		460	98
Fibra (g.)	8		6	2.7
Colesterol (mg.)	13		13	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	23		22	0.7
Glúcidos	50		28	21.6
Grasas	30		29	1
Proteínas (%)	17		19	3
Glúcidos (%)	36		24	88
Grasas (%)	48		56	9
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	2570.2		2570.2	0
Vitamina B1 (mg.)	0.3		0.3	0
Vitamina B2 (mg.)	0.7		0.6	0.1
Vitamina B6 (mg.)	0.4		0.4	0
Vitamina B12 (µg.)	0.6		0.6	0
Vitamina C (mg.)	176.6		172.4	4.2
Vitamina D (µg.)	0		0	0
Vitamina E (mg.)	9.9		8.4	1.5
Niacina (mg.)	1.9		1.6	0.3
Ácido Fólico (µg.)	87.7		75.6	12.1
Minerales en mg.				
Sodio	1347.2		1347.2	0
Potasio	1056.5		849	207.5
Calcio	863.3		851.7	11.6
Fósforo	444.3		436	8.3
Magnesio	66		56	10
Hierro	7.3		7.1	0.2
Cinc	2.5		2.3	0.2
Yodo (µg.)	64.5		61.2	3.3

MENU Nº 2

Almuerzo:

Entrada			
Segundo	Garbanzos		
Postre	Ciruelas (2 unidades)	138	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	658		537	121
Fibra (g.)	3.7		1.7	2
Colesterol (mg.)	9.1		9.1	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	14		12	1.3
Glúcidos	119		91	28.4
Grasas	14		14	0.3
Proteínas (%)	8		9	4
Glúcidos (%)	72		68	94
Grasas (%)	19		23	2
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	43.3		12.9	30.4
Vitamina B1 (mg.)	0.1		0	0.1
Vitamina B2 (mg.)	0.2		0.1	0.1
Vitamina B6 (mg.)	0.2		0.1	0.1
Vitamina B12 (µg.)	0		0	0
Vitamina C (mg.)	56.3		7.7	48.6
Vitamina D (µg.)	0		0	0
Vitamina E (mg.)	3.1		2.1	0.9
Niacina (mg.)	3.9		2	1.9
Ácido Fólico (µg.)	15		9	5.9
Minerales en mg.				
Sodio	271.4		271.4	0
Potasio	338.7		110.7	228
Calcio	188.8		162.4	26.4
Fósforo	276.5		206.6	70
Magnesio	15.7		6.4	9.2
Hierro	5.2		4	1.2
Cinc	0.2		0.1	0.1
Yodo (µg.)	2.7		2.7	0

Comida:

Entrada	Salpicón		
Segundo	Sopa de Berros		
Postre	Sandia (1 taza)	160	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	650	281	325	44
Fibra (g.)	3	0.8	1.9	0.3
Colesterol (mg.)	200.9	196.9	4	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	31	24	5	1.1
Glúcidos	40	8	23	9.4
Grasas	41	17	23	0.2
Proteínas (%)	19	34	7	10%
Glúcidos (%)	25	11	29	86%
Grasas (%)	56	55	65	3%
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	525.6	46.6	442.2	36.8
Vitamina B1 (mg.)	1.3	1	0.2	0.1
Vitamina B2 (mg.)	0.7	0.3	0.3	0.1
Vitamina B6 (mg.)	1	0.5	0.4	0.1
Vitamina B12 (µg.)	1.3	1.2	0.1	0
Vitamina C (mg.)	100.3	32	63.5	4.8
Vitamina D (µg.)	1.3	0.6	0.6	0
Vitamina E (mg.)	8	2.7	5.2	0.2
Niacina (mg.)	7.8	5.7	1.9	0.3
Ácido Fólico (µg.)	259.4	79.5	176.4	3.5
Minerales en mg.				
Sodio	2029.6	1667.5	358.9	3.2
Potasio	1486.8	576.8	724.4	185.6
Calcio	298.1	78	210.5	9.6
Fósforo	463.5	334.8	120.7	8
Magnesio	88.4	30.2	40.6	17.6
Hierro	6.5	2.2	3.8	0.5
Cinc	3.3	2.5	0.6	0.1
Yodo (µg.)	26.2	17.7	8.5	-

MENU Nº 3

Almuerzo:

Entrada	Causa a la Limeña		
Segundo	Camarones del Rímac		
Postre	Piña (1 rodaja)	100	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	854	281	531	43
Fibra (g.)	4.1	1.5	2.1	0.5
Colesterol (mg.)	152.4	0	152.4	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	33	4	29	0.4
Glúcidos	105	41	54	9.8
Grasas	34	11	22	0.2
Proteínas (%)	15	5	22	4
Glúcidos (%)	49	59	41	92
Grasas (%)	36	36	37	4
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	218.6	28.9	182.7	7
Vitamina B1 (mg.)	0.4	0.1	0.2	0
Vitamina B2 (mg.)	0.7	0.1	0.5	0.1
Vitamina B6 (mg.)	1.2	0.5	0.7	0.1
Vitamina B12 (µg.)	1.3	0	1.3	0
Vitamina C (mg.)	62.7	24.1	18.7	19.9
Vitamina D (µg.)	1.2	0	1.2	0
Vitamina E (mg.)	9.9	5.3	4.5	0.1
Niacina (mg.)	7.7	3.1	4.3	0.3
Ácido Fólico (µg.)	77.8	26.4	40.8	10.6
Minerales en mg.				
Sodio	1609.2	411.3	1196.8	1
Potasio	1996.3	928.1	955.1	113
Calcio	543	43.7	489.3	10
Fósforo	665.7	95.7	565	5
Magnesio	178.6	37.5	140.1	1
Hierro	4.7	1.1	3.2	0.4
Cinc	6.6	0.7	5.9	0.1
Yodo (µg.)	130.5	7.2	93.3	30

Comida:

Entrada			
Segundo	Sopa a la Minuta		
Postre	Melón (1 taza)	160	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	477		436	42
Fibra (g.)	2.4		2.1	0.3
Colesterol (mg.)	59		59	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	25		24	0.8
Glúcidos	73		64	9.3
Grasas	9		9	0.2
Proteínas (%)	21		22	8
Glúcidos (%)	62		59	89
Grasas (%)	17		19	3
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	194.4		68	126.4
Vitamina B1 (mg.)	0.2		0.1	0.1
Vitamina B2 (mg.)	0.3		0.3	0.1
Vitamina B6 (mg.)	0.5		0.3	0.2
Vitamina B12 (µg.)	2		2.0	0
Vitamina C (mg.)	101.1		64.3	36.8
Vitamina D (µg.)	0		0	0
Vitamina E (mg.)	4.8		4.5	0.3
Niacina (mg.)	9.5		8.4	1
Ácido Fólico (µg.)	69.8		42.6	27.2
Minerales en mg.				
Sodio	470		450.8	19.2
Potasio	894.9		558.9	336
Calcio	116.9		96.1	20.8
Fósforo	351.1		327.1	24
Magnesio	49.3		36.5	12.8
Hierro	5.5		4.7	0.8
Cinc	4.8		4.5	0.3
Yodo (µg.)	2.5		2.5	0

MENU Nº 4

Almuerzo:

Entrada			
Segundo	Bacalao		
Postre	Fresas (1 taza)	150	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	784		715	68
Fibra (g.)	4.6		2.5	2.1
Colesterol (mg.)	52.5		52.5	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	86		84	1.1
Glúcidos	74		61	13.4
Grasas	16		15	1.2
Proteínas (%)	44		47	6
Glúcidos (%)	38		34	78
Grasas (%)	19		19	16
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	136.3		125.8	10.5
Vitamina B1 (mg.)	0.3		0.2	0.1
Vitamina B2 (mg.)	0.6		0.6	0.1
Vitamina B6 (mg.)	1.1		1	0.1
Vitamina B12 (µg.)	9.4		9.4	0
Vitamina C (mg.)	85.1		22.1	63
Vitamina D (µg.)	4.7		4.7	0
Vitamina E (mg.)	3.7		3.4	0.3
Niacina (mg.)	11.9		11.5	0.4
Ácido Fólico (µg.)	74.3		47.7	26.6
Minerales en mg.				
Sodio	6600.4		6598.9	1.5
Potasio	1679		1676.5	2.5
Calcio	270.8		215.3	55.5
Fósforo	1003		961	42
Magnesio	174.6		159.6	15
Hierro	8.3		6.5	1.8
Cinc	2.3		2.1	0.2
Yodo (µg.)	19.6		4.6	15

Comida:

Entrada	Albóndigas de Verduras		
Segundo	Ensalada Gitana		
Postre	Plátano (1 unidad pequeña)	95	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	546	239	248	60
Fibra (g.)	7.3	4.5	2.5	0.3
Colesterol (mg.)	159	51.1	107.9	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	46	14	31	1
Glúcidos	60	34	12	13.7
Grasas	14	5	8	0.2
Proteínas (%)	33	23	50	6
Glúcidos (%)	44	57	19	91
Grasas (%)	23	20	31	3
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	1185.6	1050.9	121.1	13.7
Vitamina B1 (mg.)	0.5	0.3	0.2	0
Vitamina B2 (mg.)	1.0	0.7	0.3	0
Vitamina B6 (mg.)	1.7	0.6	0.8	0.4
Vitamina B12 (µg.)	16.8	0.3	16.5	0
Vitamina C (mg.)	126.1	47	76.3	2.8
Vitamina D (µg.)	0.2	0.2	0	0
Vitamina E (mg.)	9.1	5	3.9	0.2
Niacina (mg.)	23.7	2.3	20.8	0.5
Ácido Fólico (µg.)	656.4	563.2	80.8	12.4
Minerales en mg.				
Sodio	1410.4	727	682.8	0.7
Potasio	2624.1	1825.1	541.6	257.4
Calcio	812.9	731.8	77.8	3.3
Fósforo	654.7	222.1	415.1	17.6
Magnesio	327.2	244.9	63.4	18.9
Hierro	16.6	12.9	3.3	0.4
Cinc	4.3	1.8	2.4	0.1
Yodo (µg.)	61.6	53.4	6.9	1.3

MENU Nº 5

Almuerzo:

Entrada	Cebiche de Champiñones		
Segundo	Torrejitas con Carne		
Postre	Manzana (1 unidad)	155	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	733	378	280	75
Fibra (g.)	7	3	1	3.3
Colesterol (mg.)	103	0	103	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	25	8	17	0.4
Glúcidos	103	78	7	18.1
Grasas	25	4	20	0.1
Proteínas (%)	14	8	25	2
Glúcidos (%)	56	83	10	97
Grasas (%)	30	9	66	1
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	720.9	56.9	664	0
Vitamina B1 (mg.)	0.7	0.6	0.1	0
Vitamina B2 (mg.)	1.1	0.8	0.2	0
Vitamina B6 (mg.)	1.0	0.7	0.3	0.1
Vitamina B12 (µg.)	1.5	0	1.5	0
Vitamina C (mg.)	45.1	26.9	16.6	1.6
Vitamina D (µg.)	0.8	0	0.8	0
Vitamina E (mg.)	2.6	0.8	1.1	0.7
Niacina (mg.)	12	7.7	4.1	0.2
Ácido Fólico (µg.)	135.8	95.5	39.7	0.5
Minerales en mg.				
Sodio	764.6	224.1	540.5	0
Potasio	1625.9	1047.2	438.5	140.1
Calcio	215.3	125.5	83.6	6.2
Fósforo	538.4	344.5	180.3	13.6
Magnesio	155.3	123.4	28.2	3.7
Hierro	9	4.5	2.8	1.7
Cinc	5.7	2.9	2.8	0
Yodo (µg.)	21.8	15.8	6	0

Comida:

Entrada			
Segundo	Pollo con Albahaca		
Postre	Kiwi (2 unidades)	180	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	596		500	96
Fibra (g.)	14		9	5.2
Colesterol (mg.)	134		134	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	29		27	2
Glúcidos	69		47	22
Grasas	22		22	0
Proteínas (%)	20		22	8
Glúcidos (%)	46		38	92
Grasas (%)	34		40	0
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	424.5		164.5	260.1
Vitamina B1 (mg.)	0.5		0.5	0
Vitamina B2 (mg.)	0.3		0.3	0.1
Vitamina B6 (mg.)	0.7		0.6	0.1
Vitamina B12 (µg.)	0.6		0.6	0
Vitamina C (mg.)	180.5		32.5	148
Vitamina D (µg.)	2.4		2.4	0
Vitamina E (mg.)	6		6	-
Niacina (mg.)	11.1		10.3	0.8
Ácido Fólico (µg.)	55		20.9	34
Minerales en mg.				
Sodio	482.1		474	8.1
Potasio	870.7		366.6	504
Calcio	233.3		193.3	40
Fósforo	388.7		328.6	60
Magnesio	80.1		34.5	45.6
Hierro	5.4		4.8	0.6
Cinc	1.6		1.2	0.3
Yodo (µg.)	20.6		20.6	-

MENU Nº 6

Almuerzo:

Entrada			
Segundo	Pescado en salsa de tomate y cebolla		
Postre	Naranja (1 unidad)	270	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	662		571	91
Fibra (g.)	4.5		3.7	0.8
Colesterol (mg.)	120		120	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	47		45	1.2
Glúcidos	87		66	20.7
Grasas	14		14	0.4
Proteínas (%)	28		32	5
Glúcidos (%)	52		46	91
Grasas (%)	20		22	4
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	175.2		160.9	14.4
Vitamina B1 (mg.)	0.4		0.2	0.2
Vitamina B2 (mg.)	0.3		0.3	0.1
Vitamina B6 (mg.)	1.2		1.1	0.1
Vitamina B12 (µg.)	2		2	0
Vitamina C (mg.)	231.1		41.9	189.2
Vitamina D (µg.)	0		0	0
Vitamina E (mg.)	8.3		7.9	0.4
Niacina (mg.)	5.6		4.8	0.7
Ácido Fólico (µg.)	125.3		63.1	62.1
Minerales en mg.				
Sodio	533.1		533.1	0
Potasio	1362.4		991.4	371.1
Calcio	256.9		209.8	47.2
Fósforo	839.8		735.3	104.6
Magnesio	107.4		86.9	20.5
Hierro	7.1		6.7	0.4
Cinc	1.2		1.1	0.1
Yodo (µg.)	68.4		64.3	4.1

Comida:

Entrada			
Segundo	Molde de Espinacas		
Postre	Ciruela (2 unidades)	138	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	652		531	121
Fibra (g.)	6.5		4.5	2
Colesterol (mg.)	91.5		91.5	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	31		30	1.3
Glúcidos	63		35	28.4
Grasas	30		30	0.3
Proteínas (%)	19		23	4
Glúcidos (%)	39		26	94
Grasas (%)	42		51	2
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	1064.8		1034.5	30.4
Vitamina B1 (mg.)	0.4		0.3	0.1
Vitamina B2 (mg.)	1		1	0.1
Vitamina B6 (mg.)	0.8		0.7	0.1
Vitamina B12 (µg.)	0.6		0.6	0
Vitamina C (mg.)	98.3		49.7	48.6
Vitamina D (µg.)	0.8		0.8	0
Vitamina E (mg.)	6.0		5.1	0.9
Niacina (mg.)	5.1		3.2	1.9
Ácido Fólico (µg.)	516.3		510.4	5.9
Minerales en mg.				
Sodio	1364.2		1364.2	0
Potasio	1988.9		1761	228
Calcio	1290.6		1264.2	26.4
Fósforo	511.9		442	70
Magnesio	242.7		233.5	9.2
Hierro	14.5		13.3	1.2
Cinc	3.8		3.7	0.1
Yodo (µg.)	30.4		30.4	0

MENU Nº 7

Almuerzo:

Entrada	Tiradito		
Segundo	Crema de Choclo y Choros		
Postre	Granadilla (2 unidades)	75	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	688	453	193	41.9
Fibra (g.)	9.1	2.2	1.8	5.1
Colesterol (mg.)	48	0	48	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	60	50	9	1
Glúcidos	54	27	20	7.3
Grasas	26	16	9	0.9
Proteínas (%)	35	44	18	10
Glúcidos (%)	31	24	41	70
Grasas (%)	34	32	41	20
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	237.9	24.7	213.2	0
Vitamina B1 (mg.)	0.5	0.2	0.3	0.1
Vitamina B2 (mg.)	0.9	0.3	0.6	0.1
Vitamina B6 (mg.)	2.8	2.3	0.5	0
Vitamina B12 (µg.)	1.8	1	0.7	0
Vitamina C (mg.)	43.5	19.3	16.7	7.4
Vitamina D (µg.)	40.3	40	0.3	-
Vitamina E (mg.)	3.1	0.4	2.7	-
Niacina (mg.)	32.2	28.2	3	1
Ácido Fólico (µg.)	38.9	10.5	19	9.4
Minerales en mg.				
Sodio	827.3	378.2	435.9	13.2
Potasio	1769.7	1160.2	445.9	163.6
Calcio	230.5	80.9	141.6	8
Fósforo	1048.8	732.6	256	60.2
Magnesio	354.6	225.9	115	13.6
Hierro	7.8	5.2	2.4	0.2
Cinc	4.7	2.9	1.7	0
Yodo (µg.)	41.6	21.2	20.4	-

Comida:

Entrada	Ensalada Rusa		
Segundo	Pejerreyes Rellenos de Chorrillo		
Postre	Pera (1 unidad)	181	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	639	223	274	142
Fibra (g.)	11.8	3.5	0.2	8.1
Colesterol (mg.)	124.4	23.4	101	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	36	6	29	1.3
Glúcidos	88	40	14	34.1
Grasas	16	4	12	0
Proteínas (%)	23	11	42	4
Glúcidos (%)	55	72	20	96
Grasas (%)	22	17	38	0
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	1250.4	1217.5	32.9	0
Vitamina B1 (mg.)	0.5	0.2	0.2	0
Vitamina B2 (mg.)	0.5	0.3	0.2	0.1
Vitamina B6 (mg.)	0.6	0.5	0.1	0
Vitamina B12 (µg.)	0.5	0	0.5	0
Vitamina C (mg.)	100.3	39.8	4.4	56.1
Vitamina D (µg.)	0.5	0.1	0.4	0
Vitamina E (mg.)	7.5	2.1	3.9	1.5
Niacina (mg.)	9.7	2.9	5.9	0.9
Ácido Fólico (µg.)	143.1	65.1	35.8	42.2
Minerales en mg.				
Sodio	1009.5	579.3	430.2	0
Potasio	1100.5	964.4	136.1	0
Calcio	362.3	77.5	199.1	85.8
Fósforo	695.8	129.2	480.8	85.8
Magnesio	67.2	53.5	13.6	0
Hierro	4.3	2.1	1.8	0.4
Cinc	1.7	1.1	0.6	0
Yodo (µg.)	24	12.6	8.1	3.3

MENU Nº 8

Almuerzo:

Entrada	Ensalada de espinaca y lechuga		
Segundo	Pepian de pavita		
Postre	Higos (4 unidades)	75	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	786	103	477	206
Fibra (g.)	6.6	2.1	2.1	2.4
Colesterol (mg.)	51.6	1.6	50	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	39.6	5.5	31.8	2.3
Glúcidos	118.8	14.7	56.6	47.5
Grasas	17.1	2.5	13.8	0.8
Proteínas (%)	20.2	21	27	5
Glúcidos (%)	60.5	57	47	3
Grasas (%)	19.6	22	26	92
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	625.4	520	8.1	97.3
Vitamina B1 (mg.)	0.4	0.1	0.2	0.1
Vitamina B2 (mg.)	0.7	0.3	0.3	0.1
Vitamina B6 (mg.)	1.3	0.3	0.9	0.1
Vitamina B12 (µg.)	0.2	0.2	0	0
Vitamina C (mg.)	47.2	39.5	7.3	0.4
Vitamina D (µg.)	0	0	0	0
Vitamina E (mg.)	5.4	1.8	3.6	-
Niacina (mg.)	17.5	1.8	15.2	0.5
Ácido Fólico (µg.)	390.3	203	181	6.3
Minerales en mg.				
Sodio	665.5	408.4	248.9	8.2
Potasio	1985.2	790	677	518.2
Calcio	455.7	280	70.9	104.8
Fósforo	915.4	144	722	49.4
Magnesio	247	78.6	156	12.4
Hierro	12.6	6.1	4.9	1.6
Cinc	5.5	1.2	3.9	0.4
Yodo (µg.)	15.3	10.7	4.6	-

Comida:

Entrada			
Segundo	Saltadito de coliflor		
Postre	Piña (2 rodajas)	200	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	536		451	85
Fibra (g.)	7		6	1.0
Colesterol (mg.)	49.2		49.2	0
Macronutrientes en gr.				
Proteínas	28.0		27.2	0.8
Glúcidos	66.3		46.7	19.6
Grasas	17.7		17.3	0.4
Proteínas (%)	20.9		24	4
Glúcidos (%)	49.5		41	92
Grasas (%)	29.7		35	4
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	74.2		60.2	14
Vitamina B1 (mg.)	0.4		0.3	0.1
Vitamina B2 (mg.)	0.6		0.5	0.1
Vitamina B6 (mg.)	1		0.8	0.2
Vitamina B12 (µg.)	1.7		1.7	0
Vitamina C (mg.)	284.8		245	39.8
Vitamina D (µg.)	0		0	0
Vitamina E (mg.)	7.6		7.4	0.2
Niacina (mg.)	10.3		9.8	0.5
Ácido Fólico (µg.)	226.2		205	21.2
Minerales en mg.				
Sodio	388.6		386.6	2
Potasio	1875		1649	226
Calcio	124		104	20
Fósforo	437		427	10
Magnesio	118		116	2
Hierro	6.2		5.4	0.8
Cinc	19.3		19.2	0.1
Yodo (µg.)	67.3		7.3	60

MENU Nº 9

Almuerzo:

Entrada	Solterito		
Segundo	Guiso de pollo con arroz		
Postre	Granadilla (2 unidades)	150	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	858	394	422	42
Fibra (g.)	8.1	2	1	5.1
Colesterol (mg.)	75.5	6.5	69	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	45.6	17.5	27.1	1
Glúcidos	124.6	58.7	58.6	7.3
Grasas	19.5	9.9	8.7	0.9
Proteínas (%)	21	18	26	10
Glúcidos (%)	58	60	56	71
Grasas (%)	21	22	18	19
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	93.7	67.9	25.8	0
Vitamina B1 (mg.)	0.7	0.3	0.3	0.1
Vitamina B2 (mg.)	0.9	0.4	0.4	0.1
Vitamina B6 (mg.)	1.3	0.5	0.8	0
Vitamina B12 (µg.)	0.3	0.3	0	0
Vitamina C (mg.)	47.9	24.8	15.7	7.4
Vitamina D (µg.)	0	0	0	-
Vitamina E (mg.)	3.3	1.2	2.1	-
Niacina (mg.)	17.3	2.7	13.6	1
Ácido Fólico (µg.)	99.6	46.7	43.5	9.4
Minerales en mg.				
Sodio	1035.8	750.6	272	13.2
Potasio	1054.6	538	353	163.6
Calcio	425.9	358	59.9	8
Fósforo	519.2	359	100	60.2
Magnesio	161.2	109	38.6	13.6
Hierro	7.1	4.2	2.7	0.2
Cinc	3.6	2.4	1.2	0
Yodo (µg.)	19.4	9.8	9.6	-

Comida:

Entrada			
Segundo	Pollo con limón		
Postre	Fresas (1 taza)	150	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	488		396	68
Fibra (g.)	2.4		0.2	2.1
Colesterol (mg.)	69		194	0
Macronutrientes en gr.				
Proteínas	28.5		27.4	1.1
Glúcidos	65.9		52.5	13.4
Grasas	12.4		11.2	1.2
Proteínas (%)	23		26	6
Glúcidos (%)	54		50	78
Grasas (%)	23		24	16
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	12.8		2.3	10.5
Vitamina B1 (mg.)	0.1		0	0.1
Vitamina B2 (mg.)	0.1		0	0.1
Vitamina B6 (mg.)	0.8		0.7	0.1
Vitamina B12 (µg.)	0.7		0.7	0
Vitamina C (mg.)	64.8		1.8	63
Vitamina D (µg.)	0		0	0
Vitamina E (mg.)	2.9		2.6	0.3
Niacina (mg.)	0.9		0.5	0.4
Ácido Fólico (µg.)	61.6		35	26.6
Minerales en mg.				
Sodio	253.7		252.2	1.5
Potasio	24.2		21.7	2.5
Calcio	92.2		36.7	55.5
Fósforo	141.8		99.8	42
Magnesio	93.4		78.4	15
Hierro	2.9		1.1	1.8
Cinc	3.7		3.5	0.2
Yodo (µg.)	24.5		9.5	15

MENU Nº 10

Almuerzo:

Entrada	Crema de espárragos con pan		
Segundo	Asado con puré y arroz		
Postre	Kiwi (2 unidades)	180	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	824	201	527	96
Fibra (g.)	8	1.8	1	5.2
Colesterol (mg.)	97.1	4.9	92.2	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	54.0	12.8	39.2	2
Glúcidos	112.3	31.8	58.5	22
Grasas	17.6	2.5	15.1	0
Proteínas (%)	26.2	26	30	8
Glúcidos (%)	54.5	63	44	92
Grasas (%)	19.2	11	26	0
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	604.4	14.3	330	260.1
Vitamina B1 (mg.)	0.3	0.1	0.1	0.1
Vitamina B2 (mg.)	0.6	0.2	0.3	0.1
Vitamina B6 (mg.)	0.9	0.2	0.6	0.1
Vitamina B12 (µg.)	3.8	0.6	3.2	0
Vitamina C (mg.)	171	10.3	12.6	148.1
Vitamina D (µg.)	0.7	0.2	0.5	0
Vitamina E (mg.)	6.9	2.5	4.4	-
Niacina (mg.)	14.3	1.1	12.4	0.8
Ácido Fólico (µg.)	215.5	150	31.4	34.1
Minerales en mg.				
Sodio	903.7	374.4	521.2	8.1
Potasio	1749	285	960	504
Calcio	430	300	90	40
Fósforo	571.6	76.6	435	60
Magnesio	177.9	77.1	55.2	45.6
Hierro	8.7	1.6	6.5	0.6
Cinc	9.3	1.8	7.2	0.3
Yodo (µg.)	36.9	31.7	5.2	-

Comida:

Entrada			
Segundo	Soufflé de verduras con queso		
Postre	Ensalada de frutas con yogur*	460	g.

(*) 1 taza de fresa (150 g), 1 plátano de seda pequeño (95 g), 1 tajada de papaya (85 g), ½ taza de yogur (120 ml) y ½ cucharada de miel de abejas (10 g).

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	493		247	246
Fibra (g.)	4.4		1.6	2.8
Colesterol (mg.)	73.3		66.2	7.1
Macronutrientes en gr.				
Proteínas	20.1		12.8	7.3
Glúcidos	71.1		22.9	48.2
Grasas	14.3		11.6	2.7
Proteínas (%)	16.3		21	12
Glúcidos (%)	57.7		37	78
Grasas (%)	26.1		42	10
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	246.5		146	100.5
Vitamina B1 (mg.)	0.3		0.1	0.2
Vitamina B2 (mg.)	0.8		0.3	0.5
Vitamina B6 (mg.)	0.6		0.1	0.5
Vitamina B12 (µg.)	0.8		0.3	0.5
Vitamina C (mg.)	188.3		82	106.3
Vitamina D (µg.)	0.9		0.9	0
Vitamina E (mg.)	5.2		4.8	0.4
Niacina (mg.)	2.3		1	1.3
Ácido Fólico (µg.)	150.3		66.9	83.4
Minerales en mg.				
Sodio	335.1		330	5.1
Potasio	668.7		185	483.7
Calcio	447.3		237	210.3
Fósforo	243.5		172	71.5
Magnesio	82.8		25.6	57.2
Hierro	4.8		2.3	2.5
Cinc	2		0.9	1.1
Yodo (µg.)	37.5		22.5	15

MENU Nº 11

Almuerzo:

Entrada	Ensalada primavera		
Segundo	Caigua rellena		
Postre	Durazno (1 unidad pequeña)	55	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	727	104	604	19
Fibra (g.)	6.5	2.3	3.4	0.8
Colesterol (mg.)	175.2	96.4	78.8	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	31.1	5.1	25.8	0.2
Glúcidos	95.1	14.4	76.1	4.6
Grasas	24.8	2.9	21.9	0
Proteínas (%)	17	20	17	4
Glúcidos (%)	52	55	50	97
Grasas (%)	31	25	33	0
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	2668.6	1809	839	20.6
Vitamina B1 (mg.)	0.4	0.2	0.2	0
Vitamina B2 (mg.)	0.5	0.1	0.4	0
Vitamina B6 (mg.)	0.8	0.2	0.6	0
Vitamina B12 (µg.)	2	0.4	1.6	0
Vitamina C (mg.)	53.6	27	26.6	2.4
Vitamina D (µg.)	1	0.8	0.2	0
Vitamina E (mg.)	10.6	1.8	8.5	0.3
Niacina (mg.)	9	0.7	8.3	0
Ácido Fólico (µg.)	111	83.2	26.6	1.2
Minerales en mg.				
Sodio	724.3	326	398.3	0
Potasio	1330.9	489	767	74.9
Calcio	226.8	66.9	158	1.9
Fósforo	704.1	83.7	616	4.4
Magnesio	142.9	27.2	113	2.7
Hierro	8.1	1.9	6.2	0
Cinc	5.2	0.8	4.3	0.1
Yodo (µg.)	29.8	19	9.5	1.3

Comida:

Entrada			
Segundo	Frito trujillano		
Postre	Granadilla (1 unidad)	38	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	599		578	21
Fibra (g.)	4.3		1.7	2.6
Colesterol (mg.)	75		75	0
Macronutrientes en gr.				
Proteínas	17.4		16.9	0.5
Glúcidos	89.2		85.5	3.7
Grasas	19.2		18.7	0.5
Proteínas (%)	12		12	9
Glúcidos (%)	59		59	70
Grasas (%)	29		29	21
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	113		113	0
Vitamina B1 (mg.)	1		1	0
Vitamina B2 (mg.)	0.3		0.3	0
Vitamina B6 (mg.)	0.5		0.5	0
Vitamina B12 (µg.)	2.1		2.1	0
Vitamina C (mg.)	10.1		6.4	3.7
Vitamina D (µg.)	0		0	-
Vitamina E (mg.)	1.6		1.6	-
Niacina (mg.)	5.9		5.4	0.5
Ácido Fólico (µg.)	14.8		10.1	4.7
Minerales en mg.				
Sodio	333.8		327.2	6.6
Potasio	515.8		434	81.8
Calcio	84.7		80.7	4
Fósforo	293.1		263	30.1
Magnesio	27.5		20.7	6.8
Hierro	3.8		3.7	0.1
Cinc	1.7		1.7	0
Yodo (µg.)	0.5		0.5	-

MENU Nº 12

Almuerzo:

Entrada	Ensalada de verduras crudas		
Segundo	Espaguetis al pesto con bistec		
Postre	Tuna roja (1 unidad)	110	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	800	166	563	71
Fibra (g.)	8.2	3.1	1	4.1
Colesterol (mg.)	135.1	32.1	103	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	50.3	4.9	44.7	0.7
Glúcidos	85.2	32.7	45.4	17.1
Grasas	24.2	1.7	22.5	0
Proteínas (%)	25	12	32	4
Glúcidos (%)	48	79	32	96
Grasas (%)	27	9	36	0
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	1289.6	1232	57.6	0
Vitamina B1 (mg.)	0.3	0.2	0.1	0
Vitamina B2 (mg.)	0.6	0.2	0.4	0
Vitamina B6 (mg.)	1.1	0.6	0.5	0
Vitamina B12 (µg.)	2.6	0.2	2.4	0
Vitamina C (mg.)	78.3	47.6	2.6	28.1
Vitamina D (µg.)	0.6	0.4	0.2	-
Vitamina E (mg.)	4.1	1.4	2.7	-
Niacina (mg.)	12.1	2.6	9	0.5
Ácido Fólico (µg.)	152.5	77.5	53.9	21.1
Minerales en mg.				
Sodio	1033.2	353.4	679.8	0
Potasio	1566	972	594	0
Calcio	614.1	75.2	496	42.9
Fósforo	670.9	158	470	42.9
Magnesio	163.5	83.3	80.2	0
Hierro	9.1	2.9	6	0.2
Cinc	8.8	1.3	7.5	0
Yodo (µg.)	20.7	19.9	0.8	-

Comida:

Entrada			
Segundo	Pastel de pollo		
Postre	Mandarina (1 unidad)	75	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	525		495	30
Fibra (g.)	2.2		1.8	0.4
Colesterol (mg.)	78.3		78.3	0
Macronutrientes en gr.				
Proteínas	20.7		20.2	0.5
Glúcidos	71.4		64.9	6.5
Grasas	17.4		17.2	0.2
Proteínas (%)	15.8		16	6
Glúcidos (%)	54.4		53	86
Grasas (%)	29.8		31	8
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	435.8		432	3.8
Vitamina B1 (mg.)	0.3		0.2	0.1
Vitamina B2 (mg.)	0.3		0.3	0
Vitamina B6 (mg.)	0.8		0.7	0.1
Vitamina B12 (µg.)	0.4		0.4	0
Vitamina C (mg.)	44.6		8.1	36.5
Vitamina D (µg.)	0.5		0.5	0
Vitamina E (mg.)	6.8		6.8	0
Niacina (mg.)	6.8		6.6	0.2
Ácido Fólico (µg.)	51		35.7	15.3
Minerales en mg.				
Sodio	410.1		409.3	0.8
Potasio	477.8		360	117.8
Calcio	155.3		141	14.3
Fósforo	268.8		256	12.8
Magnesio	119		110	9
Hierro	3.7		3.5	0.2
Cinc	2.9		2.7	0.2
Yodo (µg.)	14		14	0

MENU Nº 13

Almuerzo:

Entrada	Palta rellena		
Segundo	Pollo con champiñones		
Postre	Ciruelas (2 unidades)	138	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	788	289	378	121
Fibra (g.)	11.2	8	1.2	2
Colesterol (mg.)	136.5	63.4	73.1	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	31.9	6.5	24.1	1.3
Glúcidos	104.4	27.5	48.5	28.4
Grasas	27.1	17.1	9.7	0.3
Proteínas (%)	16.2	9	26	4
Glúcidos (%)	53.0	38	51	93
Grasas (%)	31.0	53	23	3
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	1299.5	824	445.1	30.4
Vitamina B1 (mg.)	0.5	0.2	0.2	0.1
Vitamina B2 (mg.)	0.6	0.2	0.3	0.1
Vitamina B6 (mg.)	1	0.3	0.6	0.1
Vitamina B12 (µg.)	0.6	0.2	0.4	0
Vitamina C (mg.)	100.1	31.1	20.4	48.6
Vitamina D (µg.)	0.9	0.3	0.6	0
Vitamina E (mg.)	6.7	4	1.7	1
Niacina (mg.)	15.5	3.5	10.1	1.9
Ácido Fólico (µg.)	85.3	50.5	28.9	5.9
Minerales en mg.				
Sodio	353.7	119.9	233.8	0
Potasio	1473	877.6	367.4	228
Calcio	170.8	67.6	76.8	26.4
Fósforo	302.7	161.6	71.1	70
Magnesio	91.1	42.1	39.8	9.2
Hierro	5.3	1.8	2.3	1.2
Cinc	3.2	0.9	2.2	0.1
Yodo (µg.)	19.8	9.4	10.4	0

Comida:

Entrada			
Segundo	Sopa de carne con verduras		
Postre	Tuna roja (2 unidades)	420	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	527		385	142
Fibra (g.)	11		2.9	8.1
Colesterol (mg.)	59		59	0
Macronutrientes en gr.				
Proteínas	26.9		25.6	1.3
Glúcidos	98.1		64	34.1
Grasas	3		3	0
Proteínas (%)	20		27	4
Glúcidos (%)	75		66	96
Grasas (%)	5		7	0
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	846		846	0
Vitamina B1 (mg.)	0.4		0.4	0
Vitamina B2 (mg.)	0.4		0.3	0.1
Vitamina B6 (mg.)	0.8		0.8	0
Vitamina B12 (µg.)	2		2	0
Vitamina C (mg.)	101.7		45.6	56.1
Vitamina D (µg.)	0		0	-
Vitamina E (mg.)	0.4		0.4	-
Niacina (mg.)	11.1		10.2	0.9
Ácido Fólico (µg.)	73.4		31.2	42.2
Minerales en mg.				
Sodio	354.7		354.7	0
Potasio	955.8		955.8	0
Calcio	166.8		81	85.8
Fósforo	527.1		441.3	85.8
Magnesio	121.5		121.5	0
Hierro	6.8		6.4	0.4
Cinc	5.9		5.9	0
Yodo (µg.)	6.8		6.8	-

MENU Nº 14

Almuerzo:

Entrada	Espárragos enrollados		
Segundo	Fideos en crema de hojas		
Postre	Granadilla (2 unidades)	75	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	847	154	651	42
Fibra (g.)	12.1	0.5	6.5	5.1
Colesterol (mg.)	42.2	39.9	2.3	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	33.5	12.3	20.2	1
Glúcidos	131.1	15.4	108.4	7.3
Grasas	20.8	4.8	15.1	0.9
Proteínas (%)	16	32	12	10
Glúcidos (%)	62	40	67	71
Grasas (%)	22	28	21	19
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	121.3	6.3	115	0
Vitamina B1 (mg.)	2	0.5	1.4	0.1
Vitamina B2 (mg.)	1.6	0.1	1.4	0.1
Vitamina B6 (mg.)	0.7	0.3	0.3	0.1
Vitamina B12 (µg.)	0.4	0.4	0	0
Vitamina C (mg.)	48.5	17.5	23.6	7.4
Vitamina D (µg.)	0.6	0.1	0.5	-
Vitamina E (mg.)	2.56	1.66	0.9	-
Niacina (mg.)	20.8	3.1	16.7	1
Ácido Fólico (µg.)	120.5	36.4	74.7	9.4
Minerales en mg.				
Sodio	1137.1	815	308.9	13.2
Potasio	557.6	252	142	163.6
Calcio	369	15.6	345.4	8
Fósforo	286	146	79.8	60.2
Magnesio	119.5	13.1	92.8	13.6
Hierro	13.9	1	12.7	0.2
Cinc	5.5	1.2	4.3	0
Yodo (µg.)	10.7	8.3	2.4	-

Comida:

Entrada			
Segundo	Minestrón		
Postre	Manzana (1 unidad)	155	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	474		399	75
Fibra (g.)	6.6		3.3	3.3
Colesterol (mg.)	55.3		55.3	0
Macronutrientes en gr.				
Proteínas	30.1		29.7	0.4
Glúcidos	73.9		55.8	18.1
Grasas	6.5		6.4	0.1
Proteínas (%)	25		30	2
Glúcidos (%)	62		56	97
Grasas (%)	13		14	1
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	264		264	0
Vitamina B1 (mg.)	0.5		0.5	0
Vitamina B2 (mg.)	0.6		0.5	0.1
Vitamina B6 (mg.)	0.9		0.8	0.1
Vitamina B12 (µg.)	2		1.9	0.1
Vitamina C (mg.)	18.1		18.1	0
Vitamina D (µg.)	0		0	0
Vitamina E (mg.)	3		2.3	0.7
Niacina (mg.)	12.3		12.1	0.2
Ácido Fólico (µg.)	88.4		88.3	0.1
Minerales en mg.				
Sodio	276.8		276.8	0
Potasio	1088.1		948	140.1
Calcio	137.6		129	8.6
Fósforo	411.6		398	13.6
Magnesio	137.7		134	3.7
Hierro	10.1		8.4	1.7
Cinc	6.3		6.2	0.1
Yodo (µg.)	3.9		3.9	0

MENU Nº 15

Almuerzo:

Entrada	Rocoto Relleno		
Segundo	Lomo Saltado		
Postre	Plátano (1 unidad grande)	190	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	862	263	479	120
Fibra (g.)	6	2.7	2.8	0.5
Colesterol (mg.)	98	0	98	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	50.5	8.4	40.2	1.1
Glúcidos	98.8	27.4	44.3	13.3
Grasas	29.5	13.4	15.7	1.2
Proteínas (%)	23	13	33	6
Glúcidos (%)	46	42	37	78
Grasas (%)	31	45	30	16
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	274.1	141.4	205.6	27.1
Vitamina B1 (mg.)	0.6	0.1	0.2	0.3
Vitamina B2 (mg.)	1.1	0.4	0.6	0.1
Vitamina B6 (mg.)	2.0	0.2	1.1	0.7
Vitamina B12 (µg.)	5.7	0.9	4.8	0
Vitamina C (mg.)	93.5	25.8	62.2	5.5
Vitamina D (µg.)	0.5	0.2	0.3	0
Vitamina E (mg.)	4.9	1.5	3.2	0.2
Niacina (mg.)	18.3	2.4	14.9	1.0
Ácido Fólico (µg.)	35.4	0.9	10	24.5
Minerales en mg.				
Sodio	742.5	176.3	564.9	1.3
Potasio	1985.2	251.2	1223.2	510.8
Calcio	321.1	244	70.6	6.5
Fósforo	655.4	165	455.6	34.8
Magnesio	136.9	18.3	81.2	37.4
Hierro	10.5	1.8	7.9	0.8
Cinc	7.3	0.3	6.8	0.2
Yodo (µg.)	12.3	2.5	7.2	2.6

Comida:

Entrada			
Segundo	Sancochado		
Postre	Fresas (1 taza)	150	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	449		381	68
Fibra (g.)	4.8		2.7	2.1
Colesterol (mg.)	98		98	0
Macronutrientes en gr.				
Proteínas	35.8		34.7	1.1
Glúcidos	66.7		53.4	13.3
Grasas	4.4		3.2	1.2
Proteínas (%)	32		36	6
Glúcidos (%)	59		56	78
Grasas (%)	9		8	16
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	821.5		811	10.5
Vitamina B1 (mg.)	0.4		0.3	0.1
Vitamina B2 (mg.)	0.4		0.3	0.1
Vitamina B6 (mg.)	0.8		0.7	0.1
Vitamina B12 (µg.)	3.4		3.4	0
Vitamina C (mg.)	103.6		41	62.6
Vitamina D (µg.)	0		0	0
Vitamina E (mg.)	2.3		2	0.3
Niacina (mg.)	11.1		10.7	0.4
Ácido Fólico (µg.)	77.9		14.9	63
Minerales en mg.				
Sodio	454.3		452.8	1.5
Potasio	850		847.5	2.5
Calcio	160.3		104.8	55.5
Fósforo	456.5		414.5	42
Magnesio	75.1		60.1	15
Hierro	8.2		6.4	1.8
Cinc	5.3		5.1	0.2
Yodo (µg.)	21.6		6.6	15

MENU Nº 16

Almuerzo:

Entrada	Ensalada de Palmitos		
Segundo	Ají de Gallina		
Postre	Higos (4 unidades)	75	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	754	117	431	206
Fibra (g.)	3.5	1.8	1.1	2.4
Colesterol (mg.)	144.1	0	144.1	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	29.6	1	26.3	2.3
Glúcidos	108.2	6.6	54.1	47.5
Grasas	22.8	9.8	12.2	0.8
Proteínas (%)	16	4	24	5
Glúcidos (%)	57	23	50	3
Grasas (%)	27	73	26	92
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	414.4	31.7	317.1	97.3
Vitamina B1 (mg.)	0.2	04	0.1	0.1
Vitamina B2 (mg.)	0.3	0.1	0.2	0.1
Vitamina B6 (mg.)	0.7	0.1	0.6	0.1
Vitamina B12 (µg.)	0.6	0	0.6	0
Vitamina C (mg.)	11.5	19.9	11.1	0.4
Vitamina D (µg.)	0.3	0	0.3	0
Vitamina E (mg.)	3	1.8	1.2	-
Niacina (mg.)	1.9	0.6	1.4	0.5
Ácido Fólico (µg.)	21.5	0	15.2	6.3
Minerales en mg.				
Sodio	452	167.5	443.8	8.2
Potasio	733.1	51.2	214.9	518.2
Calcio	206.1	20.6	101.3	104.8
Fósforo	171.2	26.9	121.8	49.4
Magnesio	54.5	15.8	42.1	12.4
Hierro	3.1	0.8	1.5	1.6
Cinc	1.7	0.2	1.3	0.4
Yodo (µg.)	43.1	2.9	40.2	-

Comida:

Entrada			
Segundo	Palta a la Rusa		
Postre	Mango (1 taza)	180	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	573		452	121
Fibra (g.)	10.2		8.4	1.8
Colesterol (mg.)	60		60	0
Macronutrientes en gr.				
Proteínas	22.4		21.7	0.7
Glúcidos	67		38.4	28.6
Grasas	24.1		23.7	0.4
Proteínas (%)	16		19	2
Glúcidos (%)	47		34	95
Grasas (%)	37		47	3
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	697.9		411.9	286
Vitamina B1 (mg.)	0.3		0.2	0.1
Vitamina B2 (mg.)	0.5		0.3	0.2
Vitamina B6 (mg.)	1.3		1.1	0.2
Vitamina B12 (µg.)	0.3		0.3	0
Vitamina C (mg.)	82.8		30.7	52.1
Vitamina D (µg.)			0	0
Vitamina E (mg.)	6.4		4.6	1.8
Niacina (mg.)	4.6		3.9	0.7
Ácido Fólico (µg.)	105		79.8	25.2
Minerales en mg.				
Sodio	301.5		297.9	3.6
Potasio	772.7		491.9	280.8
Calcio	106.7		76.1	30.6
Fósforo	196.2		169.2	27
Magnesio	150.6		134.4	16.2
Hierro	2.6		2.0	0.6
Cinc	2.3		2.2	0.1
Yodo (µg.)	25.1		24.3	0.8

MENU Nº 17

Almuerzo:

Entrada	Chupe de pescado		
Segundo	Sudado de pescado		
Postre	Piña (2 rodajas)	200	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	728	164	478	86
Fibra (g.)	4.6	1.9	1.7	1.0
Colesterol (mg.)	167.1	95.1	73	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	47.7	7.0	39.9	0.8
Glúcidos	84.4	21.8	43	19.6
Grasas	22.2	5.4	16.4	0.4
Proteínas (%)	26	17	33	4
Glúcidos (%)	46	53	36	92
Grasas (%)	27	30	31	4
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	285.3	259.8	11.5	14
Vitamina B1 (mg.)	0.7	0.2	0.4	0.1
Vitamina B2 (mg.)	1.0	0.4	0.5	0.1
Vitamina B6 (mg.)	1.2	0.2	0.8	0.2
Vitamina B12 (µg.)	3.7	0.3	3.4	0
Vitamina C (mg.)	110.4	33.1	37.5	39.8
Vitamina D (µg.)	0.3	0.3	0	0
Vitamina E (mg.)	3.7	1.2	2.3	0.2
Niacina (mg.)	12.3	1.8	10	0.5
Ácido Fólico (µg.)	40	18.8	0	21.2
Minerales en mg.				
Sodio	587.5	276	309.5	2
Potasio	1321.1	328.2	766.9	226
Calcio	365.7	86.9	258.8	20
Fósforo	457.9	97.1	350.8	10
Magnesio	135	30.9	102.1	2
Hierro	4	1.5	1.7	0.8
Cinc	2.5	0.9	1.5	0.1
Yodo (µg.)	116.4	22.5	8.5	60

Comida:

Entrada			
Segundo	Sopa de pallares		
Postre	Pera de agua (1 unidad)	181	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	590		492	98
Fibra (g.)	12.2		9.6	2.6
Colesterol (mg.)	38		38	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	29		28.3	0.7
Glúcidos	72.5		50.9	21.6
Grasas	19.5		19.4	1
Proteínas (%)	20		23	3
Glúcidos (%)	50		42	88
Grasas (%)	30		35	9
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	1196		1196	0
Vitamina B1 (mg.)	0.1		0.1	0
Vitamina B2 (mg.)	0.2		0.1	0.1
Vitamina B6 (mg.)	0.1		0.1	0
Vitamina B12 (µg.)	0.5		0.5	0
Vitamina C (mg.)	27.2		23	4.2
Vitamina D (µg.)	0.2		0.2	0
Vitamina E (mg.)	2.8		1.3	1.5
Niacina (mg.)	2		1.7	0.3
Ácido Fólico (µg.)	12.1		0	12.1
Minerales en mg.				
Sodio	132.6		132.6	0
Potasio	1494		1286	208
Calcio	181.5		169.9	11.6
Fósforo	272.6		264.3	8.3
Magnesio	33.4		23.5	9.9
Hierro	3.3		3.1	0.2
Cinc	1.4		1.2	0.2
Yodo (µg.)	8.1		4.8	3.3

MENU Nº 18

Almuerzo:

Entrada	Humita		
Segundo	Seco de cerdo		
Postre	Manzana (1 unidad pequeña)	125	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	840	264	515	61
Fibra (g.)	6.1	1.8	1.6	2.7
Colesterol (mg.)	77	0	77	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	31.5	9.8	21.4	0.3
Glúcidos	81.9	27.4	39.9	14.6
Grasas	42.9	12.8	30	0.1
Proteínas (%)	15	15	16	2
Glúcidos (%)	40	41	32	97
Grasas (%)	45	44	52	1
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	538.8	90.4	448.4	0
Vitamina B1 (mg.)	0.5	0.1	0.1	0.3
Vitamina B2 (mg.)	0.8	0.3	0.1	0.4
Vitamina B6 (mg.)	0.9	0	0.8	0.1
Vitamina B12 (µg.)	1.0	0	0.9	0.1
Vitamina C (mg.)	52.6	9.5	41.8	1.3
Vitamina D (µg.)	0.1	0	0.1	0
Vitamina E (mg.)	4.5	2.1	1.9	0.5
Niacina (mg.)	3.3	1.5	1.7	0.1
Ácido Fólico (µg.)	38.2	4.9	32.9	0.4
Minerales en mg.				
Sodio	544.2	268.3	275.9	0
Potasio	523.9	16.5	394.4	113
Calcio	344.9	301.3	38.6	5
Fósforo	315.3	232.1	72.2	11
Magnesio	69.4	6.3	60.1	3
Hierro	4.3	1.9	1.0	1.4
Cinc	3.9	0.1	3.4	0.4
Yodo (µg.)	9.8	1.7	8.1	0

Comida:

Entrada			
Segundo	Crema de zapallo		
Postre	Tuna roja (1 unidad)	210	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	482		381	71
Fibra (g.)	9.2		2.3	4.6
Colesterol (mg.)	130		130	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	21.9		21.2	0.7
Glúcidos	58.1		41.1	17
Grasas	14.6		14.6	0
Proteínas (%)	19		22	4
Glúcidos (%)	51		43	96
Grasas (%)	29		35	0
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	425.4		282.3	143.1
Vitamina B1 (mg.)	0.4		0.3	0.1
Vitamina B2 (mg.)	0.3		0.2	0.1
Vitamina B6 (mg.)	0.4		0.3	0.1
Vitamina B12 (µg.)	0.8		0.8	0
Vitamina C (mg.)	43.2		20.9	22.3
Vitamina D (µg.)	1		1	0
Vitamina E (mg.)	1.1		1.1	0
Niacina (mg.)	2.3		2.0	0.3
Ácido Fólico (µg.)	25.4		12.8	12.6
Minerales en mg.				
Sodio	269.4		267.6	1.8
Potasio	495.9		355.5	140.4
Calcio	77.7		62.4	15.3
Fósforo	129.2		115.7	13.5
Magnesio	44.4		36.3	8.1
Hierro	2.2		1.8	0.4
Cinc	1.6		1.5	0.1
Yodo (µg.)	33.7		33.7	0

MENU Nº 19

Almuerzo:

Entrada	Cazuela		
Segundo	Frijoles con pollo		
Postre	Durazno (1 unidad grande)	105	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	862	206	619	37
Fibra (g.)	5.6	1.8	2.4	1.4
Colesterol (mg.)	161	49	112	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	64.3	20.3	44	0.4
Glúcidos	111.4	22.7	80.1	8.6
Grasas	17.7	3.8	13.8	0.1
Proteínas (%)	29	39	28	4
Glúcidos (%)	52	44	52	93
Grasas (%)	19	17	20	3
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	174.3	135.3	0	39
Vitamina B1 (mg.)	0.3	0.1	0.1	0.1
Vitamina B2 (mg.)	0.8	0.3	02	0.3
Vitamina B6 (mg.)	1.5	0.5	0.9	0.1
Vitamina B12 (µg.)	3.0	2.4	0.6	0
Vitamina C (mg.)	24.7	14.9	5.3	4.5
Vitamina D (µg.)	0.2	0.2	0	0
Vitamina E (mg.)	6.6	0.5	5.7	0.4
Niacina (mg.)	9.3	7.2	1.5	0.6
Ácido Fólico (µg.)	20.6	12.4	6	2.2
Minerales en mg.				
Sodio	770.1	418.2	351.9	0
Potasio	1675.9	627.6	906.3	142
Calcio	176.4	53.5	119.3	3.6
Fósforo	543.3	232.7	302.3	8.3
Magnesio	81.4	35.2	40.8	5.4
Hierro	9.7	4.0	5.4	0.3
Cinc	7.8	3.4	4.3	0.1
Yodo (µg.)	25.2	3.7	21.3	2.2

Comida:

Entrada			
Segundo	Pescado en salsa de alcachofa		
Postre	Mandarina (1 unidad)	150	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	464		405	59
Fibra (g.)	2.0		1.3	0.7
Colesterol (mg.)	66.2		66.2	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	37.8		36.9	0.9
Glúcidos	47.6		34.7	12.9
Grasas	13.7		13.2	0.5
Proteínas (%)	32		36	6
Glúcidos (%)	50		34	86
Grasas (%)	27		29	8
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	71.9		64.4	7.5
Vitamina B1 (mg.)	0.4		0.3	0.1
Vitamina B2 (mg.)	0.7		0.6	0.1
Vitamina B6 (mg.)	0.5		0.4	0.1
Vitamina B12 (µg.)	2.8		2.8	0
Vitamina C (mg.)	98.1		10.4	87.7
Vitamina D (µg.)	0.1		0.1	0
Vitamina E (mg.)	0.2		0.5	0.2
Niacina (mg.)	7		6.5	0.5
Ácido Fólico (µg.)	88.8		15.7	73.1
Minerales en mg.				
Sodio	322.5		321	1.5
Potasio	598.2		362.7	235.5
Calcio	373.5		345.2	28.5
Fósforo	304.3		273.7	30.6
Magnesio	114.7		96.7	18
Hierro	2.3		1.8	0.5
Cinc	1.5		1.1	0.4
Yodo (µg.)	3.8		3.8	0

MENU Nº 20

Almuerzo:

Entrada	Causa de Verduras		
Segundo	Estofado de pollo		
Postre	Ciruela (1 unidad)	69	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	838	261	516	61
Fibra (g.)	7.9	3.5	3.4	1
Colesterol (mg.)	166.2	64.2	102	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	41.0	5.8	34.6	0.6
Glúcidos	96.8	34.5	48.3	14
Grasas	31.8	11.2	20.5	0.1
Proteínas (%)	20	9	27	4
Glúcidos (%)	46	53	37	93
Grasas (%)	34	38	36	3
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	876.2	46.2	814.8	15.2
Vitamina B1 (mg.)	0.5	0.2	0.2	0.1
Vitamina B2 (mg.)	0.6	0.2	0.3	0.1
Vitamina B6 (mg.)	1.4	0.4	0.9	0.1
Vitamina B12 (µg.)	0.8	0.3	0.5	0
Vitamina C (mg.)	76.4	26.1	26.0	24.3
Vitamina D (µg.)	0.3	0.3	0	0
Vitamina E (mg.)	11.3	2.8	8.5	0
Niacina (mg.)	5.7	3.3	1.5	0.9
Ácido Fólico (µg.)	28.8	15.4	10.5	2.9
Minerales en mg.				
Sodio	697.5	285.2	412.3	0
Potasio	958.2	605.6	238.6	114
Calcio	129.4	33.9	82.3	13.2
Fósforo	158.5	132.2	91.4	34.9
Magnesio	112	46.5	60.9	4.6
Hierro	5	1.3	2.1	0.6
Cinc	4	0.8	3.1	0.1
Yodo (µg.)	43.4	28.2	14.3	0.9

Comida:

Entrada			
Segundo	Crema de alcachofas con pollo		
Postre	Fresas (1 taza)	150	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	476		408	68
Fibra (g.)	6.1		4	2.1
Colesterol (mg.)	63.2		63.2	0
Macronutrientes en gr.				
Proteínas	28.9		27.8	1.1
Glúcidos	49		35.7	13.3
Grasas	18.4		17.2	1.2
Proteínas (%)	24		27	6
Glúcidos (%)	41		35	78
Grasas (%)	35		38	16
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	139.4		128.9	10.5
Vitamina B1 (mg.)	0.3		0.2	0.1
Vitamina B2 (mg.)	0.6		0.5	0.1
Vitamina B6 (mg.)	0.9		0.8	0.1
Vitamina B12 (µg.)	0.3		0.3	0
Vitamina C (mg.)	70.5		7.9	62.6
Vitamina D (µg.)	0.4		0.4	0
Vitamina E (mg.)	2.9		2.6	0.3
Niacina (mg.)	2.6		2.2	0.4
Ácido Fólico (µg.)	87.9		24.9	63
Minerales en mg.				
Sodio	388.8		387.3	1.5
Potasio	914.3		911.9	2.5
Calcio	298.8		243.3	55.5
Fósforo	181.4		139.4	42
Magnesio	148.2		133.2	15
Hierro	4.7		2.9	1.8
Cinc	1.6		1.4	0.2
Yodo (µg.)	19.8		4.8	15

MENU Nº 21

Almuerzo:

Entrada	Cebiche de pescado		
Segundo	Pescado a la chorrillana		
Postre	Melón (1 ½ taza)	240	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	800	296	441	63
Fibra (g.)	4.4	1.6	2.3	0.5
Colesterol (mg.)	148	90	58	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	64.1	32	30.9	1.2
Glúcidos	98.3	31.4	53	13.9
Grasas	16.6	4.8	11.6	0.2
Proteínas (%)	32	43	28	8
Glúcidos (%)	50	42	48	89
Grasas (%)	18	14	24	3
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	291.8	4.6	97.6	189.6
Vitamina B1 (mg.)	0.7	0.3	0.3	0.1
Vitamina B2 (mg.)	0.9	0.4	0.4	0.1
Vitamina B6 (mg.)	1.2	0.4	0.5	0.3
Vitamina B12 (µg.)	5.4	2.7	2.7	0
Vitamina C (mg.)	151.8	31.5	66.2	55.2
Vitamina D (µg.)	0	0	0	0
Vitamina E (mg.)	5.3	3.1	1.9	0.3
Niacina (mg.)	15	6.6	6.9	1.5
Ácido Fólico (µg.)	64.8	12	12	40.8
Minerales en mg.				
Sodio	506.2	270	207.4	28.8
Potasio	761.3	162.5	94.8	504
Calcio	288.5	231	247.3	31.2
Fósforo	620.9	297	287.9	36
Magnesio	162.1	60.2	82.7	19.2
Hierro	5.5	2	2.3	1.2
Cinc	2.5	0.9	1.2	0.4
Yodo (µg.)	49.4	47.5	1.9	0

Comida:

Entrada			
Segundo	Malaya con Puré de yuca		
Postre	Tuna roja (1 unidad)	210	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	525		454	71
Fibra (g.)	5.1		1.0	4.1
Colesterol (mg.)	78		78	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	30.7		30	0.7
Glúcidos	63		45.9	17.1
Grasas	16.7		16.7	0
Proteínas (%)	23		26	4
Glúcidos (%)	48		40	96
Grasas (%)	29		33	0
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	27		27	0
Vitamina B1 (mg.)	0.2		0.1	0.1
Vitamina B2 (mg.)	0.5		0.5	0
Vitamina B6 (mg.)	0.5		0.5	0
Vitamina B12 (µg.)	3.2		3.2	0
Vitamina C (mg.)	59.5		31.4	28.1
Vitamina D (µg.)	0.5		0.5	0
Vitamina E (mg.)	1.7		1.7	0
Niacina (mg.)	9.6		9.1	0.5
Ácido Fólico (µg.)	33.5		12.4	21.1
Minerales en mg.				
Sodio	469.6		443.3	26.3
Potasio	663.4		336.3	327.1
Calcio	204.2		161.3	42.9
Fósforo	347.7		304.8	42.9
Magnesio	81.5		54	27.5
Hierro	4.8		4.6	0.2
Cinc	5.1		5.1	0
Yodo (µg.)	4.6		4.6	0

Menú Nº 22

Almuerzo:

Entrada	Ensalada de palta y tomate		
Segundo	Frijoles con arroz		
Postre	Lima (1 unidad)	100	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	814	324	469	21
Fibra (g.)	7.7	4.9	2.2	0.6
Colesterol (mg.)	96.4	96.4	0	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	27	8.6	18	0.4
Glúcidos	99.2	15.5	79.5	4.2
Grasas	34.4	25.3	8.8	0.3
Proteínas (%)	13	11	15	8
Glúcidos (%)	49	19	68	80
Grasas (%)	38	70	17	13
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	1267.8	1263.5	0	4.3
Vitamina B1 (mg.)	0.5	0.4	0.1	0
Vitamina B2 (mg.)	0.2	0.2	0	0
Vitamina B6 (mg.)	0.3	0.3	0	0
Vitamina B12 (µg.)	0.2	0.2	0	0
Vitamina C (mg.)	64.8	34	5.2	25.6
Vitamina D (µg.)	0.9	0.5	0.4	0
Vitamina E (mg.)	9.5	4.6	4.9	-
Niacina (mg.)	3.4	1.8	1.4	0.2
Ácido Fólico (µg.)	75.9	67.1	3	5.8
Minerales en mg.				
Sodio	396.2	165.9	228.9	1.4
Potasio	1298	427.6	798	72.4
Calcio	222.7	91.7	109	22
Fósforo	446.6	164.3	275.9	6.4
Magnesio	39.6	33.2	2.1	4.3
Hierro	6.9	1.8	5	0.1
Cinc	0.7	0.6	0	0.1
Yodo (µg.)	32.3	16.2	16.1	-

Comida:

Entrada			
Segundo	Filete de pavo a la mostaza y camote		
Postre	Papaya (1 tajada)	85	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	511		481	30
Fibra (g.)	1.8		1.3	0.5
Colesterol (mg.)	111.1		111.1	0
Macronutrientes en gr.				
Proteínas	27		26.6	0.4
Glúcidos	43.8		36.8	7
Grasas	25.3		25.2	0.1
Proteínas (%)	21		22	4
Glúcidos (%)	34		31	93
Grasas (%)	45		47	3
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	604.5		550.9	53.6
Vitamina B1 (mg.)	0.3		0.2	0.1
Vitamina B2 (mg.)	0.3		0.2	0.1
Vitamina B6 (mg.)	1		1	0
Vitamina B12 (µg.)	0.4		0.4	0
Vitamina C (mg.)	61.1		20.5	40.6
Vitamina D (µg.)	0.8		0.8	0
Vitamina E (mg.)	7.1		7.1	-
Niacina (mg.)	11.2		10.8	0.4
Ácido Fólico (µg.)	71.3		39	32.3
Minerales en mg.				
Sodio	278.5		275.9	2.6
Potasio	584.1		365.6	218.5
Calcio	107.8		88.2	19.6
Fósforo	453.6		441.7	11.9
Magnesio	56.1		47.6	8.5
Hierro	7.3		7	0.3
Cinc	3		2.9	0.1
Yodo (µg.)	0		0	-

Menú Nº 23

Almuerzo:

Entrada			
Segundo	Arroz con pollo		
Postre	Manzana (1 unidad)	155	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	726		651	75
Fibra (g.)	7.1		3.7	3.4
Colesterol (mg.)	49.9		49.9	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	25.2		24.8	0.4
Glúcidos	117.1		99	18.1
Grasas	17.4		17.3	0.1
Proteínas (%)	14		15	2
Glúcidos (%)	65		61	97
Grasas (%)	22		24	1
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	1071		1071	0
Vitamina B1 (mg.)	5.1		5.1	0
Vitamina B2 (mg.)	0.5		0.4	0.1
Vitamina B6 (mg.)	1		0.9	0.1
Vitamina B12 (µg.)	0.3		0.3	0
Vitamina C (mg.)	34.8		33.2	1.6
Vitamina D (µg.)	0		0	0
Vitamina E (mg.)	4.5		3.8	0.7
Niacina (mg.)	11.9		11.7	0.2
Ácido Fólico (µg.)	25.7		25.2	0.5
Minerales en mg.				
Sodio	277.3		277.3	0
Potasio	957.1		817	140.1
Calcio	212.2		206	6.2
Fósforo	391.6		378	13.6
Magnesio	116.7		113	3.7
Hierro	8		6.3	1.7
Cinc	2.8		2.7	0.1
Yodo (µg.)	20.7		20.7	0

Comida:

Entrada	Ensalada especial		
Segundo	Tortilla multicolor		
Postre	Piña (2 rodajas)	200	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	597	267	244	86
Fibra (g.)	6.1	3	2.1	1.0
Colesterol (mg.)	118	0	118	0
Macronutrientes en gr.				
Proteínas	5.8	2.5	2.5	0.8
Glúcidos	64.3	14.6	30.1	19.6
Grasas	32.1	22.1	9.6	0.4
Proteínas (%)	4	4	16	4
Glúcidos (%)	45	22	48	92
Grasas (%)	51	74	35	4
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	1016	629	373	14
Vitamina B1 (mg.)	0.4	0.1	0.2	0.1
Vitamina B2 (mg.)	0.7	0.2	0.4	0.1
Vitamina B6 (mg.)	1.1	0.4	0.5	0.2
Vitamina B12 (µg.)	0.4	0	0.4	0
Vitamina C (mg.)	97.7	25	32.9	39.8
Vitamina D (µg.)	0.6	0	0.6	0
Vitamina E (mg.)	5.3	2.9	2.2	0.2
Niacina (mg.)	4.8	1.7	2.6	0.5
Ácido Fólico (µg.)	254.1	51.5	181.4	21.2
Minerales en mg.				
Sodio	461.1	126.7	331.4	2
Potasio	1198	614	1158	226
Calcio	294	49	225	20
Fósforo	257.5	96.5	151	10
Magnesio	155.8	59.4	94.4	2
Hierro	7	1.5	4.7	0.8
Cinc	2.2	0.8	1.3	0.1
Yodo (µg.)	82.7	6.4	16.3	60

Menú Nº 24

Almuerzo:

Entrada	Papa a la Huancaína		
Segundo	Salteado de pollo con verduras		
Postre	Papaya (2 tajadas)	170	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	667	334	273	60
Fibra (g.)	4.8	1.4	2.5	0.9
Colesterol (mg.)	199.3	113	86.3	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	39.8	11.4	27.7	0.7
Glúcidos	47.9	18.9	15.1	13.9
Grasas	41.2	29.7	11.3	0.2
Proteínas (%)	22	14	41	5
Glúcidos (%)	27	36	22	93
Grasas (%)	51	51	37	3
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	865.3	118.8	639.4	107.1
Vitamina B1 (mg.)	0.4	0.2	0.1	0.1
Vitamina B2 (mg.)	0.7	0.4	0.2	0.1
Vitamina B6 (mg.)	1	0.4	0.6	0
Vitamina B12 (µg.)	0.7	0.4	0.3	0
Vitamina C (mg.)	165.3	19.6	64.6	81.1
Vitamina D (µg.)	0.5	0.5	0	0
Vitamina E (mg.)	10.7	5.8	4.9	-
Niacina (mg.)	4.3	2.4	1.2	0.7
Ácido Fólico (µg.)	184.5	53.1	66.8	64.6
Minerales en mg.				
Sodio	450.8	223	222.7	5.1
Potasio	1431.3	529.8	464.6	436.9
Calcio	386.9	274.2	73.6	39.1
Fósforo	323.5	209.2	90.5	23.8
Magnesio	108.6	31.8	59.8	17
Hierro	3.7	1.6	1.6	0.5
Cinc	2.7	0.8	1.8	0.1
Yodo (µg.)	21.5	13.2	8.3	-

Comida:

Entrada			
Segundo	Locro de zapallo		
Postre	Naranja (1 unidad)	270	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	647		556	91
Fibra (g.)	3.8		3	0.8
Colesterol (mg.)	7.1		7.1	0
Macronutrientes en gr.				
Proteínas	16.3		15.1	1.2
Glúcidos	115.8		95.1	20.7
Grasas	13.3		12.9	0.4
Proteínas (%)	10		11	5
Glúcidos (%)	71		21	91
Grasas (%)	18		68	4
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	248.6		234.2	14.4
Vitamina B1 (mg.)	0.4		0.2	0.2
Vitamina B2 (mg.)	0.6		0.5	0.1
Vitamina B6 (mg.)	0.7		0.6	0.1
Vitamina B12 (µg.)	0		0	0
Vitamina C (mg.)	198.6		9.4	189.2
Vitamina D (µg.)	0		0	0
Vitamina E (mg.)	3.6		3.2	0.4
Niacina (mg.)	4.1		3.4	0.7
Ácido Fólico (µg.)	97.4		35.3	62.1
Minerales en mg.				
Sodio	206.8		206.8	0
Potasio	470.9		99.8	371.1
Calcio	382.7		335.5	47.2
Fósforo	400		295.4	104.6
Magnesio	154.5		134	20.5
Hierro	4.2		3.8	0.4
Cinc	2.7		2.6	0.1
Yodo (µg.)	32.5		28.4	4.1

Menú Nº 25

Almuerzo:

Entrada			
Segundo	Pescado con garbanzos		
Postre	Durazno (1 unidad pequeña)	55	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	735		716	19
Fibra (g.)	3.3		2.5	0.8
Colesterol (mg.)	130.9		130.9	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	34.5		34.3	0.2
Glúcidos	98.7		94.1	4.6
Grasas	22.5		22.5	0
Proteínas (%)	19		19	4
Glúcidos (%)	53		53	97
Grasas (%)	28		28	0
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	59.9		39.3	20.6
Vitamina B1 (mg.)	0.2		0.2	0
Vitamina B2 (mg.)	0.4		0.4	0
Vitamina B6 (mg.)	1.8		1.8	0
Vitamina B12 (µg.)	0		0	0
Vitamina C (mg.)	21		18.6	2.4
Vitamina D (µg.)	0		0	0
Vitamina E (mg.)	16.1		15.8	0.3
Niacina (mg.)	6.3		6.3	0
Ácido Fólico (µg.)	205.2		204	1.2
Minerales en mg.				
Sodio	205		205	0
Potasio	131.2		56.3	74.9
Calcio	328.8		326.9	1.9
Fósforo	391.8		387.4	4.4
Magnesio	375.7		373	2.7
Hierro	4.6		4.6	0
Cinc	12.1		12	0.1
Yodo (µg.)	497.3		496	1.3

Comida:

Entrada			
Segundo	Hamburguesas con quinua		
Postre	Manzana (1 unidad)	155	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	581		506	75
Fibra (g.)	5.4		2	3.4
Colesterol (mg.)	122.2		122.2	0
Macronutrientes en gr.				
Proteínas	31.1		30.7	0.4
Glúcidos	71.9		53.8	18.1
Grasas	18.8		18.7	0.1
Proteínas (%)	21		24	2
Glúcidos (%)	49		43	97
Grasas (%)	29		33	1
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	41.3		41.3	0
Vitamina B1 (mg.)	0.4		0.4	0
Vitamina B2 (mg.)	0.4		0.3	0.1
Vitamina B6 (mg.)	0.7		0.6	0.1
Vitamina B12 (µg.)	2.2		2.2	0
Vitamina C (mg.)	31.2		29.6	1.6
Vitamina D (µg.)	0.2		0.2	0
Vitamina E (mg.)	8.8		8.1	0.7
Niacina (mg.)	9.8		9.6	0.2
Ácido Fólico (µg.)	78.3		77.8	0.5
Minerales en mg.				
Sodio	498.6		498.6	0
Potasio	1073.7		933.6	140.1
Calcio	89.9		83.7	6.2
Fósforo	387		373.4	13.6
Magnesio	67		63.3	3.7
Hierro	8.8		7.1	1.7
Cinc	5.2		5.1	0.1
Yodo (µg.)	16.3		16.3	0

Menú Nº 26

Almuerzo:

Entrada	Flan de verduras		
Segundo	Olluquito con charqui		
Postre	Melón (1 taza)	160	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	823	391	390	42
Fibra (g.)	4.6	1.8	2.5	0.3
Colesterol (mg.)	145.7	145.7	0	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	74.9	23.6	50.5	0.8
Glúcidos	64.4	26.6	28.5	9.3
Grasas	29.5	21.1	8.2	0.2
Proteínas (%)	36	24	52	8
Glúcidos (%)	31	27	29	89
Grasas (%)	32	49	19	3
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	958.3	625	206.9	126.4
Vitamina B1 (mg.)	0.4	0.2	0.1	0.1
Vitamina B2 (mg.)	2	1.3	0.6	0.1
Vitamina B6 (mg.)	0.5	0.3	0	0.2
Vitamina B12 (µg.)	0.5	0.5	0	0
Vitamina C (mg.)	120.8	57.3	26.7	36.8
Vitamina D (µg.)	0.1	0.1	0	0
Vitamina E (mg.)	3.9	1.3	2.3	0.3
Niacina (mg.)	25.4	1.4	23	1
Ácido Fólico (µg.)	99.1	68.9	3	27.2
Minerales en mg.				
Sodio	453.4	299.6	134.6	19.2
Potasio	749.7	386.6	27.1	336
Calcio	723.5	655.5	47.2	20.8
Fósforo	635.3	195.9	415.4	24
Magnesio	75.4	60.5	2.1	12.8
Hierro	10.5	2	7.7	0.8
Cinc	2.1	1.8	0	0.3
Yodo (µg.)	29.6	29.1	0.5	0

Comida:

Entrada			
Segundo	Trucha sancochada con arroz		
Postre	Kiwis (2 unidades)	180	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	505		409	96
Fibra (g.)	5.4		0.2	5.2
Colesterol (mg.)	69.6		69.6	0
Macronutrientes en gr.				
Proteínas	32		30	2
Glúcidos	73.7		51.7	22
Grasas	9.1		9.1	0
Proteínas (%)	25		29	8
Glúcidos (%)	58		51	92
Grasas (%)	16		20	0
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	260.1		0	260.1
Vitamina B1 (mg.)	0.1		0	0.1
Vitamina B2 (mg.)	0.4		0.3	0.1
Vitamina B6 (mg.)	0.7		0.6	0.1
Vitamina B12 (µg.)	9.4		9.4	0
Vitamina C (mg.)	158.2		10.1	148.1
Vitamina D (µg.)	0.6		0.6	0
Vitamina E (mg.)	0.8		0.8	-
Niacina (mg.)	5.1		4.3	0.8
Ácido Fólico (µg.)	68.6		34.5	34.1
Minerales en mg.				
Sodio	278.5		270.4	8.1
Potasio	507.2		3.2	504
Calcio	72.2		32.2	40
Fósforo	419.1		359.1	60
Magnesio	143.9		98.3	45.6
Hierro	1.5		0.9	0.6
Cinc	3.5		3.2	0.3
Yodo (µg.)	28.7		28.7	-

Menú Nº 27

Almuerzo:

Entrada			
Segundo	Arroz chaufa		
Postre	Plátano (1 unidad pequeña)	95	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	876		816	60
Fibra (g.)	2.3		2	0.3
Colesterol (mg.)	143.4		143.4	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	39.1		38.1	1
Glúcidos	131.6		117.9	13.7
Grasas	21.6		21.4	0.2
Proteínas (%)	18		19	6
Glúcidos (%)	60		58	91
Grasas (%)	22		24	3
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	53.6		39.9	13.7
Vitamina B1 (mg.)	0.3		0.3	0
Vitamina B2 (mg.)	0.4		0.4	0
Vitamina B6 (mg.)	1.2		0.8	0.4
Vitamina B12 (µg.)	0.6		0.6	0
Vitamina C (mg.)	32.7		29.9	2.8
Vitamina D (µg.)	0.2		0.2	0
Vitamina E (mg.)	4.6		4.4	0.2
Niacina (mg.)	14.2		13.7	0.5
Ácido Fólico (µg.)	56.8		44.4	12.4
Minerales en mg.				
Sodio	345.5		344.8	0.7
Potasio	912.1		654.7	257.4
Calcio	126.1		122.8	3.3
Fósforo	459.7		442.1	17.6
Magnesio	113.1		94.2	18.9
Hierro	4.6		4.2	0.4
Cinc	3.9		3.8	0.1
Yodo (µg.)	25.6		24.3	1.3

Comida:

Entrada			
Segundo	Pechuga de pollo con puré de espinaca		
Postre	Tuna roja (1 unidad)	110	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	438		367	71
Fibra (g.)	7.8		3.7	4.1
Colesterol (mg.)	92.7		92.7	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	32.1		31.4	0.7
Glúcidos	33.6		16.5	17.1
Grasas	19.5		19.5	0
Proteínas (%)	29		34	4
Glúcidos (%)	31		18	96
Grasas (%)	40		48	0
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	888.6		888.6	0
Vitamina B1 (mg.)	0.2		0.2	0
Vitamina B2 (mg.)	0.6		0.6	0
Vitamina B6 (mg.)	1.2		1.2	0
Vitamina B12 (µg.)	0.5		0.5	0
Vitamina C (mg.)	64.7		36.6	28.1
Vitamina D (µg.)	1.2		1.2	-
Vitamina E (mg.)	6.1		6.1	-
Niacina (mg.)	2.2		1.7	0.5
Ácido Fólico (µg.)	484.1		463	21.1
Minerales en mg.				
Sodio	445.5		445.5	0
Potasio	2051.2		2051.2	0
Calcio	636.9		594	42.9
Fósforo	158.2		115.3	42.9
Magnesio	222		222	0
Hierro	10.5		10.3	0.2
Cinc	2.4		2.4	0
Yodo (µg.)	32.9		32.9	-

Menú Nº 28

Almuerzo:

Entrada	Pastel de viernes		
Segundo	Carne a la plancha con verduras		
Postre	Mandarina (1 unidad)	90	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	723	385	308	30
Fibra (g.)	4.6	2.3	1.9	0.4
Colesterol (mg.)	135.7	54.7	81	0
Macronutrientes en g.				
Proteínas	42.4	14.6	27.3	0.5
Glúcidos	68.2	49.1	12.6	6.5
Grasas	31.3	14.5	16.5	0.3
Proteínas (%)	23	15	35	6
Glúcidos (%)	38	51	16	86
Grasas (%)	39	34	48	8
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	1263.8	51.4	1208.6	3.8
Vitamina B1 (mg.)	0.5	0.3	0.1	0.1
Vitamina B2 (mg.)	0.7	0.3	0.3	0.1
Vitamina B6 (mg.)	0.7	0.1	0.5	0.1
Vitamina B12 (µg.)	2.5	0.2	2.4	0
Vitamina C (mg.)	72.4	9	26.8	36.6
Vitamina D (µg.)	0.2	0.2	0	0
Vitamina E (mg.)	6.9	5	1.6	0.3
Niacina (mg.)	11.3	2.3	8.7	0.3
Ácido Fólico (µg.)	135.9	80.4	40.2	15.3
Minerales en mg.				
Sodio	579.3	210.3	368.2	0.8
Potasio	961.6	51.6	792.2	117.8
Calcio	469	376.1	78.6	14.3
Fósforo	648.9	348.3	287.8	12.8
Magnesio	121.5	58.3	54.2	9
Hierro	7.8	2.3	5.2	0.3
Cinc	6.5	0.9	5.4	0.2
Yodo (µg.)	20.8	5.6	15.2	0

Comida:

Entrada			
Segundo	Ensalada de quinua		
Postre	Lima (2 unidades)	200	g.

	Menú	Entrada	Segundo	Postre
Kilocalorías	602		560	42
Fibra (g.)	3.5		2.3	1.2
Colesterol (mg.)	0		0	0
Macronutrientes en gr.				
Proteínas	26.8		26	0.8
Glúcidos	58.5		50.1	8.4
Grasas	29.1		28.5	0.6
Proteínas (%)	18		19	8
Glúcidos (%)	39		36	80
Grasas (%)	43		46	13
Vitaminas en mg./µg.				
Vitamina A (µg.)	109.5		100.9	8.6
Vitamina B1 (mg.)	0.4		0.4	0
Vitamina B2 (mg.)	0.5		0.5	0
Vitamina B6 (mg.)	0		0	0
Vitamina B12 (µg.)	0		0	0
Vitamina C (mg.)	68.2		17	51.2
Vitamina D (µg.)	0		0	0
Vitamina E (mg.)	4		4	-
Niacina (mg.)	2		1.6	0.4
Ácido Fólico (µg.)	20.9		9.3	11.6
Minerales en mg.				
Sodio	225.2		222.4	2.8
Potasio	524.4		379.6	144.8
Calcio	828.5		784.5	44
Fósforo	489.5		476.7	12.8
Magnesio	15.4		6.8	8.6
Hierro	7.7		7.5	0.2
Cinc	0.3		0.1	0.2
Yodo (µg.)	1.3		1.3	-

DETALLE DE LAS RECETAS

MENÙ Nº 1

ALMUERZO

Entrada: Alcachofas guisadas (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Alcachofa	4 corazones	160
Carne de res cocida (pecho)		300
Apio	4 cucharadas	68
Perejil	2 cucharadas	12
Ají amarillo	1 cucharada	17
Pimienta	Al gusto	1
Cebolla	4 cucharadas	68
Tomate	3 unidades	375
Aceite	1 cucharada	14
Margarina	1 cucharada	25
Sal	Al gusto	2

Preparación:
Tomar tantas alcachofas como personas compongan la mesa. Sancochar y luego cortar las puntas de las hojas. Cortar la parte superior en redondo. Abrir cuidadosamente con un cuchillo fino el centro de cada alcachofa para extraer el corazón.
Hacer el relleno con la carne muy bien cocida y picada en menudo. Agregar el apio picado, el perejil picado, el ají picado, sal, pimienta, la cebolla picada y el tomate sin piel ni semillas. Freír bien en la margarina y el aceite. Rellenar las alcachofas, colocar en una fuente.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipertensión Sobrepeso y obesidad Hipercolesterolemia	Estreñimiento

Segundo: Seco jugoso de carne de pecho (6 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Carne de res (pecho)		1200
Aceite	3 cucharadas	42
Ajo	3 unidades	6
Jerez	½ taza	120
Cebolla	2 tazas	240
Ají amarillo molido	1 taza	138
Zapallo loche	½ taza	90
Culantro	4 tazas	160
Arvejas cocidas		500
Caldo de res	2 tazas	500
Sal	Al gusto	4
Pimienta	Al gusto	2
Comino	Al gusto	1
Acompañamiento:		
Papa amarilla cocida	6 unidades	438

Preparación:
Macerar a carne de pecho cortada en trozos, con los ajos, el jerez, sal, pimienta y comino durante 3 horas. Transcurrido este tiempo, dorar con la mitad del aceite durante 5 minutos. En una olla de barro, con el resto del aceite guisar la cebolla previamente picada, el ají amarillo y el zapallo rallado, y agregar la carne. Dejar cocer todo a fuego medio durante 25 minutos. Luego añadir el culantro molido y el caldo. Cuando la carne está tierna y suave (aproximadamente 30 minutos), apagar el fuego e incorporar las arvejas. Servir el seco acompañado de papas amarillas.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Dispepsias Gastritis Úlcera gástrica	Hipercolesterolemia

COMIDA

Segundo: Mix de lechugas con vegetales blanqueados (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Zanahoria	3 ½ unidades	560
Lechuga	3 tazas	168
Queso fresco	2 tazas	360
Cebolla	2 ½ unidades	263
Brócoli		500
Vinagreta:		
Aceite	3 cucharadas	42
Vinagre	½ taza	120
Mostaza	2 cucharadas	32
Sal	Al gusto	2

Preparación:
Lavar las lechugas y trozarlas con la mano. Reservar en un bol con cubos de hielo para que permanezcan crocantes. Blanquear las zanahorias en juliana durante 4 minutos y el brócoli en ramitos durante 13 minutos. Reservar.
En una fuente colocar la lechuga, la zanahoria cortada en juliana, el brócoli, la cebolla cortada en juliana y el queso. Verter la vinagreta y servir.

Vinagreta:
Poner en un bol la mostaza y la mitad del aceite. Batir durante 2 minutos con un batidor de mano hasta que los ingredientes se unan. Agregar el vinagre y el resto del aceite. Batir vigorosamente durante 3 minutos hasta emulsionar la vinagreta. Salar y rectificar la sazón.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipercolesterolemia	Dispepsias Sobrepeso y obesidad Hipertensión Diarrea

MENÙ Nº 2

ALMUERZO

Segundo: Garbanzos (6 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Garbanzos		500
Aceite	1 ½ cucharadas	21
Cebolla	1 taza	120
Salchicha de Huacho	½ taza	90
Tomate	1 taza	200
Ajo	1 cucharada	6
Sal	Al gusto	3
Acompañamiento:		
Arroz cocido	6 tazas	1230

Preparación:
Poner a remojar los garbanzos desde la víspera en agua con bicarbonato de sodio. Al día siguiente pelar y cocinar (pero sin que hiervan a fuego vivo porque se pasman). Hacer un aderezo con bastante cebolla, salchicha de Huacho, tomate picado sin piel, ajos molidos y sal. Freír bien, añadir los garbanzos y el aceite. Es indispensable incorporar de a pocos caldo hirviendo en la cantidad que se necesite, pues los garbanzos deben quedar espesos. Servir acompañado de arroz.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipertensión arterial Enfermedades cardiovasculares	Sobrepeso y obesidad Flatulencia

COMIDA

Entrada: Salpicón (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Jamón Inglés		400
Yema de huevo	1 unidad	16
Orégano seco	Al gusto	2
Pimienta	Al gusto	2
Mostaza	1 cucharada	16
Perejil picado	1 cucharada	9
Aceite	1 cucharada	14
Lechuga	5 tazas	280
Aceitunas de botija	8 unidades	76
Huevo	2 unidades	112
Sal	Al gusto	2

Preparación:
Picar finamente el jamón. Aparte, preparar una salsa batiendo la yema de huevo duro picada con el orégano, la sal, la pimienta, la mostaza y un poquito de perejil picado; a esto, agregar de a pocos, el aceite. En una ensaladera, mezclar esta salsa con el jamón picado y dejar en maceración por espacio de una hora. Enseguida, cortar la lechuga que hará de guarnición. Cocer los huevos para adornar la fuente, junto con las aceitunas negras despepadas. Además, puede reemplazar la lechuga por otro tipo de verduras crudas como rabanitos, pepinillos o tomates.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
	Estreñimiento Enfermedades cardiovasculares Dispepsias Sobrepeso y obesidad Hipertensión arterial

Segundo: Sopa de berros (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Berros	3 atados	180
Margarina	1 ½ cucharadas	22.5
Aceite	2 cucharadas	28
Papa		250
Cebolla blanca	1 unidad	105
Poro	1 unidad	350
Ajo	1 diente	2
Crema de Leche	½ taza	120
Sal	Al gusto	3
Pimienta	Al gusto	1

Preparación:
Lavar los berros minuciosamente. Separar los tallos y picar. Derretir la margarina con el diente de ajo y la cebolla. Saltear a fuego mediano durante 10 minutos, revolviendo ocasionalmente. Agregar las papas, el poro, la sal y la pimienta y cocinar durante 15 minutos o hasta que las papas se ablanden. Echar las hojas de berro a la sopa caliente, reservando algunas para adornar. Licuar por partes. Añadir la crema, calentar de nuevo, servir y adornar con las hojas que reservó. Esta sopa también puede servirse fría.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
	Intolerancia a la lactosa Dispepsias Sobrepeso y obesidad

MENÙ Nº 3

ALMUERZO

Entrada: Causa a la limeña (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Papa amarilla	6 unidades grandes	780
Ají colorado molido	1 ½ cucharadas	13.5
Ají mirasol molido	1 ½ cucharadas	13.5
Limón	4 unidades	124
Cebolla	1 unidad	105
Aceite	3 cucharadas	42
Caldo	½ taza	120
Sal	Al gusto	4

Preparación:
Sancochar las papas amarillas y pelarlas. Pasar por la coladera del caldo machacándolas bien. Para que la masa quede suave como crema, hay que pasar las papas lo más calientes que se pueda. Sazonar la masa con sal y suavizar con 1 ½ cucharadas de aceite.
Cortar la cebolla en pluma fina. Verter en una sartén las 1 ½ cucharadas de aceite y cocer el ají colorado con el ají mirasol, la cebolla y el caldo hasta que todo el líquido se evapore. Entonces retirar del fuego y agregar el jugo de limón. Juntar con la papa y volver a amasar. Separar parte de la cebolla para ponerla en la mesa cuando esté en la fuente.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Gastritis Úlcera gástrica	Estreñimiento Enfermedades cardiovasculares Sobrepeso y Obesidad

Segundo: Camarones del Rímac (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Camarones	2 docenas	390
Margarina	4 cucharadas	60
Cebolla	2 unidades	210
Ají amarillo molido	7 cucharadas	63
Ajo	1 cucharada	6
Queso fresco	1 taza	170
Sal	Al gusto	3
Agua	3 tazas	750
Acompañamiento:		
Papa amarilla cocida	4 unidades	352
Choclo cocido	1 unidad	265

Preparación:
Hervir los camarones en las tazas de agua con sal durante tres minutos. Escurrir y reservar el caldo. Dejar enfriar los camarones y pelar separando las colas de las cabezas. Reservar las colas; de las cabezas, Retirar y reservar el coral. Desechar la bolsita de color negro, que se encuentra en la cabeza. En una sartén, freír en margarina la cabeza y el coral junto con la cebolla picada, el ají y los ajos. Luego de 5 minutos verter 2 tazas de caldo de camarón y colar presionando bien. Regresar esta sustancia de camarón a la sartén, integrar el queso fresco, que se deshace con ayuda de un tenedor. Agregar las colas del camarón y rectificar la sazón. Servir con choclos sancochados, papas cocidas y salsa de ají.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
	Enfermedades cardiovasculares Estreñimiento Hipertensión arterial

COMIDA

Segundo: Sopa a la minuta (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Aceite	2 cucharadas	28
Tomate	3 unidades	375
Cebolla	1 unidad	105
Orégano	½ cucharadita	2
Caldo	6 tazas	1500
Carne de res (pecho)	2 tazas	400
Yuca amarilla cocida		500
Hierba buena	1 ramita	2
Pan frío	2 unidades	60
Sal	Al gusto	3

Preparación:
En una cacerola, preparar un ahogado con el aceite, la cebolla picada, los tomates picados sin piel ni semillas y el orégano seco y tostado. Agregar el caldo hirviendo y, cuando la mezcla roma a hervir, añadir la carne cocida y deshilachada, las yucas cortadas en pedacitos y un poco de hierba buena picada toscamente. Enseguida, echar los panes cortados en rebanaditas, dejar hervir lentamente la preparación y cuando estas se hayan nutrido muy bien de caldo, servir.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
	Estreñimiento Enfermedad celiaca Enfermedades cardiovasculares

MENÙ Nº 4

ALMUERZO

Segundo: Bacalao guisado limeño (8 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Bacalao salado		750
Harina	Cantidad necesaria	20
Aceite de oliva	4 cucharadas	56
Ajo	1 cucharada	6
Cebolla	2 unidades	210
Nueces	½ taza	70
Orégano seco	Al gusto	4
Jerez seco	¼ taza	80
Salsa de tomate	3 tazas	600
Pimiento rojo	2 unidades	180
Laurel	2 hojas	10
Romero fresco	1 ramita	8
Pimienta	Al gusto	1
Acompañamiento:		
Arroz cocido	6 tazas	1230

Preparación:
Desalar el bacalao en bastante agua desde la víspera, cambiándola al menos 3 veces durante este tiempo. Después escurrir, cortar en trozos, enharinar y freír por ambos lados en la mitad del aceite. Aparte preparar el ahogado con el resto del aceite, los ajos molidos, las cebollas cortadas en aros, la pimienta molida, las nueces molidas, el orégano, el jerez, la salsa de tomate, los pimientos rojos picados, el laurel y el romero. Enseguida agregar el bacalao y dejar cocer a fuego lento durante 40 minutos. Conforme se va secando el guiso, agregar un poco de aceite de la fritura y nada de agua, pues debe quedar a penas jugoso. Servir acompañado de arroz.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
	Hipertensión arterial Estreñimiento Enfermedad celiaca

COMIDA

Entrada: Albóndigas de verduras (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Espinaca		1000
Acelga		200
Miga de pan	1 taza	40
Queso rallado	3 cucharadas	15
Cebolla	4 cucharadas	68
Huevo	1 unidades	56
Pasas	3 cucharadas	39
Harina	Cantidad necesaria	20
Leche evaporada	1/3 de taza	83
Sal	Al gusto	3
Pimienta	Al gusto	1

Preparación:
Lavar las hojas de las espinacas y acelgas (sin el tronco) y hervir durante 8 minutos. Ya listas, colar, se retira y se dejar enfriar. Apretarlas para quitarles toda el agua y en seguida picar menuditas. Aparte, remojar la miga en un poco de leche. Exprimir la miga para mezclarla con las hojas picadas, el queso rallado, la cebolla previamente picada y guisada, los huevos y las pasas picadas. Batir muy bien todo, se hace albóndigas y colocarlas envueltas en harina en caldo hirviendo. Dejar cocer durante 10 minutos.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Enfermedades cardiovasculares	Hipertensión arterial Enfermedad celiaca Intolerancia a la lactosa

Segundo: Ensalada gitana con pechuga de gallina (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Gallina (pechuga)	6 filetes	600
Tomate	4 unidades	500
Cebolla	1 unidad	105
Pepino	2 unidades	140
Pimiento verde	2 unidades	180
Vinagre blanco	2 cucharadas	40
Aceite de oliva	3 cucharadas	52
Lechuga	4 tazas	224
Alcaparras	5 cucharadas	
Sal	Al gusto	3

Preparación:
Cocinar la pechuga de gallina con agua, que la cubra, y una pizca de sal. Ya lista, dejar enfriar en su misma agua. Retirar la gallina, trozar y sazonar con una cucharada de aceite de oliva y sal. Pelar y cortar los pepinos rodajas delgadas y dejar remojando en agua con sal durante 20 minutos a una temperatura de 200°C = 400°F. Luego pelar y cortar en cubos. De igual forma, pelar y cocer los tomates, y hornear solo 2 minutos.
Cortar la cebolla a la pluma y pasarla por agua caliente con sal para quitarle el sabor fuerte. Juntar con los tomates, pimientos y pepinillos. Aliñar esta ensalada con el resto de aceite de oliva, vinagre, caldo de gallina, sal y pimienta. Cortar en tiritas la lechuga y mezclar con las alcaparras, acomodando ambas verduras en una fuente. Colocar encima la ensalada y sobre esta, la gallina trozada.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipercolesterolemia	Hipertensión arterial Estreñimiento Diarrea

MENÙ Nº 5

ALMUERZO

Entrada: Cebiche de champiñones (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Champiñones frescos		500
Limón	5 unidades	155
Culantro	2 cucharadas	12
Apio	1 cucharada	17
Kión	½ cucharada	
Rocoto	1 cucharada	12
Ajo	1 diente	2
Aceite de Oliva	½ cucharadita	4
Cebolla	2 unidades	210
Sal	Al gusto	2
Acompañamiento:		
Lechuga	8 hojas	280
Choclo cocido	1 unidad	265
Camote cocido	2 unidades	220
Cancha tostada	1 taza	110

Preparación:
Laminar los champiñones. Marinarlos con limón y sal durante 10 minutos. Aparte, en un bol preparar la salsa con culantro, kión picado, apio rallado, rocoto rallado sin semillas y ajo molido. Agregue sal y aceite de oliva. Mezclar bien los ingredientes. Añadir los champiñones y revolver durante 5 minutos para que absorban la salsa. Finalmente, colocar la cebolla cortada a la pluma previamente lavada sobre la preparación.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipertensión arterial	Sobrepeso y Obesidad Dispepsias Gastritis Úlcera gástrica

Segundo: Torrejitas con carne (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Margarina	2 cucharadas	30
Carne de res cocida	1 taza	200
Ajo	2 dientes	4
Zanahoria	1 unidad	160
Col	3 hojas	105
Cebolla	1 unidad	105
Clara de huevo	2 unidades	62
Yema de huevo	1 unidad	16
Tocino		100
Orégano	1 cucharadita	4
Sal	Al gusto	2
Pimienta	Al gusto	1

Preparación:
Colocar una sartén sobre el fuego, echar 1 cucharada de margarina y sofreír pedacitos de tocino, la cebolla cortada en juliana y el ajo picado. Agregar la zanahoria rallada y la col del sancochado cortada en juliana. Cuando esté todo bien dorado, poner la carne del sancochado, de preferencia pecho, previamente deshilachada. Luego de dorar, retirar y volcar en un recipiente. Una vez fría la preparación, adicionar las claras y la yema crudas y batidas, la pimienta, la sal y el orégano, removiéndola bien. Para hacer las torrejitas, colocar una sartén con una pizca de margarina sobre el fuego, echar porciones de la mezcla separadas entre sí y freír cuidando que queden doradas por ambos lados.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
	Enfermedades cardiovasculares Sobrepeso y obesidad

COMIDA

Segundo: Pollo con albahaca (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Pollo (pechuga)	2 filetes	400
Aceite	2 cucharadas	28
Pimiento verde	½ unidad	45
Pimiento rojo	½ unidad	45
Cebolla	½ unidad	52.5
Ajo	1 cucharadita	4
Albahaca	12 hojas	144
Culantro	¼ taza	15
Caldo de pollo	½ taza	120
Azúcar	1 ½ cucharadas	30
Chuño	2 cucharadas	12
Agua	1 cucharadita	5
Jugo de limón	3 cucharaditas	15
Arroz salteado:		
Agua	1 taza	250
Holantao	¼ taza	25
Langostinos	8 colas	48
Aceite	1 cucharada	14
Arroz cocido	3 tazas	615
Curry amarillo	2 cucharadas	20
Huevo	1 unidad	56
Sal	Al gusto	2

Preparación:
Despellejar y cortar la pechuga de pollo en rectángulos de cinco centímetros de largo por tres de ancho. Cortar los pimientos y la cebolla en cubos de 2cm. Colocar un wok a fuego lento y verter el aceite. Agregar el pollo y después de un minuto los pimientos y la cebolla. Saltear dos minutos más y retirar la carne y las verduras del wok. Reservar.
Colocar el ajo molido, la albahaca y el culantro picados en el wok. Dorar durante 30 segundos y reincorporar el pollo y las verduras. Verter el caldo de pollo y el azúcar, y cocinar durante cinco minutos. Agregar el chuño diluido en agua, esperar unos segundos hasta que espese y mover. Después de tres minutos, añadir el jugo de limón y la salsa de pescado salado. Cocinar durante dos minutos más, retirar y reservar.

Arroz salteado:
En un wok, a fuego lento, hervir en agua, el holantao cortado en tres y las colas de langostino durante dos minutos. Escurrir y reservar.
Echar el aceite en el wok, agregar el huevo y después de un minuto, el arroz. Saltear hasta que los ingredientes de hayan fusionado. Añadir el curry y mezcle bien, luego el holantao y los langostinos. Saltear durante dos minutos y servir.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Estreñimiento Sobrepeso y obesidad	Enfermedades cardiovasculares

MENÙ Nº 6

ALMUERZO

Segundo: Pescado en salsa de tomate y cebolla (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Lenguado	4 filetes	800
Cebolla	3 unidades	315
Tomate	6 unidades	750
Orégano fresco	3 ramas	10
Aceite de Oliva	3 ½ cucharadas	49
Ajo molido	3 dientes	6
Ají verde	1 unidad	19
Vinagre rojo	½ taza	125
Caldo de pescado	1 taza	240
Sal	Al gusto	2
Acompañamiento:		
Arroz cocido	4 tazas	820

Preparación:
Retirar la cabeza del pescado y cortar en dos filetes, sazonar con sal y pimienta y reservar. Aparte, mezclar en un recipiente la cebolla en rodajas, el tomate en rodajas (sin pepas), el orégano, la pimienta y la sal. Verter el aceite de oliva en una olla junto con el ajo molido y disponer alternadamente capas de cebolla y tomate con capas de pescado. Encima acomodar el ají verde en rajas y en vinagre, previamente aguado en una taza de caldo de pescado. Cocinar todo a fuego lento con la olla bien tapada y durante 20 minutos aproximadamente.
Con el tiempo, se fue agregando a esta preparación, pimientos, hojas de culantro o perejil, yuyos, etc. para reforzarle el sabor. Servir acompañado de arroz.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
	Hipertensión arterial Hipercolesterolemia

COMIDA

Segundo: Molde de espinacas (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Espinaca		1000
Papa Amarilla	2 unidades medianas	175
Nuez Moscada	Al gusto	0.5
Margarina	1 ½ cucharadas	22.5
Queso parmesano	¾ taza	100
Clara de huevo	2 unidades	62
Yema de huevo	1 unidad	16
Roscas de manteca molidas	½ taza	105
Queso fresco		200
Ralladura de limón	½ unidad	
Sal	Al gusto	3

Preparación:
Lavar las espinacas, sancochar y pasar por agua fría; picar hasta reducirlas a una masa. Aparte, sancochar las papas amarillas, pelar y pasar por un colador para que queden suaves. Mezclar el puré con las espinacas, agregar nuez moscada, la ralladura del limón, una cucharada de margarina, media taza de queso parmesano rallado y los huevos batidos, clara y yema aparte.
En un molde untado con el resto de margarina, esparcir un poco de rosquitas de manteca molidas. Echar un poco de la mezcla de espinacas, cubrir con el queso fresco desmenuzado y, luego, con otra capa de espinacas. Esparcir el resto del queso parmesano con las rosquitas de manteca molidas. Poner en el horno durante media hora a temperatura media.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
	Dispepsias Enfermedades cardiovasculares Sobrepeso y obesidad Enfermedad celiaca

MENÙ Nº 7

ALMUERZO

Entrada: Tiradito (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Bonito		800
Pimienta blanca	2 cucharaditas	4
Kión en polvo	2 cucharaditas	4
Limón	6 unidades	186
Vinagre blanco	4 cucharaditas	24
Ají limo rojo molido	2 cucharaditas	8
Aceite de oliva	2 cucharadas	28
Sal	Al gusto	3
Agua hervida fría	2 cucharadas	30
Acompañamiento:		
Choclo cocido	2 unidades	530
Perejil	2 cucharadas	12

Preparación:
Cortar el pescado en láminas y colocarlo en un bol de acero inoxidable. Agregar la sal, la pimienta y el kión. Mezclar delicadamente con una cucharada de palo, de esta manera no se romperán las fibras del pescado. Añadir el limón, el vinagre y el ají. Remover bien y echar el aceite de oliva. Dejar reposar durante un minuto para que se macere. Antes de servirlo aumentar las cucharadas de agua para bajar el ácido del limón. Remover ligeramente y servir acompañado de choclo picado y perejil picado.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipertensión arterial	Gastritis Úlcera gástrica Estreñimiento

Segundo: Crema de choclo y choros (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Caldo:		
Apio	2 tazas	80
Tomate	½ unidad	53
Zanahoria	1 rodaja	32
Choros	2 docenas	192
Cebolla	½ unidad	53
Crema:		
Choclo	1 taza	220
Aceite	1 cucharada	14
Margarina	1 cucharada	15
Ajo	½ diente	1
Ají amarillo	2 cucharadas	36
Culantro	1 cucharada	6
Sal	Al gusto	3
Pimienta	Al gusto	1

Preparación:
Sancochar los choros en agua con un tallo de apio, medio tomate, media cebolla y una rodaja de zanahoria. Una vez cocidos, retirar el caldo del fuego y reservar.
En una olla a fuego medio, cocinar el aceite y la margarina con la cebolla, el ajo y el ají amarillo. Después de dos minutos adicionar el choclo previamente licuado. Cocinar durante 10 minutos a fuego lento, agregar un litro de caldo de choros sazonar con sal y pimienta, dejar hervir. Servir en platos hondos con sus respectivos choros y esparcir por encima culantro picado.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipercolesterolemia	Estreñimiento

COMIDA

Entrada: Ensalada rusa (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Arvejitas	1 taza	134
Zanahoria	2 unidades	320
Papa blanca cocida	4 unidades	520
Vainitas	2 tazas	136
Pepinillos en vinagre	2/3 taza	60
Mayonesa	3 cucharadas	36
Mostaza	1 ½ cucharadas	21
Sal	Al gusto	3
Pimienta	Al gusto	1

Preparación:
Cocinar las arvejitas en agua hirviendo con sal y azúcar y dejar enfriar en el líquido de cocción. Cocer las zanahorias bien lavadas, con cáscara. Escurrir y dejar enfriar antes de pelarlas y cortarlas en cubitos de un centímetro, aproximadamente. Hacer lo mismo con las papas frías y peladas. Cortar las vainitas en sesgo y cocerlas al dente y sobre agua hirviendo, para que no pierdan su color. Secar las verduras con un secador. Ponerlas en un recipiente hondo y echar los pepinillos cortados en dados de igual tamaño que la zanahoria y la papa. Incorporar la mayonesa, la mostaza, sal y pimienta y revolver.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipercolesterolemia	Hipertensión arterial

Segundo: Filete Pejerreyes rellenos de chorrillo (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Pejerrey	1 docena	492
Huevo	2 unidades	112
Pan francés	2 unidades	60
Leche evaporada	½ taza	125
Limón	1 unidad	31
Cebolla	1 unidad	105
Aceite	2 cucharadas	28
Sal	Al gusto	3
Pimienta	Al gusto	1

Preparación:
Abrir los pejerreyes para limpiarlos y lavarlos. Preparar un picadillo fino de cebollas y huevos duros, y mezclar con los panes remojados en leche, un poco de sal, pimienta, aceite de comer y gotas de limón. Con esta mezcla, rellenar los pejerreyes; luego bañarlos en huevo batido, poner en una fuente pirex y hornear durante ¼ de hora en horno fuerte (400°F = 200°C).

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
	Estreñimiento Enfermedades cardiovasculares Gastritis Úlcera digestiva Intolerancia a la lactosa Enfermedad celiaca

MENÚ Nº 8

ALMUERZO

Entrada: Ensalada de espinaca con lechuga (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Espinaca	1 atado	320
Lechuga	2 tazas	112
Queso gouda	¼ taza	45
Hierba buena	1 atadito	45
Perejil	¼ atadito	131
Ajo	1 diente	2
Papa	1 unidad	130
Limón	4 unidades	124
Sal	Al gusto	2
Pimienta	Al gusto	1

Preparación:
Picar finamente las espinacas, las lechugas, la hierba buena, el perejil y el ajo. Juntar todas las hojas en una fuente y aderezarlas con la sal, la pimienta, el jugo de los limones y el ajo. Cortar la papa previamente sancochada y pelada y juntar a la mezcla. Desmenuzar el queso sobre la preparación y servir.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipercolesterolemia Hipertensión Sobrepeso y Obesidad	Diarrea

Segundo: Pepian de Pavita (6 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Garbanzo	1 taza	163
Maíz blanco (choclo)		200
Maní		100
Pavita (pechuga)	½ unidad	500
Aceite	1 cucharada	14
Cebolla	1 unidad	105
Tomate	1 unidad	125
Ajo	½ cucharada	6
Sal	Al gusto	3
Pimienta	Al gusto	0.5
Acompañamiento:		
Arroz cocido	3 tazas	615

Preparación:
Tostar por separado el garbanzo crudo, el maiz y el maní, teniendo cuidado de no quemarlos. Una vez tostados, molerlos y pasarlos por un cernidor. Separar.
Calentar el aceite y hacer un aderezo con la cebolla picada, los ajos y el tomate. Sazonar con sal y pimienta. Agregar la pechuga de pavita previamente trozada y la cantidad de agua necesaria para cocinarla. Una vez cocida la pavita, retirar las presas de la olla y colocarlas en un recipiente aparte. Diluir la mezcla de garbanzo, maíz y maní que se molió en agua fría. Agregar al caldo que quedó del cocimiento de la pavita, moviendo constantemente. Añadir la carne y dejar cocinar. Servir el pepián acompañado de arroz blanco.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipercolesterolemia Hipertensión Sobrepeso y Obesidad	Flatulencia

COMIDA

Segundo: Saltadito de coliflor (3 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Papa	4 unidades	428
Aceite	3 cucharadas	42
Kion	1 cucharada	4
Ajo molido	1 cucharada	12
Palillo	1 cucharadita	2
Ají amarillo	1 cucharada	9
Coliflor	2 tazas	280
Agua	½ taza	120
Carne de res		250
Pimiento	1 unidad	90
Sal	Al gusto	2

Preparación:

Pelar las papas, cortarlas en cubos y sancocharlas en agua con sal. Escurrirlas y reservar. En una sartén con una cucharada de margarina, dorar el kion, el ajo, el palillo, el pimiento en trozos pequeños y el ají por unos segundos. Agregar la coliflor y la media taza de agua. Dejar que evapore y la coliflor este casi cocida. Subir el fuego, añadir las papas y trozos de carne previamente fritos en margarina. Sazonar con sal. Saltear hasta que las papas y la coliflor estén doradas, moviendo constantemente para que no se quemen ni se peguen.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
	Hipercolesterolemia Hipertensión

MENÚ Nº 9

ALMUERZO

Entrada: Solterito (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Queso fresco	1 taza	180
Choclo	1 taza	220
Cebolla	1 taza	120
Tomate	1 unidad	125
Habas verdes	1 taza	140
Aceite	1 cucharadita	4
Perejil	2 cucharaditas	6
Vinagre	1 cucharada	10
Orégano	Al gusto	2
Sal	Al gusto	2
Acompañamiento:		
Papa cocida	2 unidades	260

Preparación:
Sancochar las habas y los choclos desgranados; aparte, sancochar las papas para acompañar. Picar el queso en cubitos. Lavar la cebolla picada en agua con sal y escurrirla en un colador. Mezclar todos los ingredientes. Sazonar con sal, vinagre, aceite, orégano y perejil al gusto. Servir con papa sancochada en rodajas o en cubos.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipercolesterolemia Hipertensión Sobrepeso y Obesidad	

Segundo: Guiso de pollo con arroz (6 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Pollo (pierna)	6 unidades	780
Cebolla	1 unidad	105
Ajo molido	1 cucharadita	6
Arvejas	½ taza	67
Papa	3 unidades	390
Aceite	2 cucharadas	28
Salsa de tomate	2 cucharadas	18
Orégano	1 cucharadita	10
Comino	Al gusto	2
Sal	Al gusto	4
Acompañamiento:		
Arroz cocido	5 tazas	1025

Preparación:
Poner el aceite en una olla y freír el ajo, la cebolla rayada, la salsa de tomate, y los condimentos. Introducir las presas de pollo junto con las arvejas a la olla, agregar un poco de agua, sólo hasta que casi cubra las presas (puede ser una taza o menos). Antes de que el pollo este en su punto agregar las papas peladas en mitades o en cuartos y dejar cocinar. Finalmente agregar orégano al sacar la olla del fuego. Servir con arroz

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipercolesterolemia Hipertensión Sobrepeso y Obesidad	

COMIDA

Segundo: Pollo con limón (6 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Pollo (pierna con encuentro)	6 unidades	900
Margarina	2 cucharadas	30
Aceite	½ cucharada	7
Yema de huevo	3 unidades	48
Ajo	2 dientes	4
Limón	1 unidad	31
Laurel	2 hojas	
Perejil	1 cucharadita	3
Sal	Al gusto	4
Pimienta	Al gusto	2
Caldo	1 taza	240
Acompañamiento:		
Arroz cocido	5 tazas	1025

Preparación:
Dorar las presas de pollo en la margarina y aceite, sazonar y reservar. Quitar la grasa de la olla y poner las presas nuevamente; agregar los ajos, el laurel y cubra con el caldo caliente. Cocinar a fuego bajo hasta que la carne este tierna; sacar el laurel y los ajos. Aparte, batir las yemas con el jugo de limón y el perejil. Incorporar al hilo a la preparación anterior sin dejar que hierva y retirar del fuego. Acompañar con arroz.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipertensión Sobrepeso y Obesidad	

MENÚ Nº 10

ALMUERZO

Entrada: Crema de espárragos con pan (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Espárragos	2 tazas	360
Leche descremada	3 tazas	750
Apio	2 ramas	22
Cebolla	1 unidad	105
Ajo	1 diente	2
Margarina	2 cucharaditas	10
Harina de trigo	1 cucharada	11
Limón	1 cucharadita	5
Acompañamiento:		
Pan francés	4 unidades	120
Sal	Al gusto	2

Preparación:
Derretir la margarina en una olla grande. Agregar la cebolla, el ajo y el apio picado. Cocinar revolviendo hasta que la cebolla esté suave. Incorporar la harina y revolver. Verter gradualmente la leche y cocinar 3 minutos. Agregar los espárragos previamente pelados y los ingredientes restantes. Tapar y dejar cocer a fuego lento aprox. 20 minutos. Retirar del fuego, dejar enfriar y licuar o procesar la mezcla hasta que quede cremosa. Aparte, cortar los panes en diagonal; si elige otro tipo de pan, tostar un poco para que quede crujiente. Servir caliente la crema y acompañar con pan.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Enfermedades cardiovasculares Hipertensión	Intolerancia a la lactosa Enfermedad celiaca Sobrepeso y Obesidad

Segundo: Asado con arroz y puré (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Asado de res		625
Aceite	2 cucharadas	28
Cebolla	½ unidad	44
Ajo molido	1 cucharadita	6
Zanahoria	½ unidad	70
Tomate	½ unidad	62
Azúcar	½ cucharadita	3
Laurel	2 hojas	
Sal	Al gusto	2
Pimienta	Al gusto	1
Comino	Al gusto	1
Acompañamiento:		
Arroz cocido	3 tazas	615
Puré:		
Papa amarilla		250
Margarina	1 ½ cucharadas	23
Leche evaporada	¼ taza	60
Sal	Al gusto	2

Preparación:
Dorar el asado en aceite y reserve. En la misma olla freír la cebolla con el ajo, el tomate y la zanahoria en cubos o rodajas. Añadir los condimentos, el laurel, la carne y ½ taza de agua. Bajar el fuego y seguir cocinando hasta que la carne esté tierna. Licuar el jugo, cortar la carne y servir acompañado por una porción de arroz y una porción de puré de papas.

Puré:
Sancochar la papa, luego pelar y aplastar. Mezclar con la mantequilla y la leche en una olla y calentar por unos minutos. Agregar sal al gusto y si desea una pizca de pimienta.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
	Intolerancia a la lactosa Hipercolesterolemia Hipertensión Estreñimiento

COMIDA

Segundo: Soufflé de verduras con queso (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Brócoli	2 tazas	280
Clara de huevo	3 unidades	93
Yema de huevo	1 unidad	16
Queso parmesano rayado	4 cucharadas	28
Leche evaporada	10 cucharadas	110
Margarina	2 cucharadas	30
Harina preparada	8 cucharadas	88
Espinaca	1 atadito	45
Sal	Al gusto	2
Pimienta	Al gusto	1

Preparación:
Sancochar el brócoli y cortar en trocitos. Batir las claras a punto nieve. Agregar la harina cernida, el queso, las yemas, la espinaca ya sancochada, sal, pimienta y aji-no-moto. Agregar el brócoli a la mezcla. Enharinar un molde previamente enmantequillado. Hornear a 175 °C (350 °F) durante 25 minutos o hasta que al introducir un cuchillo, éste salga limpio.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
	Intolerancia a la lactosa Enfermedad celiaca Hipercolesterolemia Estreñimiento Hipertensión

MENÚ Nº 11

ALMUERZO

Entrada: Ensalada primavera (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Zanahoria	3 unidades	480
Apio	½ taza	20
Espárragos	1 taza	180
Huevo	2 unidades	112
Aliño:		
Vinagre	2 cucharadas	16
Limón	1 unidad	31
Mostaza	1 cucharada	16
Azúcar	½ cucharada	5
Sal	Al gusto	2
Pimienta	Al gusto	1

Preparación:
Rallar las zanahorias, picar el apio y acomodar en una fuente; aparte cocer los espárragos y los huevos y pelarlos. Cortar los huevos en tajaditas para adornar la fuente. Colocar los espárragos en mitades encima. Finalmente cubrir con el aliño.

Aliño:
Colocar todos los ingredientes en un bol y mezclar bien, el azúcar sirve para quitar un poco el ácido del vinagre, pero si se desea se puede bajar mas con una cucharada de agua.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Sobrepeso y Obesidad Hipertensión	Estreñimiento Hipercolesterolemia Diarrea

Segundo: Caigua Rellena (6 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Caigua	6 unidades	300
Carne de res molida		400
Cebolla	1unidad	105
Tomate	2 unidades	250
Ajo	½ cucharada	6
Clara de huevo	2 unidades	62
Yema de huevo	1 unidad	16
Maní tostado		50
Pasas		100
Aceite	6 cucharadas	84
Vainitas	2 tazas	136
Zanahoria	2 unidades	320
Choclo	1 unidad	265
Sal	Al gusto	4
Pimienta	Al gusto	1
Aderezo:		
Cebolla	1 unidad	105
Huacatay	1 ramita	5
Leche evaporada	½ taza	125
Sal	Al gusto	0.5
Acompañamiento:		
Arroz cocido	5 tazas	1025

Preparación:
Cortar la parte superior de cada una de las caiguas (como una tapa) y vaciar con una cucharita. Colocar en una olla con agua y blanquearlas unos minutos. Escurrir y separar.
Sancochar las vainitas y zanahoria, cortar en cubitos. Sancochar el choclo y desgranar. Separar.
Preparar un aderezo en una olla con 1 cucharada de aceite, cebolla picada, los ajos y el tomate. Cuando las cebollas estén tiernas agregar el aceite restante, esperar que esté caliente y agregar la carne molida, el maní y las pasas y cocinar a fuego medio. Sazonar. Agregar el huevo duro picado una vez que la carne esté cocida, retirando una de las yemas para cuidarnos del exceso de colesterol.
Rellenar las caiguas con la mezcla de la carne y las verduras y pasarlas por sartén de teflón sin aceite.

Aderezo:
Cocinar en un poco de agua la cebolla cortada en juliana con el ají amarillo molido hasta que estén tiernas. Una vez cocidas agregar la leche evaporada y el huacatay. Colocar las caiguas en la mezcla de leche y llevar a hervir unos minutos.
Servir con arroz blanco graneado.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Sobrepeso y Obesidad	Hipertensión Hipercolesterolemia Gastritis Intolerancia a la lactosa

COMIDA

Segundo: Frito Trujillano (5 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Cerdo		500
Ají panca	2 unidades	50
Ají mirasol	1 unidad	25
Ajo	½ cucharada	6
Aceite	1 cucharada	14
Vinagre	¼ taza	60
Comino	Al gusto	0.5
Sal	Al gusto	2
Pimienta	Al gusto	0.5
Acompañamiento:		
Yuca cocida	3 unidades	1020
Sal	Al gusto	1
Cebolla	2 unidades	210
Ajíes mocheritos (rojitos)	2 unidades	50
Limón	1 unidad	31

Preparación:
Cortar la carne en tajadas finas, espolvorearla con sal y orearla todo el día. Soasar los ajíes panca y mirasol y molerlos con los ajos y el vinagre. Sazonar con sal y pimienta. Macerar la carne de cerdo en esta mezcla durante 2 horas. Llevar la carne a la parrilla y cocerla. Preparar una salsa de cebollas con el ají mocherito y el jugo de limón.
Servir la carne con las yucas y la salsa de cebolla.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Estreñimiento	Gastritis Úlcera gástrica Hipertensión Enfermedades cardiovasculares

MENÚ Nº 12

ALMUERZO

Entrada: Ensalada de verduras crudas (6 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Lechuga	4 tazas	224
Tomate	4 unidades	500
Zanahoria	3 unidades	480
Choclo	1 unidad	265
Apio	¾ taza	30
Rabanitos	4 unidades	180
Huevo	1 unidad	47
Papa	3 unidades	390
Aliño:		
Limón	3 unidades	93
Vinagre blanco	2 cucharadas	24
Mostaza	1 cucharada	16
Sal	Al gusto	4

Preparación:
Lavar bien las verduras antes de cortarlas. Utilizar un cuchillo para todos los vegetales menos para la lechuga, cortar ésta con las manos para evitar oxidación. Luego, juntarlas todas en un bol junto con las papas sancochadas y cortadas en cubitos pequeños y los granos de choclo también sancochados. Rayar el huevo sancochado y espolvorear por encima luego de servir el aliño.

Aliño:
Hacer el aliño, con el jugo de los limones, el vinagre, la sal y la mostaza, si está muy fuerte, bajar con un chorrito de agua.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipertensión	Diarrea

Segundo: Espaguetis al pesto con bistec (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Carne de res	4 filetes	480
Espaguetis		250
Albahaca	1 taza	29
Espinaca	1 taza	29
Queso parmesano	½ taza	130
Aceite de oliva	2 cucharadas	28
Ajo	½ diente	1
Comino	Al gusto	1
Aceite	2 cucharadas	28
Sal	Al gusto	3
Pimienta	Al gusto	2

Preparación:
Cocer los tallarines hasta que queden al dente. Freír los bistés previamente sazonados con sal y comino.

Pesto:
Colocar en el procesador o en la licuadora el ajo, la albahaca y la espinaca. Luego añadir gradualmente ½ taza de queso y el aceite de oliva hasta formar la salsa, sazonar con sal y pimienta. Calentar en una olla o al microondas por unos minutos. Servir el pesto sobre los espaguetis y luego colocar el bistec encima.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
	Hipertensión Hipercolesterolemia Intolerancia a la lactosa Enfermedad celiaca

COMIDA

Segundo: Pastel de pollo y espárragos (6 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Pollo (pechuga)	½ unidad	300
Aceite	4 cucharadas	56
Cebolla	2 unidades	210
Ajo	½ cucharada	6
Vino blanco	¼ taza	60
Clara de huevo	3 unidades	93
Yema de huevo	1 unidad	16
Sal	Al gusto	4
Pimienta	Al gusto	0.5
Queso parmesano	½ sobre	17.5
Salsa:		
Harina	5 cucharadas	55
Margarina	1 cucharada	15
Leche evaporada	½ taza	125
Agua	½ taza	120
Sal	Al gusto	1
Nuez moscada	Al gusto	0.5
Molde:		
Harina	1 cucharada	11
Mantequilla	½ cucharada	7.5
Acompañamiento:		
Arroz cocido	4 tazas	820
Choclo cocido	2 unidades	530
Zanahoria cocida	1 unidad	160

Preparación:
Batir a punto de nieve las claras. Separar.
Dorar la cebolla y ajo en aceite y agregar, el pollo y el vino. Retirar del fuego y añadir la yema, y la salsa bechamel. Una vez frío incorporar las claras con movimientos envolventes suaves.
Verter en molde enmantequillado y enharinada por 20 minutos a 350º C (180 °C). Servir caliente con queso parmesano y acompañado de arroz blanco. Acompañar con arroz graneado, revuelto con trocitos de zanahoria y granos de choclo.

Salsa bechamel:
Derretir la mantequilla en una olla mediana, agregar la harina moviendo con una cuchara de madera o batidor de alambre. Incorporar, gradualmente, la leche ya preparada y seguir moviendo hasta que espese. Sazonar con sal, pimienta y nuez moscada.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipercolesterolemia Hipertensión	Sobrepeso y obesidad Estreñimiento Intolerancia a la lactosa

MENÚ Nº 13

ALMUERZO

Entrada: Palta rellena (6 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Palta	3 unidades	654
Papa	3 unidad	390
Huevo	1 ½ unidades	70
Zanahoria	2 unidades	320
Apio	½ taza	20
Arvejas	1 taza	134
Mayonesa	3 cucharadas	36
Limón	2 unidades	62
Sal	Al gusto	2

Preparación:
Sancochar la papa, el apio y la zanahoria, cortar en cuadraditos; sancochar también las arvejas, sazonar con sal al gusto y mezclar con la mayonesa. Aparte partir por la mitad a lo largo las paltas, quitarles la cáscara y la pepa; rociar con unas gotitas de limón. Rellanar las paltas con las verduras. Servir y acompañar con una tajadita de huevo sancochado (1/4) en cada mitad de palta.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipertensión Estreñimiento	Enfermedades cardiovasculares Dispepsias Sobrepeso y obesidad Diarrea

Segundo: Pollo con champiñones y papas (6 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Pollo (pechuga)	5 presas	675
Champiñones		200
Cebolla	1 unidad	105
Harina sin preparar	2 cucharaditas	22
Vino blanco	1 taza	240
Leche evaporada	¼ taza	63
Margarina	3 cucharadas	45
Pimiento	1 unidad	90
Zanahoria	1 unidad	160
Apio	½ taza	20
Sal	Al gusto	3
Pimienta	Al gusto	2
Acompañamiento:		
Papa blanca cocida	9 unidades	1170

Preparación:
Sazonar las presas de pollo con sal y pimienta. Aparte derretir un poco de margarina en una olla; freír la cebolla picada en pluma, la zanahoria en cuadraditos, el apio picado y el pimiento cortado en tiritas. Agregar el pollo, freír unos minutos. Una vez dorado agregar el vino o la misma cantidad de agua y tapar. Retirar el pollo y añadir la harina disuelta en agua fría. Agregar los champiñones cortados en rodajas y dejar hervir por 5 minutos aproximadamente. Servir acompañado de papas doradas o sancochadas en rodajas.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipertensión	Enfermedad celiaca Intolerancia a la lactosa Sobrepeso y obesidad

COMIDA

Segundo: Sopa de carne con verduras (6 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Carne de res		600
Cubito de res	1 unidad	10
Choclo	2 unidades	530
Zanahoria	2 unidades	320
Papa	3 unidades	390
Poro	1 trozo	10
Zapallo	1 trozo grande	113
Col	½ taza	25
Apio	3 ramas	33
Culantro	6 ramas	12
Yuca amarilla	2 unidades	420
Sal	Al gusto	4
Comino	Al gusto	1

Preparación:
Poner agua en una olla y hervir la carne con el cubito. Cuando la carne este a medio cocer, agregar la col y el poro, el zapallo en trozos, el choclo en rodajas y la zanahoria en trozos pequeños. Cuando las verduras estén cocidas, agregar las papas peladas y cortadas en mitades y las yucas también peladas y cortadas en 3 trozos cada una, agregar sal y comino al gusto. Antes de apagar el fuego agregar el culantro licuado y servir caliente.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA

MENÚ Nº 14

ALMUERZO

Entrada: Espárragos enrollados con jamón (6 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Espárragos	1 taza	180
Jamón	12 tajadas	324
Acompañamiento:		
Papa cocida	3 unidades	327
Mayonesa	3 cucharadas	36

Preparación:
Pasar lo espárragos por agua caliente para pelarlos. Colocar un espárrago en el borde de una tajada de jamón y enrollar, así con todos. Servir dos de estos enrollados en cada plato y acompañar con uno o dos rodajas de papa y un poquito de mayonesa (1/2 cucharada aproximadamente).

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipertensión Hipercolesterolemia	Estreñimiento

Segundo: Fideos en crema de hojas (6 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Margarina	2 cucharadas	30
Ajo	3 cucharadas	24
Fideo codito o canuto		800
Brócoli	3 brotes	90
Arvejas	1 taza	134
Crema de leche	½ taza	125
Espinaca, Hojas de brócoli y Hojas de poro	1 taza	29
Queso parmesano	2 cucharadas	14
Sal	Al gusto	4
Pimienta	Al gusto	3

Preparación:
Sancochar los fideos al dente. Aparte, en una sartén, caliente la mantequilla. Dore los ajos picados; agregue las hojas de brócoli, espinaca y hojas de poro cortado en tiritas. Añada la crema de leche, arvejas sancochadas, brotes de brócoli cocidas. Sazone con sal y pimienta. Mezcle con los fideos. Espolvoree queso parmesano y sirva frío.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipertensión	Intolerancia a la lactosa Enfermedad celiaca Sobrepeso y obesidad

COMIDA

Segundo: Minestrón (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Carne de res	4 trozos	375
Fideo canuto		100
Cebolla	½ unidad	44
Aceite	1 cucharada	14
Papa	2 unidades	260
Poro	¼ taza	30
Arvejas	¼ taza	34
Col	½ taza	25
Frijoles	¼ taza	54
Zanahoria	¼ taza	59
Choclo	1 unidad	265
Ajo	½ diente	1
Albahaca	½ taza	15
Sal	Al gusto	2
Pimienta	Al gusto	1

Preparación:
Cortar la carne en trozos medianos. Aparte, colocar en la licuadora la mitad del aceite, el ajo, la cebolla en trozos, la albahaca, sal y pimienta. Luego, en una olla calentar el resto del aceite y freír la carne en trozos. Añadir 2 ½ litros de agua, sal y dejar hervir. Cuando la carne esté tierna, incorporar col, poro y zanahorias picadas, las arvejas y frijoles desvainados y los choclos en rodajas; antes de que estén en su punto, añadir los fideos y las papas peladas y cortadas en mitades. Incorporar lo licuado del comienzo, dejar que hierva unos minutos y servir caliente.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
	Flatulencia Enfermedad celiaca Hipercolesterolemia

MENÙ Nº 15

ALMUERZO

Entrada: Rocoto relleno con queso (6 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Rocoto	6 unidades	840
Vinagre tinto	½ taza	120
Cebolla	1 unidad	105
Ají panca	1 cucharada	10
Ajo	1 cucharadita	6
Margarina	1 cucharada	15
Aceite de oliva	2 cucharadas	28
Pasta tomate	3 cucharadas	45
Papa blanca	3 unidades	390
Queso fresco		200
Sal	Al gusto	2

Preparación:
Cortar tapas a 6 rocotos en la parte del tallo. Sacar las pepas y venas. Cocinar en abundante agua con sal y ¼ de taza de vinagre.

Relleno:
Hacer en una sartén un aderezo con la margarina, ajos y cebolla. Incorporar el ají panca en pasta. Sancochar las papas cortarlas en cuadritos y mezclarlas con el aderezo junto con el queso fresco. Agregar el aceite de oliva el ajo picado y la pasta de tomate dejando que cocine por 5 minutos. Rellenar los rocotos con la preparación (con cuidado de no romperlos). Llevar al horno de 350º F (150° C) por 15 minutos.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipercolesterolemia Hipertensión arterial Sobrepeso y Obesidad	Estreñimiento

Segundo: Lomo Saltado (6 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Carne de res		1000
Cebolla	3 unidades	315
Ají amarillo	2 unidades	50
Tomate	4 unidades	500
Perejil	6 cucharaditas	28
Vinagre	1 cucharada	12
Aceite	4 cucharadas	56
Limón	1 unidad	31
Sal	Al gusto	4
Pimienta	Al gusto	2
Acompañamiento:		
Papa blanca cocida	8 unidades	1000
Margarina	1 ½ cucharada	22.5

Preparación:
Freír en sartén con aceite bien caliente, el lomo cortado en dados o en tiras. Retirar la carne. Dorar en el mismo aceite la cebolla cortada en tiras largas y gruesas y tomates en gajos, alrededor de 2 minutos. Añadir perejil picado, sal, pimienta, ají amarillo cortado en tiras largas, vinagre y tomate. Cocinar hasta que el tomate se suavice, por 2 minutos. Añadir carne y jugo de limón. Mezclar bien.

Acompañamiento:
Hornear las papas cortadas en rodajas un poco enmantequilladas hasta que estén cocidas y doradas. Espolvorearlas con perejil picado.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
	Hipertensión Hipercolesterolemia

COMIDA

Segundo: Sancochado (6 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Carne de res		750
Zanahoria	2 unidades	320
Habas verdes	1 taza	240
Poro	1 unidad	350
Apio	2 tallos	22
Papa	2 unidades	260
Yuca	½ unidad	207.5
Camote	2 unidades	220
Choclo	1 unidad	265
Sal	Al gusto	4
Azúcar	1 cucharadita	5

Preparación:

En una olla grande poner abundante agua y llevar a hervir. Cuando rompa el hervor, agregar la carne en trozos y dejar nuevamente que hierva. Retirar varias veces la espuma que se forma en la superficie con una espumadera, para sacar las impurezas del caldo. Hervir por una hora, tapado y a fuego moderado. Sazonar y agregar las zanahorias, habas, apio y poros. Dejar hervir por 5 minutos e incorporar luego las papas y yucas. Conforme las verduras se van cocinando, se retiran de la olla y se colocan en una olla aparte. Cuando la carne esté cocida retirarla de la olla y colocarla junto a las demás verduras. Colar el caldo. Sazonar.
Cocinar el choclo en agua con 1 cucharadita de azúcar. Cuando estén cocidos, colocarlos con el resto de las verduras cocidas. Los camotes, cocerlos por separado en agua y colocarlos luego en la olla con las demás verduras.
Servir el caldo bien caliente sólo. Las verduras y la carne servirlas en una fuente aparte.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
	Sobrepeso y obesidad Hipercolesterolemia

MENÙ Nº 16

ALMUERZO

Entrada: Ensalada de Palmitos (5 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Palmitos	6 unidades	306
Tomate	4 unidades	500
Cebolla	1 unidad	105
Limón	3 unidades	93
Aceite de oliva	4 cucharadas	56
Vinagre	1 cucharadita	5
Sal	Al gusto	2
Pimienta	Al gusto	1
Acompañamiento:		
Lechuga	2 tazas	112

Preparación:
Picar los palmitos en cuadraditos de 2 cm. Picar el tomate y luego la cebolla en agua tibia para quitarle el olor fuerte. Mezclar con el jugo de limón, aceite, sal y pimienta y juntar todo con la chonta picada. Vaciar en una fuente extendida. Servir como entrada adornando con hojas de lechuga.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipertensión arterial Hipercolesterolemia	Estreñimiento Diarrea

Segundo: Ají de Gallina (6 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Pollo	½ unidad	500
Apio	½ rama	6
Laurel	1 hoja	5
Zanahoria	½ unidad	80
Cebolla	½ unidad	53
Pecanas molidas	½ cucharada	12
Ají panca pasta	½ cucharada	5
Ají amarillo fresco molido	1 cucharada	9
Pan de molde	2 rebanadas	60
Leche evaporada	½ taza	125
Papa blanca	1 ½ unidades	195
Queso parmesano	1 cucharada	10
Aceite	1 cucharada	14
Sal	Al gusto	4
Pimienta	Al gusto	1
Acompañamiento:		
Arroz cocido	4 tazas	820
Sal	Al gusto	2
Aceitunas negras	3 unidades	28.5
Huevo sancochado	2 unidades	112
Perejil	Decorativo	25

Preparación:
Hervir la gallina en agua caliente que la cubra, (35 minutos si es pollo; la gallina toma más tiempo) con apio, laurel, zanahoria y sal hasta estar tierna. Reservar el caldo (1/2 taza). Sacar, trozar y deshilachar la carne. En una olla aparte freír en aceite con sartén de teflón: los ajos picados, la cebolla picada, los ajíes y la pimienta. Cocinar hasta que la cebolla se ponga transparente. Agregar el pan remojado en leche y revolver. Aligerar con el caldo de la gallina. Agregar un poco más de leche si fuera necesario. Agregar a esto la gallina deshilachada. Remover bien. Echar sal y las pecanas molidas. Colocar el ají de gallina en el centro de una fuente y poner alrededor las papas cocidas y cortadas en mitades. Espolvorear con queso parmesano. Acompañar con arroz. Decorar con aceitunas, huevo cocido y perejil.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Sobrepeso y Obesidad	Intolerancia a la lactosa Hipercolesterolemia Estreñimiento Hipertensión Enfermedad celiaca

COMIDA

Segundo: Palta a la Rusa (6 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Palta	3 unidades	990
Pollo (pechuga)	1 unidades	500
Zanahoria	1 unidad	160
Vainita	2 tazas	136
Papa	4 unidades	520
Betarraga	2 unidades	290
Limón	3 unidades	93
Choclo	1 unidad	265
Aceite de oliva	3 cucharadas	42
Sal	Al gusto	4
Pimienta	Al gusto	1

Preparación:
Sancochar la pechuga. En el mismo caldo del pollo, cocer la papa, la zanahoria y las vainitas. Deshilachar la pechuga en un recipiente, añadir la zanahoria y las papas sancochadas cortadas a cuadritos, aderezar con aceite, sal, pimienta. Cortar la palta por la mitad y pelar con cuidado para no romperla. Rellenar cada mitad de palta con el preparado del recipiente.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Estreñimiento Hipertensión	Gastritis Sobrepeso y obesidad Diarrea

MENÙ Nº 17

ALMUERZO

Entrada: Chupe de Pescado (5 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Aceite	½ cucharada	7
Cebolla	1 unidad	105
Tomate	2 unidades	250
Ajo	½ cucharadita	3
Pasta tomate	1 cucharadita	7.5
Orégano	½ cucharadita	3
Ají amarillo	1 unidad	25
Papa blanca	2 unidades	260
Huevo	2 unidades	112
Leche evaporada	½ taza	120
Arvejas	½ taza	67
Cabeza de pescado	1 unidad	400
Sal	Al gusto	3
Pimienta	Al gusto	2

Preparación:
Cocer la cebolla en un poco de agua hasta que transparente, luego agregar el aceite e incorporar los tomates, los ajos, la pasta de tomate, el orégano, el ají y el laurel. Freír por 3 ó 4 minutos a fuego mediano y luego agregar el agua, las cabezas y espinazos de pescado. Llevar a hervir y luego reducir el fuego y cocinar tapado por 45 minutos a 1 hora. Colar y devolver el líquido a la olla. Agregar las papas, las arvejas y dejar cocinar. Agregar los huevos, ligeramente batidos en forma de hilo. Incorporar luego la leche evaporada. Servir bien caliente.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Enfermedades cardiovasculares Sobrepeso y obesidad	Estreñimiento Intolerancia a la lactosa

Segundo: Sudado de Pescado (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Pampanito		750
Papa amarilla	6 unidades	780
Cebolla	1 unidad	105
Tomate	1 unidad	125
Limón	2 unidades	62
Ajo	2 cucharaditas	12
Aceite	3 cucharadas	42
Comino	Al gusto	5
Sal	Al gusto	3
Pimienta	Al gusto	1

Preparación:
Inicialmente sancochar las papas. Dorarlas con el aceite caliente, después agregar la cebolla cortada en rodajas, el ajo molido, el tomate en rodajas y, la pimienta y el comino al gusto. Cuando el aderezo esté listo, añadir un poco de agua para facilitar la cocción (un cuarto de taza de agua por cada presa), dejar hervir y, luego, agregar los trozos de pescado. Además, colocar la papa sancochada cortada en la olla. Cuando la carne esté cocida, retirar la preparación del fuego y exprimir el jugo de limón (sólo unas gotas por cada presa).

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipertensión	Estreñimiento

COMIDA

Segundo: Sopa de Pallares (6 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Pallares		450
Tocino	2 tiras	40
Agua		3500
Aceite	2 cucharadas	28
Poro	3 unidades	700
Ajo	1 cucharita	6
Apio	5 ramas	55
Zanahoria	3 unidades	480
Queso parmesano		200
Orégano	Al gusto	15
Sal	Al gusto	2
Pimienta	Al gusto	1

Preparación:
Remojar los pallares en agua que los cubra desde el día anterior. Pelarlos y ponerlos a cocinar en agua caliente con un trozo de tocino. Una vez cocidos pasar por un colador fino o licuar. Separar el tocino y picar. Calentar el aceite en una olla y freír los poros, el apio, ajos molidos, el tocino en que se cocinaron los pallares, sal y pimienta. Agregar los pallares y llevar a hervir unos minutos antes de servir. Servir en platos de sopa. Salpicar encima la zanahoria en cuadritos, el queso parmesano y el orégano picado.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipercolesterolemia Hipertensión	Flatulencia Diarrea

MENÙ Nº 18

ALMUERZO

Entrada: Humita (6 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Choclo		500
Queso fresco		250
Salsa tomate	1 cucharada	15
Cebolla	½ unidad	53
Aceite	2 cucharadas	28
Ají panca molido	½ cucharada	5
Albahaca	½ taza	15
Tomate	1 unidad	125
Limón	1 unidad	31
Sal	Al gusto	4
Pimienta	Al gusto	2

Preparación:
Quitar la panca, lavarla en agua hervida tibia, dejarla remojándose. Lavar el choclo y desgranarlo. Mientras tanto se debe preparar el aderezo de cebolla, tomate, ají en aceite. El queso y la albahaca se molerán junto con el choclo. Una vez molidos los ingredientes se procede a mezclar envolventemente. Moldear la masa dentro de las pancas y se cierran con pabilo. Tratar de no ajustar mucho ya que durante la cocción podría reventarse. Sancochar con un poco de agua durante 1hora 20 minutos. Dejar enfriar hasta temperatura adecuada.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipercolesterolemia Hipertensión	Sobrepeso y obesidad Estreñimiento

Segundo: Seco de Cerdo (6 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Carne de cerdo		800
Cebolla	1 unidad	105
Ajo	½ cucharadita	3
Aceite	4 cucharadas	56
Pimiento	1 unidad	90
Culantro molido	2 cucharadas	20
Zanahoria	1 unidad	160
Papa amarilla	3 unidades	390
Yuca	1 unidad	415
Arvejas	½ taza	68
Sal	Al gusto	4

Preparación:
Licuar el culantro con la cantidad necesaria de agua para obtener un puré espeso. Sazonar los trozos de cerdo. Dorar la carne en una olla con el aceite hasta que esté dorada. Retirar la carne. En la misma olla saltear las cebollas hasta que casi estén cocidas, agregar el ajo y remover un minuto. Agregar el culantro licuado, las arvejitas, la zanahoria picada y rehogar unos minutos. Agregar la carne, el ají y el pimiento. Mezclar bien, tapar y llevar a hervir. Bajar la temperatura y cocinar a fuego lento. Cuando la carne esté a medio cocer, agregar las papas y yuca en trozos. Si las papas se cuecen antes que la carne, retirarlas para evitar que se deshagan y mantenerlas tibias. Continuar la cocción, con la olla destapada, hasta que el líquido se evapore y la salsa espese. Regresar las papas y yucas a la olla y mezclar.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
	Dispepsias Gastritis y úlcera digestiva Sobrepeso y obesidad

COMIDA

Segundo: Crema de Zapallo (6 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Zapallo		1000
Queso parmesano		200
Caldo de pollo		2000
Cebolla	1 unidad	105
Papa blanca	4 unidades	520
Margarina	1 cucharada	15
Harina	1 cucharada	11
Ajo	½ cucharadita	3
Sal	Al gusto	3
Pimienta	Al gusto	1
Acompañamiento:		
Pan francés	3 unidades	99
Huevo sancochado	3 unidades	168

Preparación:
Preparar un caldo de pollo en el que sancocharemos simultáneamente el zapallo cortado en trozos. Una vez listo el caldo y el zapallo, licuar la preparación obteniendo una crema ligeramente aguada. Seguidamente, preparar un aderezo: dorar en la mantequilla la cebolla, los ajos previamente molidos, la sal y la pimienta. Por último, añadir el aderezo a la crema y dar un hervor. En caso de que la crema no posea la espesura adecuada, agregar la harina (previamente disuelta en agua).
Espolvorear el queso parmesano rallado y servir con pan tostado cortado en pequeños cuadritos y huevo duro.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipercolesterolemia	Enfermedad celiaca

MENÙ Nº 19

ALMUERZO

Entrada: Cazuela (6 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Cebolla	1 unidad	105
Papa blanca	4 unidades	520
Zapallo	1 trozo chico	220
Vainita	1 taza	68
Apio	1 taza	40
Comino	Al gusto	2
Ají panca	1 cucharada	10
Carne de res		500
Ajo	1 cucharadita	6
Margarina	1 cucharada	15
Pimienta	Al gusto	2
Sal	Al gusto	4

Preparación:
Hervir los huesos en 4 ½ litros de agua durante 1 hora en olla tapada. Una vez listo el caldo, retirar los huesos. En una olla poner la mantequilla y dejar que derrita, agregar la cebolla y freír hasta que dore. Agregar la carne, ajos molidos, pimienta y comino junto con el ají panca. Mezclar bien. Agregar 4 litros de caldo hirviendo y hervir 3/4 de hora. Agregar las vainitas, apio, papas y zapallo. Hervir a fuego lento hasta que esté listo.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Enfermedades cardiovasculares	Estreñimiento

Segundo: Frijoles con pollo (5 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Frijol canario	2 tazas	436
Tocino	1 tira	20
Cebolla	1 unidad	105
Ajo	½ cucharadita	3
Sal	¾ cucharadita	3
Pimienta	Al gusto	1
Aceite	3 cucharadas	42
Pollo (pechuga)	5 filetes	750
Sal	Al gusto	2
Acompañamiento:		
Arroz cocido	4 tazas	820
Sal	Al gusto	2

Preparación:
Remojar los frijoles desde la víspera. Al día siguiente, escurrirlos y cocinarlos en agua sin sal con la grasa de cerdo o el tocino hasta que estén suaves. Retirar del fuego y enfriar. Batir con una cuchara de madera para deshacer parte de los frijoles. Separar. Calentar 2 cucharadas de aceite en una sartén grande y agregar la cebolla, los ajos y los ajíes picados. Freír hasta que estén suaves y sazonar. Agregar los frijoles y cocinar hasta que se vuelvan suaves. Retirar del fuego y enfriar. Calentar una sartén de teflón y cocer los filetes de pollo sazonados con sal pimienta y 1 cucharada de aceite para evitar que se pegue.
Servir caliente acompañado de arroz blanco.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Estreñimiento Sobrepeso y Obesidad	Flatulencia Hipercolesterolemia

COMIDA

Segundo: Pescado en salsa de alcachofa (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Pampanito	4 filetes	600
Alcachofa	8 fondos	320
Cebolla	½ unidad	52.5
Leche evaporada	¾ taza	187.5
Margarina	½ cucharada	7.5
Aceite	1 cucharadita	14
Sal	Al gusto	2
Pimienta	Al gusto	1
Acompañamiento:		
Arroz cocido	2 tazas	410
Sal	Al gusto	1

Preparación:
Sazonar el pescado con sal y pimienta y cocinarlos en una plancha o sartén. Separar.
Colocar el aceite en una sartén de teflón y agregar la cebolla. Cocinar hasta que esté tierna y agregar las alcachofas picadas. Saltear unos minutos con la margarina y agregar la leche.
Servir la salsa de alcachofa encima de los filetes de pescado y acompañar con arroz blanco.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipercolesterolemia Hipertensión	Intolerancia a la lactosa

MENÙ Nº 20

ALMUERZO

Entrada: Causa de Verduras (6 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Papa amarilla	7 unidades	910
Aceite	2 cucharadas	28
Limón	3 unidades	93
Ají amarillo molido	2 cucharadas	18
Tomate	2 unidades	250
Betarraga	1 unidad	145
Palta	1 unidad	330
Huevo	2 unidades	112
Vainitas	½ taza	34
Sal	Al gusto	4
Pimienta	Al gusto	1

Preparación:
Sancochar los huevos y picarlos. Cortar los vegetales en cuadritos. Separar.
Cocinar las papas en agua. Pelarlas y prensarlas de manera que se forme un puré. Amasar y condimentar con sal, pimienta blanca, limón, ají y aceite. Extender sobre un plástico delgado rectangular, la papa ya trabajada y sazonada. Poner encima los vegetales, el huevo y limón; enrollar como pionono. Servir frío.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
	Sobrepeso y obesidad Úlcera gástrica Gastritis

Segundo: Estofado de Pollo (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Pollo (pierna con encuentro)	4 unidades	720
Aceite	3 cucharadas	42
Ajo	1/2 cucharadita	6
Cebolla	1 unidad	105
Pasta tomate	1 cucharada	15
Ají Panca	1 cucharada	10
Arvejas	½ taza	68
Zanahoria	1 unidad	160
Camote	6 unidades	660
Sal	Al gusto	4
Pimienta	Al gusto	1

Preparación:
Lavar y secar las presas de pollo. Salpimentar y freírlas en aceite muy caliente hasta doradas. Retirar. En el mismo aceite dorar los ajos, cebolla, la pasta de tomate y el ají panca. Agregar las zanahorias, arvejas, y el agua. Rectificar la sazón. Dejar hervir 5 minutos. Incorporar las papas y las presas. Cocinar a fuego lento en olla tapada hasta que las papas estén cocidas.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
	Enfermedades cardiovasculares Sobrepeso y obesidad

COMIDA

Segundo: Crema de alcachofas con pollo (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Pollo (pechuga)	½ unidad	300
Alcachofa	20 fondos	800
Cebolla	1 unidad	105
Poro	1 unidad	350
Margarina	2 cucharadas	30
Aceite	1 cucharada	14
Caldo de pollo	5 tazas	1250
Leche evaporada	¾ de taza	187.5
Limón	1 unidad	31
Sal	Al gusto	2
Pimienta	Al gusto	1
Acompañamiento:		
Pan de molde tostado	3 unidades	90

Preparación:
Sancochar la pechuga de pollo y deshilacharlo. Separar.
Sancochar los fondos de alcachofa. Separar.
Derretir 1 cucharada de mantequilla con el aceite en una olla a fuego bajo y agregar las cebollas y el poro. Cocinar hasta que estén tiernas. Agregar los fondos de alcachofa y sazonar. Cocinar, moviendo durante 5 minutos aproximadamente. Agregar el caldo de pollo y cocinar a fuego lento, con la olla tapada. Retirar del fuego y dejar enfriar 10 minutos. Licuar los fondos hasta lograr una crema suave y regresarlos a la olla. Agregar la leche y rectificar la sazón. Llevar la sopa a hervir y agregar la cucharada de mantequilla restante. Agregar el jugo de limón, mezclar bien y agregar el pollo.
Servir caliente y decorar con las tostadas cortadas en cubitos.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipercolesterolemia	Intolerancia a la lactosa Enfermedad celiaca

MENÙ Nº 21

ALMUERZO

Entrada: Cebiche de Pescado (6 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Lenguado	6 filetes	900
Cebolla	3 unidades	315
Limón	10 unidades	310
Sal	Al gusto	4
Pimienta	Al gusto	2
Acompañamiento:		
Choclo cocido	2 unidades	530
Ají limo	4 unidades	
Camote cocido	2 unidades	220
Lechuga	4 hojas	140

Preparación:
Cocinar el choclo en rodajas. Cocinar los camotes, pelarlos y cortarlos en rodajas de 2 cm. Lavar el pescado con agua y sal. Cortarlo luego en cuadrados chicos. Cortar la cebolla a la pluma, ponerle sal. Poner el pescado en una fuente y sazonar con pimienta y sal. Añadir el ají limo picado chiquito y el limón recién exprimido. Dejarlo reposar 10 minutos. Probar el picante del jugo. Colocar cebolla encima del pescado. Adornar la fuente con el choclo, el ají limo en pequeñas rodajas, el camote y las hojas de lechuga.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipercolesterolemia Hipertensión arterial	Gastritis úlcera digestiva Estreñimiento

Segundo: Pescado a la Chorrillana (6 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Pampanito	6 filetes	900
Limón	5 unidades	155
Aceite	3 cucharadas	42
Cebolla	2 unidades	210
Ajo	½ cucharadita	3
Ají amarillo molido	3 cucharadas	27
Tomate	3 unidades	500
Culantro	1/3 taza	25
Sal	Al gusto	3
Pimienta	Al gusto	2
Acompañamiento:		
Yuca cocida	2 unidades	830

Preparación:
Sazonar los filetes de pescado y freírlos en aceite caliente. Retirarlos y colocarlos en papel toalla para absorber la grasa. Reservarlos tapados para que no se enfríen. Calentar el aceite y freír la cebolla. Agregar el ajo. Cocinar hasta que la cebolla esté transparente. Incorporar ají molido, culantro y el tomate y sazonar. Acomodar encima los filetes de pescado y cocinar 5 minutos a fuego lento. Rociar con jugo de limón. Servir acompañado de papas o yucas sancochadas.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipertensión arterial Hipercolesterolemia Sobrepeso y obesidad	Gastritis Úlcera gástrica

COMIDA

Segundo: Malaya con Puré de yuca (5 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Malaya		600
Ajo	½ cucharada	6
Aceite	2 cucharadas	28
Yuca	1 ½ unidad	622.5
Margarina	2 cucharadas	30
Leche evaporada	1 taza	250
Agua	1 taza	240
Sal	Al gusto	3
Pimienta	Al gusto	0.5

Preparación:
Freír en una sartén de teflón con poco aceite la malaya picada en cuadritos previamente sazonada con sal, ajo y pimienta. Reservar

Puré:
Lavar y pelar la yuca. Cortarla y colocarla en una olla grande y cubrir con agua. Llevar al fuego y dejar que hierva hasta que ablande. Escurrir y retirar las venas centrales. Prensar con un prensador o tenedor y licuar con el agua, agregar poco a poco la leche y margarina. El puré debe tener una textura suave y cremosa. Sazonar con sal y pimienta.
Servirlo caliente acompañado de la carne.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipercolesterolemia	Intolerancia a la lactosa Hipertensión arterial

MENÙ Nº 22

ALMUERZO

Entrada: Ensalada de palta y tomate (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Lechuga	3 tazas	168
Apio	1 taza	125
Tomate	2 unidades	250
Palta	1 unidad	330
Zanahoria	2 unidades	320
Huevo	2 unidades	112
Aliño:		
Jugo de limón	2 unidades	90
Aceite de oliva	4 cucharadas	56
Sal	Al gusto	1
Pimienta	Al gusto	1

Preparación:
Sancochar los huevos. Cortar la lechuga en juliana y los tomates en rodajas. Picar el apio y rallar las zanahorias. Mezclar todos los ingredientes en un tazón. A parte, preparar el aliño con el jugo de limón, el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Al momento de servir, verter el aliño sobre la ensalada.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Estreñimiento Hipertensión arterial	Diarrea Hipercolesterolemia Dispepsias Gastritis

Segundo: Frijoles con arroz (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Frijol canario		250
Aceite	2 cucharadas	28
Cebolla	1 unidad	105
Ajo molido	1 cucharadita	6
Sal	Al gusto	2
Mostaza	Al gusto	15
Caldo de carne	Al gusto	100
Acompañamiento:		
Arroz cocido	3 tazas	615

Preparación:
Sancochar los frijoles (los frijoles deberán remojarse en agua el día anterior a la preparación). Calentar el aceite y freír la cebolla con el ajo. Añadir la mostaza y el caldo. Sazonar con sal y cubrir, cocinar por unos min. Incorporar los frijoles, dar un hervor más para que tomen el sabor del aderezo. Acompañar con arroz.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Enfermedades cardiovasculares	Flatulencia Dispepsias Estreñimiento

COMIDA

Segundo: Filete de pavo a la mostaza y camote (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Pavo	4 filetes	480
Mostaza	2 cucharadas	32
Orégano	3 cucharaditas	12
Camote morado	4 unidades	560
Sal	Al gusto	2
Pimienta	Al gusto	1

Preparación:
Poner a sancochar los camotes. Sazonar los filetes de pavo con la mostaza, el orégano, la sal y la pimienta. Cocinarlos a la plancha. Servirlos en un plato junto con los camotes cortados en mitades.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
	Enfermedades cardiovasculares Sobrepeso y obesidad Estreñimiento

MENÙ Nº 23

ALMUERZO

Segundo: Arroz con pollo (6 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Cebolla	1 unidad	105
Ajo	3 dientes	6
Aceite	3 cucharadas	42
Culantro	½ atado grande	364
Ají	1 cucharada	10
Pollo (piernas y muslos)	6 unidades	600
Arroz blanco	3 tazas	555
Arvejas	¾ taza	100.5
Choclo	¾ taza	165
Zanahoria	1 unidad	160
Sal	Al gusto	3

Preparación:
Freír en aceite las presas de pollo. Hacer en una olla aparte el aderezo con cebolla, ajo y aceite. Licuar el culantro y agregarlo al aderezo. Agregar el arroz con 3½ tazas de agua. Poner las presas de pollo (previamente sazonadas con sal), las arvejitas, el choclo y la zanahoria picada. Dejar cocinar.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipertensión arterial Sobrepeso y obesidad	

COMIDA

Entrada: Ensalada especial (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Lechuga	3 tazas	168
Tomate	2 unidades	250
Zanahoria	1 unidad	160
Palta	1 unidad	330
Choclo	½ unidad	132.5
Apio	½ taza	20
Aliño:		
Limón	2 unidades	62
Aceite de oliva	4 cucharadas	56
Sal	Al gusto	1
Pimienta	Al gusto	1

Preparación:
Picar la lechuga en juliana. Cortar los tomates en rodajas. Cortar la zanahoria y la palta en trozos. Mezclar los ingredientes y sazonar con los limones, la sal, la pimienta y el aceite de oliva.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipertensión arterial Hipercolesterolemia	Dispepsias Gastritis y úlcera digestiva Diarrea

Segundo: Tortilla multicolor (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Papa blanca	4 unidades	520
Tomate	1 unidad	125
Espinaca		300
Cebolla	1/2 unidad	52.5
Clara de huevo	4 unidades	124
Yema de huevo	2 unidades	32
Margarina	2 cucharadas	30
Sal	Al gusto	2
Pimienta	Al gusto	1

Preparación:
Mezclar las papas con el tomate, la espinaca, la cebolla rallada y los huevos ligeramente batidos. Salpimentar y colocar en una sartén. Realizar una tortilla.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
	Estreñimiento Hipercolesterolemia

MENÙ Nº 24

ALMUERZO

Entrada: Papa a la Huancaína (8 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Aceite	¼ taza	80
Ajo	1 diente	2
Huevo	4 unidades	224
Queso fresco	¼ kilo	250
Cebolla	1 unidad	105
Ají fresco	6 unidades	150
Leche evaporada	1/3 taza	83
Papa		1000
Sal	Al gusto	4
Pimienta	Al gusto	1
Acompañamiento:		
Lechuga	8 unidades	280

Preparación:
Cortar los ajíes a lo largo. Quitar las pepas, las venas y cocinar en agua por 5 min. Retirar y pelar. Aparte, licuar el aceite, el ajo, las yemas endurecidas del huevo, el queso, la cebolla, los ajíes pelados, la sal y la pimienta. Agregar la leche poco a poco hasta formar una salsa cremosa. En una fuente, acomodar las papas en rodajas y cubrir con la salsa. Decorar con hojas de lechuga.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
	Intolerancia a la lactosa Gastritis Úlcera digestiva

Segundo: Salteado de pollo con verduras (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Pollo (pechuga)	4 filetes	480
Cebolla	1 unidad	105
Pimiento	1/2 unidad	45
Ajo	3 dientes	6
Aceite	2 cucharadas	28
Zanahoria	1 unidad	160
Vainitas	1 taza	68
Brócoli	½ unidad	140
Arvejas	3/4 taza	100
Sal	Al gusto	2
Pimienta	Al gusto	1

Preparación:
Salpimentar las pechugas de pollo y cortarlas en cuadraditos. Aderezar en una sartén el ajo con la cebolla y el aceite. Agregar el pollo y las verduras previamente trozadas. Cocinar a fuego lento.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipertensión arterial	Flatulencia Dispepsias Hipercolesterolemia

COMIDA

Segundo: Locro de zapallo (6 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Zapallo		1000
Queso fresco		200
Papa blanca	1 unidad	130
Choclo	1 unidad	265
Cebolla	1 unidad	105
Leche evaporada	1/4 taza	62.5
Aceite	2 cucharadas	28
Sal	Al gusto	3
Pimienta	Al gusto	1
Ajo	1 unidad	2
Ají fresco molido	2 cucharadas	18
Acompañamiento:		
Arroz cocido	5 tazas	1025

Preparación:
Preparar un aderezo con el aceite, la cebolla picada, el ajo, el ají molido, la sal y la pimienta. Agregar el zapallo previamente picado, las papas sancochadas cortadas en cuatro y el choclo sancochado cortado en rebanadas. Cocinar a fuego lento. Añadir la leche junto con el queso fresco picado. Servir el locro acompañado con arroz blanco.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Enfermedades cardiovasculares	Intolerancia a la lactosa Diarrea

MENÙ Nº 25

ALMUERZO

Segundo: Pescado con garbanzos (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Garbanzos		500
Pampanito	4 filetes	480
Aceite	4 cucharadas	56
Cebolla	1 unidad	105
Tomate	1 unidad	125
Ajo	4 dientes	8
Ají fresco	1 unidad	25
Sal	Al gusto	2
Comino	Al gusto	1
Acompañamiento:		
Arroz cocido	3 tazas	615

Preparación:
Freír en aceite la cebolla, incorporar los ajos, el comino, el tomate y el ají. Agregar los garbanzos cocidos y el culantro con un poco de agua del cocimiento. Dejar unos minutos y acomodar encima el pescado cortado en trozos y sazonado. Tapar la olla y cocinar unos minutos más. Servir acompañado de arroz.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipertensión arterial Sobrepeso y obesidad	Flatulencia Hipercolesterolemia

COMIDA

Segundo: Hamburguesas con quinua (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Carne de res molida		400
Cebolla	½ unidad	53.5
Sal	Al gusto	2
Pimienta	Al gusto	1
Perejil	Al gusto	9
Pan	1 unidad	28
Huevo	1 unidad	56
Aceite	4 cucharadas	56
Quinua		120
Acompañamiento:		
Papa blanca cocida	4 unidades	520
Lechuga	3 tazas	168
Tomate	2 unidades	250
Limón	2 unidades	31
Sal	Al gusto	1
Pimienta	Al gusto	1

Preparación:
Lavar la quinua, cocinarla hasta que reviente y secar bien. Sazonar con la sal, la pimienta, el perejil y otras especias al gusto. En un tazón poner la carne y sazonar añadiendo el pan remojado en leche, la cebolla frita y el huevo batido. Hacer las hamburguesas y pasarlas por harina, huevo y la quinua. Freír en sartén de teflón con poco aceite y servir. Acompañar con una papa blanca cortada en dos mitades y una ensalada de tomate y lechuga sazonada con limón, sal y pimienta.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
	Hipercolesterolemia Hipertensión arterial Enfermedad celiaca

MENÙ Nº 26

ALMUERZO

Entrada: Flan de verduras (5 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Zanahoria	1 unidad	160
Arveja	½ taza	67
Vainita	1 taza	68
Brócoli	½ unidad	140
Pimiento	1 unidad	90
Leche evaporada	3 tazas	750
Queso fresco	1 taza	180
Clara de Huevo	5 unidades	155
Yema de huevo	2 unidades	32
Sal	Al gusto	3
Pimienta	Al gusto	1

Preparación:
Cocinar todas las verduras menos el pimiento, el cual se deberá de asar, pelar y picar. Cortar la zanahoria y la vainita en cuadraditos, el brócoli en ramitos pequeños. Mezclar los huevos con la leche, el queso y las verduras. Sazonar con sal y pimienta. Verter sobre un molde previamente enmantequillado. Llevar al horno suave por 40 min.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
	Intolerancia a la lactosa Estreñimiento Enfermedades cardiovasculares

Segundo: Olluquito con charqui (6 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Olluquitos		1000
Charqui		500
Aceite	2 cucharadas	28
Cebolla	1 unidad	105
Ajo molido	1 cucharadita	6
Ají panca molido	4 cucharadas	36
Sal	Al gusto	2
Comino	Al gusto	1

Preparación:
Remojar el charqui un día antes. Secar, deshilachar y soasar. Picar los olluquitos en tiras largas. Freír en aceite la cebolla, el ajo, el comino y el ají panca molido. Cuando esté cocido, agregar el charqui y el olluquito. Sazonar. Tapar y cocinar a fuego mediano, moviendo de vez en cuando.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA

COMIDA

Segundo: Trucha sancochada con arroz (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Trucha	4 unidades	480
Margarina	2 cucharadas	30
Sal	Al gusto	2
Acompañamiento:		
Arroz cocido	4 tazas	820

Preparación:
Poner a sancochar las truchas en una sartén con agua y sal. Para servir, poner un trozo pequeño de margarina en las truchas calientes. Servirlas con una porción de arroz.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipertensión arterial	Hipercolesterolemia Estreñimiento

MENÙ Nº 27

ALMUERZO

Segundo: Arroz chaufa (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Arroz	3 tazas	555
Pollo		480
Pimiento	1 unidad	90
Cebolla	1 unidad	105
Cebolla china	1 unidad	285
Huevo	1 unidad	56
Vainita	1 taza	68
Aceite	2 cucharadas	28
Sal	Al gusto	2
Pimienta	Al gusto	1
Sillao	Al gusto	56

Preparación:
Tener cuidado al agregar sal al arroz, la carne y las vainitas puesto que el sillao es salado. Cortar la carne en trozos muy pequeños y sazonar con sal y pimienta. Cortar la cebolla en cuadraditos y la cebolla china al sesgo. Cortar las vainitas y el pimiento al sesgo, muy menudas y sancocharlas levemente. Hacer una tortilla con los huevos y cortarla en cuadritos. Freír las vainitas en una sartén con un poquito de aceite, agregarle un poquito de sal. Retirar del fuego y ponerlas momentáneamente en un tazón. Repetir el procedimiento con la cebolla de cabeza y el pimentón. Freír la carne y luego agregar unas dos cucharadas de agua para que se dore. En un poquito de aceite, freír el arroz (previamente cocido), agregarle poco a poco el sillao. Agregar las cebollitas chinas y retirar del fuego, mezclar con el resto de los ingredientes. Adornar con el huevo picado.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
	Hipertensión arterial Enfermedades cardiovasculares

COMIDA

Segundo: Pechuga de pollo con puré de espinaca (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Espinaca (atado)	3 unidades	960
Margarina	4 cucharadas	60
Cebolla	1 unidad	105
Ajo	3 unidades	6
Leche evaporada	½ taza	75
Pollo (pechuga)	4 unidades	480
Sal	Al gusto	2
Pimienta	Al gusto	1

Preparación:
Lavar bien las hojas de espinaca, sancocharlas en muy poca agua hasta que estén tiernas, escurrirlas y pasarlas por agua fría. Derretir la margarina, freír la cebolla, los ajos, sazonar con sal y pimienta. Licuar las espinacas con un poco de leche y el aderezo, todo hasta que quede una crema suave. Cocinar a la plancha las pechugas de pollo previamente salpimentadas.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
	Hipertensión arterial Intolerancia a la lactosa Hipercolesterolemia

MENÙ Nº 28

ALMUERZO

Entrada: Pastel de viernes (8 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Cebolla blanca	2 unidades	210
Huevo	4 unidades	224
Choclo	7 unidades	1855
Maicena	4 cucharadas	48
Queso fresco		400
Aceite	2 cucharadas	28
Sal	Al gusto	4
Azúcar	Al gusto	2

Preparación:
Cortar las cebollas y freírlas en aceite. Licuar los huevos con la cebolla, el choclo desgranado, la sal y el azúcar. Mezclar con la maicena y el queso. Verter la preparación en un molde engrasado y espolvorearlo con azúcar. Llevar al horno medio hasta que cuaje. Servir tibio.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Sobrepeso y obesidad Hipertensión arterial	Hipercolesterolemia Estreñimiento

Segundo: Carne a la plancha con verduras (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Carne de res	4 filetes	480
Vainitas	2 tazas	136
Zanahoria	2 unidades	320
Cebolla	1 unidad	105
Pimiento	1/2 unidad	45
Aceite de oliva	4 cucharadas	56
Sal	Al gusto	2
Pimienta	Al gusto	1

Preparación:
Salpimentar la carne. Cocinarla a la plancha en una sartén. En una olla aparte sancochar las verduras previamente cortadas en trozos. Servir en un plato la carne ya lista con las verduras cocidas sazonadas con aceite de oliva.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipercolesterolemia	Dispepsias Gastritis Estreñimiento Sobrepeso y obesidad

COMIDA

Segundo: Ensalada de quinua (4 personas)

Ingredientes	Medida Casera	Cantidad (g)
Quinua		250
Tomate	2 unidades	250
Cebolla china	1 unidad	285
Queso fresco		400
Aliño:		
Aceite	2 cucharadas	28
Sal	Al gusto	2

Preparación:
Lavar bien la quinua. Cocinarla hasta que reviente. Picar la cebollita china, los tomates y el queso fresco. Mezclar todo con la quinua y aliñar con aceite y sal.

Enfermedades para las que está ACONSEJADA	Enfermedades para las que está DESACONSEJADA
Hipercolesterolemia Hipertensión arterial	