



PERÚ

Ministerio
de Salud

Instituto Nacional
de Salud

*Recetario
para prevenir
la anemia
en niños*

De 6 a 23 meses

MINISTERIO DE SALUD DEL PERÚ

Patricia Jannet García Funegra
Ministra

Carlos Luis Ricse Cataño
Viceministro de Prestaciones y Aseguramiento en Salud

Silvia Ester Pessah Eljay
Viceministra de Salud Pública

INSTITUTO NACIONAL DE SALUD

Luis Antonio Nicolás Suárez Ognio
Jefe Institucional

Luis Rodríguez Benavides
Subjefe

CENTRO NACIONAL DE ALIMENTACIÓN Y NUTRICIÓN

María Virginia Castillo Jara
Directora general

Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional
Lucio Pepe Huamán Espino
Director ejecutivo

Catalogación hecha por el Centro de Información y Documentación Científica del INS

Recetario nutricional infantil, elaborado por Rosa Victoria Salvatierra Ruiz. Lima, Ministerio de Salud. Instituto Nacional de Salud. - 2016. [XX] p.: ilus. 21 cm

1. Culinaria 2. Valor Nutritivo 3. Perú

I. Rosa Victoria Salvatierra Ruiz
II. Perú. Ministerio de Salud

Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición, Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional DEPRYDAN – (Lima)

Validación del recetas

Luz Melchorita Cárdenas achata
Johana Carol Solís Santillán
Amparo Lizette Victorio Yachachin
Madres de niños menores de tres años de la localidad de Zapallal.
Estrategia Sanitaria en Alimentación y Nutrición Saludable
Centro Materno Infantil "Dr. Enrique Martín Altuna"
Red de Salud Puente Piedra
Dirección de Lima Ciudad

Erika Reynalda Santamaría Salvador
Patricia Socorro Delgado Chaparro
Responsables de la Estrategia Sanitaria en Alimentación y Nutrición
Saludable de los Centro de Salud Acomayo, Centro de Salud Santa María del
Valle, Hospital Carlos Showing Ferrari, Puesto de Salud Chinchinga
Estrategia Sanitaria en Alimentación y Nutrición Saludable
Red de Salud Huánuco
Dirección Regional de Salud Huánuco

Revisión del documento

Mirko Luis Lázaro Serrano
Dirección Ejecutiva de Prevención de Riesgo y Daño Nutricional

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N°
1ra. edición (setiembre, 2016)
Tiraje: 2000 ejemplares

Corrección de textos: Daniel Cárdenas Rojas.
Diseño y diagramación: Javier Antonio Fernández Rojas.
Fotografía: César Augusto Bueno Mendoza.

Editado por:

© Ministerio de Salud, 2016
Av. Salaverry cuadra 8 s/n, Jesús María, Lima, Perú
Teléfono: (511) 315-6600
Página web: www.minsa.gob.pe

© Instituto Nacional de Salud, 2016
Cápac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú
Teléfono: (511) 748-0000
Correo electrónico: postmaster@ins.gob.pe
Página Web: www.ins.gob.pe

La versión electrónica de este documento se encuentra disponible en forma gratuita en www.ins.gob.pe
Prohibida la reproducción total o parcial de esta obra por cualquier medio sin autorización del Instituto Nacional de Salud.

CONTENIDO

ÍNDICE

CONTENIDOS

RECETAS PARA NIÑOS DE 6 A 8 MESES

1. Purecito infantil
2. Purecito moreno
3. Puré de bazo y camote
4. Suavecito de camote
5. Purecito de arveja con hígado

RECETAS PARA NIÑOS DE 9 A 11 MESES

6. Lomo de sangrecita
7. Tallarines verdes con hígado de pollo
8. Puré de habas con sangrecita al jugo
9. Seco de hígado de pollo
10. Aji de pescado

RECETAS PARA NIÑOS DE 12 A 23 MESES

11. Locro de zapallo con hígado de res
12. Trigo a la jardinera
13. Tortilla brillante
14. Fiesta de verduras
15. Torrejita antianémica

Presentación

Los niños deben ser alimentados durante los primeros seis meses de vida exclusivamente con leche materna, a fin de lograr un crecimiento, desarrollo y una salud óptima. Cuando la lactancia natural ya no basta para satisfacer las necesidades nutricionales de los niños, es preciso añadir otros alimentos a su dieta, es decir, deberían recibir alimentación complementaria, que va de los seis a los veinticuatro meses de edad, además de la suplementación con micronutrientes.

En ese sentido, el Instituto Nacional de Salud a través del Centro Nacional de Alimentación y Nutrición ha elaborado un recetario para evitar la anemia en los niños menores de tres años.

Las recetas han sido elaboradas para niños de 6 a 23 meses, 9 a 11 meses y 12 a 23 meses considerando la cantidad de alimento de origen animal que necesitan de acuerdo a la edad.

Cabe indicar que dichas recetas fueron elaboradas tomando en cuenta un diagnóstico previo recogido en hogares y en mercados locales, a fin de conocer la disponibilidad, el acceso así como los atributos positivos y negativos que las madres asignan a los alimentos que incorporan en la alimentación infantil.

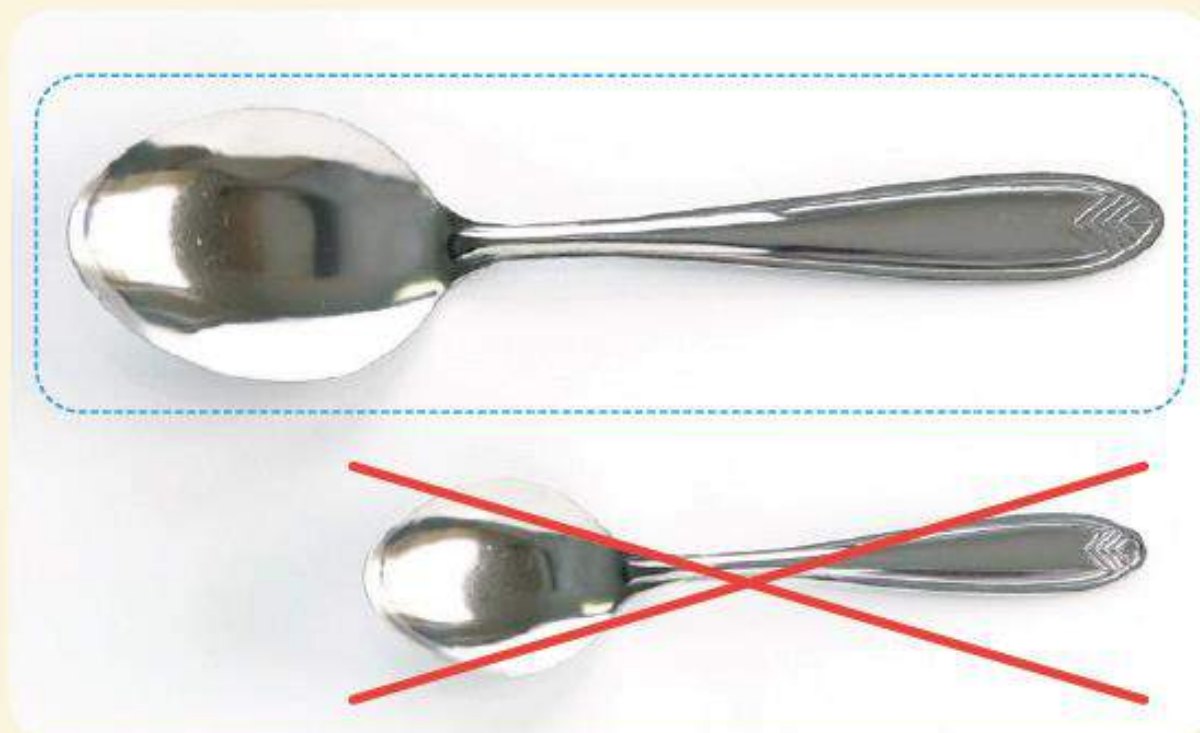
Cada una de las recetas ha pasado por un proceso de validación a nivel en los hogares donde las madres han elaborado sus preparaciones, según los alimentos disponibles localmente y con gran valor nutricional, bajo la asesoría de los profesionales nutricionista proponiendo mejorar o crear receta nuevas.

Finalmente, agradecemos la participación del personal de salud de la Estrategia Sanitaria de Alimentación y Nutrición de la Red Huánuco de la Diresa Huánuco y del Centro de Salud Dr. Enrique Martín Altuna de la Red de Salud Lima Norte y de las madres de familia de dichas jurisdicciones.



Vajillas y utensilios utilizados en las medidas caseras de las preparaciones

**CUCHARA RECOMENDADA PARA SERVIR LAS PREPARACIONES DE NIÑOS DE 6 A 23 MESES
(CUCHARA GRANDE)**



**CUCHARITAS RECOMENDADAS PARA QUE EL NIÑO DE 6 A 23 MESES UTILICE AL
COMER SUS ALIMENTOS**



**PLATO RECOMENDADO PARA SERVIR LAS PREPARACIONES A LOS NIÑOS
DE 6 A 23 MESES**



Plato mediano tendido (19 x 19 cm)

TABLA DE MEDIDAS CASERAS DE ALIMENTOS

ALIMENTO	MEDIDAS CASERAS	PESO (g)	
		Bruto	Neto
Jurel pequeño	Unidad	335,4	190,0
	Parte superior de un filete	—	53,9
	Parte inferior de un filete	—	36,1
Filete de pollo	Unidad pequeña	—	72,9
	Unidad mediana	—	114,3
	Unidad grande	—	162,3
Hígado de pollo	Unidad pequeña	46,5	44,9
	Unidad mediana	54,1	51,5
Bofe de res	Cucharada llena	—	15,5
	Cucharada colmada	—	26,1
Hígado de res	Unidad pequeña	—	58,7
	Unidad mediana	—	108,1
	Unidad grande	—	149,8
Carne pulpa de res	Trozo pequeño	—	96,2
	Trozo mediano	—	123,3
	Trozo grande	—	162,8
Riñón picado de res	1/3 taza de acero*	—	55,0
Leche evaporada entera de vaca	Cucharadita llena	—	3,3
	Cucharada llena	—	8,6
Huevo de gallina	Unidad pequeña	—	51,8
	Unidad mediana	—	59,9
Yema de huevo	Unidad mediana	—	19,9

TABLA DE MEDIDAS CASERAS DE ALIMENTOS

ALIMENTO	MEDIDAS CASERAS	PESO (g)	
		Bruto	Neto
Granadilla	Cucharada llena de jugo	—	15,6
	Cucharada llena de jugo colado		8,6
Mandarina	Unidad pequeña	73,9	58,1
	Gajo de unidad mediana	—	11,3
Manzana "Israel"	Unidad pequeña	107,0	99,5 € [∞]
			85,9
	Unidad mediana	54,1	161,6 € [∞]
			141,8
Plátano de la isla ^a	Rodaja de unidad mediana	—	9,0
Zanahoria amarilla	Rodaja pequeña	—	4,3
	Rodaja mediana	—	7,4
	Rodaja grande	—	11,3
Zapallo macre ^a	Trozo pequeño	159,0	140,9
	Trozo mediano	273,2	234,1
	Trozo grande	566,0	482,3

Fuente: INS/CENAN Tablas Auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimenticios. Lima; 2014

TABLA DE MEDIDAS CASERAS DE ALIMENTOS

ALIMENTO	MEDIDAS CASERAS	PESO (g)	
		Bruto	Neto
Arroz blanco cocido	Cucharada llena	—	17,0
Fideo corbatita*	Puñado*	—	40,0
Maicena*	Cucharada al ras*	—	5,0
	Cucharada colmada	—	15,0
Quinua blanca cruda	Cucharada llena	—	12,6
	Cucharada colmada	—	15,4
Harina de trigo	Cucharada al ras	—	3,9
	Cucharada llena	—	12,7
Azúcar rubia	Cucharadita al ras	—	2,8
	Cucharadita llena	—	6,5
	Cucharadita colmada	—	10,0
Arveja seca partida sancochada ²	Cucharadita llena	—	9,2
	Cucharadita colmada	—	15,6
Frijol canario	Cucharadita llena	—	7,7
	Cucharada llena	—	19,3
Haba seca partida	Cucharadita llena	—	5,1
	Cucharada llena	—	11,8

Fuente: INS/CENAN Tablas Auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimenticios. Lima; 2014

TABLA DE MEDIDAS CASERAS DE ALIMENTOS

ALIMENTO	MEDIDAS CASERAS	PESO (g)	
		Bruto	Neto
Lenteja chica sancochada	Cucharada llena	—	13,5
	Cucharada colmada	—	22,2
Lenteja grande sancochada	Cucharada llena	—	14,5
	Cucharada colmada	—	23,3
Camote amarillo^a	Unidad pequeña	170,8	149,1
	Unidad pequeña	316,5	276,7
	Rodaja pequeña (4 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	—	7,9
Harina de camote	Cucharadita al ras*	2,0	2,0
	Cucharada al ras*	5,0	5,0
Harina de chuño	Cucharadita al ras	—	2,2
	Cucharadita llena	—	5,9

Fuente: INS/CENAN Tablas Auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimenticios. Lima; 2014

TABLA DE MEDIDAS CASERAS DE ALIMENTOS

ALIMENTO	MEDIDAS CASERAS	PESO (g)	
		Bruto	Neto
Papa amarilla "peruanita"	Unidad pequeña	96,9	81,5
	Unidad mediana	188,4	162,5
	Rodaja pequeña (4 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	—	13,9
	Rodaja mediana (6 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	—	33,5
Papa huayro	Unidad pequeña	110,3	91,8
	Unidad mediana	220,8	185,8
	1 Rodaja pequeña (5 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	—	17,8
	1 Rodaja mediana (6 cm diámetro x 1 cm grosor aprox.)	—	30,0
Yuca amarilla	1 Trozo pequeño (3 cm longitud x 5 cm diámetro)	—	82,9
	1 Trozo mediano (6 cm longitud x 7 cm diámetro)	—	225,4
	1 Trozo grande (7 cm longitud x 8 cm diámetro)	—	388,8
Yuca blanca	Trozo pequeño (3 cm longitud x 8 cm diámetro)	—	67,1
	Trozo mediano (6 cm longitud x 7 cm diámetro)	—	158,5
	Trozo grande (7 cm longitud x 8 cm diámetro)	—	261,9

Fuente: INS/CENAN Tablas Auxiliares para la formulación y evaluación de regímenes alimenticios. Lima; 2014

FORMA DE PREPARACIÓN DE LA SANGRECITA

1



Retirar las plumas u otras impurezas de la sangre.

2



Lavar la sangre.

3



Luego cocinar la sangre en una olla con agua caliente

4



Si la preparación es dulce, la sangre será cocinada con canela y clavo de olor.

5



Si la preparación es salada, la sangre será cocinada con orégano.

6



Dejar cocinar a fuego lento.

7



Una vez cocinada retirar la sangre.

8



La sangre cocida tendrá una presentación en trozos.

9



Antes de ser utilizado será picado en trozos pequeños y luego aderezar (si es para segundos) o mezclar con otros ingredientes (si es dulce)

Recuerda

¡La sangre es un alimento de origen animal rico en hierro y previene de la anemia a tu niña o niño!

FORMA DE PREPARACIÓN DEL BAZO DE RES



Limpiar y lavar el bazo.



Cortar el bazo por la mitad.



Con ayuda de una cuchara vaciar su contenido y eliminar la piel.



Una vez retirada la piel se obtendrá solo la pulpa del bazo.



Cocinar la pulpa de bazo.



Dejar cocinar a fuego lento.



Una vez listo se puede incorporar en diversas preparaciones.

Recuerda
¡El bazo es un
alimento de
origen animal
rico en hierro y
previene de la
anemia a tu niña
o niño!

A woman with dark hair tied in a ponytail with a red scrunchie is feeding a baby. The baby is sitting in her arms, looking at the camera while eating a small piece of food from the woman's hand. The woman is wearing a white sleeveless shirt with a black and white logo. The background shows a wooden fence and some greenery.

*Recetas
para prevenir
la anemia
en niños*

De 6 a 8 meses

01

PURECITO NUTRITIVO



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía
110 kcal

Proteína
8,3 g

Hierro
11,7 mg

Retinol
135,5 ug

Zinc
1,0 mg

01. PURECITO NUTRITIVO

Recetas para niños de 6 a 8 meses

PARA 1
PORCIÓN

Ingredientes

- 1 cucharada de sémola.
- 1 hoja de espinaca.
- ½ cucharadita de aceite vegetal.
- 1 rodaja delgada de zanahoria.
- 2 cucharadas de bazo.
- 12 cucharadas de caldo.

Preparación

1. Con ayuda de una cuchara vaciar el contenido del bazo y una vez obtenida la pulpa, sancocharla.
2. Aparte, sancochar la zanahoria y la espinaca, luego aplastarlos con ayuda de un tenedor. Guardar el caldo.
3. Disolver la sémola en el caldo y luego poner a cocinar.
4. Agregar la zanahoria y la espinaca aplastadas.
5. Dar vueltas hasta que cocine y tome una consistencia espesa y servir.



El bazo es un alimento rico en hierro que ayuda a prevenir la anemia de tu niño

02

SUAVECITO INFANTIL



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía
189 kcal

Proteína
11,9 g

Hierro
5,0 mg

Retinol
3457,6 ug

Zinc
2,0 mg

02. SUAVECITO INFANTIL

Recetas para niños de 6 a 8 meses

PARA 1
PORCIÓN

Ingredientes

- 1 unidad chica de papa amarilla.
- 1 unidad de hígado de pollo.
- 1 trozo de zapallo.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- $\frac{1}{4}$ de taza de caldo.

Preparación

1. Sancochar la papa amarilla y el hígado de pollo y guardar el caldo.
2. Aplastar con ayuda de un tenedor la papa amarilla sancochada, el hígado, agregar el zapallo aplastado.
3. Mezclar bien hasta obtener una consistencia espesa.

El hígado es rico en hierro y te ayudará a prevenir la anemia en tu niño

03

ESPECITO DE BAZO CON CAMOTE



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía
120 kcal

Proteína
9,2 g

Hierro
11,6 mg

Retinol
184,5 ug

Zinc
1,1 mg

03. ESPECITO DE BAZO CON CAMOTE

Recetas para niños de 6 a 8 meses

PARA 1
PORCIÓN

Ingredientes

- 1 rodaja gruesa de camote.
- 2 cucharadas de bazo.
- 1/8 unidad pequeña de zanahoria.
- ½ cucharadita de aceite vegetal.
- 2 cucharadas de caldo.

Preparación

1. Con ayuda de una cuchara vaciar el contenido del bazo, una vez obtenida la pulpa sancocharla y reservar el caldo.
2. Aparte, sancochar la zanahoria y el camote sin cáscara.
3. Aplastar con ayuda de un tenedor el camote sancochado y la zanahoria sancochada.
4. Mezclar todos los ingredientes: el bazo, la zanahoria, el camote, el caldo y el aceite hasta tener una consistencia espesa y servir.



La zanahoria es rica en vitamina A, buena para la piel y la vista

04

DELICIA DE HÍGADO



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía
93 kcal

Proteína
4,4 g

Hierro
1,5 mg

Retinol
1065,0 ug

Zinc
0,7 mg

04. DELICIA DE HÍGADO

Recetas para niños de 6 a 8 meses

PARA 1
PORCIÓN

Ingredientes

- 1 rodaja gruesa de zanahoria.
- 2 cucharadas de hígado de pollo sancochado.
- ¼ unidad mediana de papa amarilla sancochada.
- ½ cucharadita de aceite vegetal
- 2 cucharadas de caldo.

Preparación

1. Sancochar la zanahoria. Guardar el caldo.
2. Aplastar con la ayuda de un tenedor el hígado, la papa y la zanahoria. Agregar el aceite y el caldo.
3. Mezclar bien hasta que la preparación tenga una consistencia espesa.



Iniciar la alimentación complementaria con preparaciones tipo papillas, mazamorras y purés

05

PURECITO DE ARVEJA CON HÍGADO

**Aporte
nutricional
por ración**

Energía
77 kcal

Proteína
4,8 g

Hierro
1,7 mg

Retinol
1602,0 ug

Zinc
0,6 mg

05. PURECITO DE ARVEJA CON HÍGADO

Recetas para niños de 6 a 8 meses

PARA 1
PORCIÓN

Ingredientes

- 1 unidad de hígado de pollo.
- $\frac{3}{4}$ de cucharada de harina de arveja.
- 1 rodaja delgada de zanahoria.
- 2 cucharadas de leche materna.
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite vegetal.
- 5 cucharadas de caldo.

Preparación

1. Sancochar el hígado de pollo y la zanahoria. Guardar el caldo.
2. Aplastar con ayuda de un tenedor el hígado de pollo sancochado y la zanahoria sancochada.
3. Disolver la harina de arveja con el caldo y cocinar a fuego lento dando vueltas hasta que hierva.
4. Agregar la zanahoria, el hígado, el aceite, el caldo y la leche materna.
5. Mezclar bien hasta que tenga una consistencia espesa.



Puedes utilizar tu leche materna para preparar las comidas de tu niño

*Recetas
para prevenir
la anemia
en niños*

De 9 a 11 meses

01

LOMITO DE SANGRECITA



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía
115 kcal

Proteína
5,9 g

Hierro
9,2 mg

Retinol
6,2 ug

Zinc
0,2 mg

01. LOMITO DE SANGRECITA

Recetas para niños de 9 a 11 meses

PARA 1
PORCIÓN

Ingredientes

- 2 cucharadas de sangrecita.
- 1 cucharada de tomate.
- 1 cucharada de cebolla.
- 1 cucharada de papa blanca.
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 2 hojas de perejil.
- 1/8 taza de caldo.
- Una pizca de sal yodada.
- 1 cucharada de arroz graneado.

Preparación

1. Sancochar la sangrecita con una pizca de sal y reservar el caldo.
2. Preparar el aderezo con la cebolla, el tomate ambos picados en cuadraditos, el aceite, agregar la papa picada en cuadraditos y el caldo.
3. Cuando este cocida la papa, adicionar la sangrecita picada en cuadritos y el perejil picado finamente.
4. Mezclar todo y dar un hervor. Servir acompañado de arroz graneado.



Debemos lavarnos las manos antes y después de comer los alimentos

02

TALLARINES VERDES CON HÍGADO DE POLLO



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía
158 kcal

Proteína
6,7 g

Hierro
3,5 mg

Retinol
1087,5 ug

Zinc
1,0 mg

02. TALLARINES VERDES CON HÍGADO DE POLLO

Recetas para niños de 9 a 11 meses

PARA 1
PORCIÓN

Ingredientes

- Un puñado de fideo cabello de ángel.
- 2 cucharadas de hígado de pollo.
- 6 hojas de espinaca.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 1 diente de ajo.
- 4 cucharadas de leche materna.
- 2 cucharadas de agua.

Preparación

1. Sancochar los fideos con una pizca de sal yodada.
2. Lavar y licuar la espinaca con el agua.
3. Aparte, en una olla freír el ajo molido, el aceite vegetal, el hígado picado en cuadritos, la sal, la espinaca licuada y cocinar. Al final adicionar la leche.
4. Mezclar los fideos sancochados con el aderezo anterior y servir.



El hígado es un alimento rico en hierro y que ayuda a prevenir la anemia

03

PURÉ DE HABAS CON SANGRECITA AL JUGO



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía
158 kcal

Proteína
9,2 g

Hierro
9,5 mg

Retinol
28,0 ug

Zinc
0,4 mg

03. PURÉ DE HABAS CON SANGRECITA AL JUGO

Recetas para niños de 9 a 11 meses

PARA 1
PORCIÓN

Ingredientes

- 1 puñado de habas frescas sin cascara.
- 4 cucharadas de leche materna.
- 1 diente de ajo.
- ½ cucharadita de aceite vegetal.
- ½ taza de agua.
- 2 cucharadas de sangrecita.
- 1 cucharada de cebolla.
- 1 cucharada de tomate.
- ⅓ unidad pequeña de pimiento.
- ½ cucharadita de aceite vegetal.
- 1 cucharada de arroz graneado.
- 1 pizca de sal yodada.

Preparación

1. Para preparar el puré, freír el ajo molido con el aceite vegetal, agregar las habas partidas por la mitad, la sal y la mitad de agua.
2. Cuando estén cocidas aplastar con ayuda de un tenedor hasta que tome una consistencia homogénea. Adicionar la leche y mezclar todo.
3. Para preparar la sangrecita, freír la cebolla y el tomate ambos picados en cuadraditos con el aceite.
4. Agregar el pimiento licuado, la sangrecita picada en cuadraditos y el resto de agua. Dejar cocinar.
5. Servir el puré con la sangrecita al jugo acompañado de arroz.



La sangrecita es también una fuente rica en proteínas, muy importante para el crecimiento

04

SECO DE HÍGADO DE POLLO



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía
190 kcal

Proteína
7,5 g

Hierro
2,6 mg

Retinol
1245,1 ug

Zinc
1,2 mg

04. SECO DE HÍGADO DE POLLO

Recetas para niños de 9 a 11 meses

PARA 1
PORCIÓN

Ingredientes

- 1 cucharada de arvejas frescas sancochadas.
- 1 cucharada de zanahoria.
- 2 cucharadas de arroz graneado.
- 2 cucharadas de hígado de pollo
- 2 cucharada de papa .
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 4 hojas de espinaca.
- 1 diente de ajo
- Una pizca de sal yodada
- 1/8 taza de agua

Preparación

1. Para preparar el seco, freír el ajo molido con el aceite, agregar la espinaca licuada con el agua, la zanahoria picada en cuadraditos, las arvejas sancochadas y la papa picada en cuadraditos.
2. Cuando este todo cocido agregar la pizca de sal y el hígado picado en cuadritos y cocinar.
3. Servir el seco de hígado acompañado con el arroz graneado.



El hígado es importante para el crecimiento y desarrollo del cerebro

05

AJÍ DE PESCADO



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía
188 kcal

Proteína
9,4 g

Hierro
0,4 mg

Retinol
715,5 ug

Zinc
1,3 mg

05. AJÍ DE PESCADO

Recetas para niños de 9 a 11 meses

PARA 1
PORCIÓN

Ingredientes

- $\frac{1}{4}$ de filete de pescado.
- 1 rodaja de cebolla.
- $\frac{1}{2}$ unidad de zanahoria.
- $\frac{1}{4}$ de pan francés.
- 4 cucharadas de leche.
- $\frac{1}{2}$ unidad de papa sancochada.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 2 cucharadas de caldo.
- Una pizca de sal yodada.

Preparación

1. *Sancochar el pescado con una pizca de sal yodada, retirar las espinas y desmenuzar. Guardar el caldo.*
2. *Licuar la zanahoria, el pan, la leche y el caldo.*
3. *En una olla freír en el aceite, la cebolla picada en cuadraditos, agregar el licuado, el pescado desmenuzado y una pizca de sal.*
4. *Dar vueltas hasta que tenga una consistencia espesa.*
5. *Servir el ají de pescado acompañado de la papa sancochada picada en cuadraditos.*



No olvides dar a tu niño un sobre de micronutrientes diariamente

A close-up photograph of a young child with dark hair and rosy cheeks, looking towards the camera while being fed with a spoon. The spoon is held by an adult's hand, which is wearing a grey knitted sweater. The child is wearing a light green shirt. In the foreground, a white plate with some food is visible. The background is slightly blurred, showing a dark wooden surface.

*Recetas
para prevenir
la anemia
en niños*

De 12 a 23 meses

01

LOCRO DE ZAPALLO CON HÍGADO DE RES



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía
262 kcal

Proteína
17,6 g

Hierro
4,1 mg

Retinol
4906,9 ug

Zinc
3,9 mg

01. LOCRO DE ZAPALLO CON HÍGADO DE RES

Recetas para niños de 12 a 23 meses

PARA 1
PORCIÓN

Ingredientes

- 1 tajada delgada de zapallo.
- 1 cucharada de choclo desgranado.
- 1 cucharada de cebolla.
- 1 diente de ajo.
- 1 cucharada de arveja fresca.
- $\frac{1}{8}$ taza de agua.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- $\frac{1}{4}$ tajada delgada de queso fresco.
- 4 cucharadas de leche.
- 2 hojas de huacatay.
- $\frac{1}{2}$ filete de hígado de res.
- 2 hojas de espinaca.

Preparación

1. Para preparar el locro, freír el ajo molido con el aceite, la cebolla picada en cuadraditos, las arvejas y la mitad de agua.
2. Cuando estén cocidas las arvejas agregar el choclo, el huacatay picado en finamente y dejar que hierva.
3. Cuando este todo cocido agregar el queso picado en cuadraditos, la leche y la sal. Mezclar y dar un hervor.
4. Para preparar el hígado al jugo, lavar y sazonar el hígado con la sal, la espinaca licuada y ponerlo a cocinar con el resto de agua.
5. Servir el locro de zapallo con el hígado de res al jugo acompañado de arroz graneado.



El hígado es una buena fuente de hierro, para prevenir la anemia

02

TRIGO A LA JARDINERA

**Aporte
nutricional
por ración**

Energía
166 kcal

Proteína
9,8 g

Hierro
4,0 mg

Retinol
2619,7 ug

Zinc
1,4 mg

02. TRIGO A LA JARDINERA

Recetas para niños de 12 a 23 meses

PARA 1
PORCIÓN

Ingredientes

- 1 unidad de hígado de pollo.
- 5 cucharadas de trigo sancochado.
- 1 cucharada de zanahoria.
- 1 cucharada de arvejas frescas.
- 1 cucharada de choclo desgranado.
- $\frac{1}{8}$ unidad pequeña de pimienta.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 1 diente de ajo.
- Una pizca de sal yodada.
- $\frac{1}{8}$ taza de agua.

Preparación

1. Para preparar el trigo a la jardinera, freír el ajo molido en el aceite, agregar la zanahoria picada en cuadritos, las arveja sin cáscara, el choclo desgranado, la mitad de agua, la sal yodada y el trigo sancochado.
2. Mezclar todo y cocinar.
3. Para preparar el hígado a la plancha, lavar y sazonar el hígado con la sal y el pimienta licuado.
4. Poner en una sartén el hígado sazonado con el resto de agua y cocinarlo hasta que se consuma el agua dándole vueltas por ambos lados.
5. Servir el trigo a la jardinera con hígado de pollo a la plancha.



El hígado es rico en hierro, previene la anemia y ayuda al crecimiento de los niños

03

TORTILLA BRILLANTE



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía
528 kcal

Proteína
19,0 g

Hierro
6,5 mg

Retinol
3541,1 ug

Zinc
2,3 mg

03. TORTILLA BRILLANTE

Recetas para niños de 12 a 23 meses

PARA 1
PORCIÓN

Ingredientes

- 1 unidad de hígado de pollo.
- 1 trozo pequeño de zapallo.
- 1 unidad de huevo de gallina.
- 2 cucharadas de harina de trigo.
- 2 cucharadas de aceite vegetal.
- Una pizca de sal yodada.
- 4 cucharadas de arroz graneado.
- 1 Pizca de sal yodada.

Preparación

1. Sancochar el zapallo y el hígado de pollo.
2. Aplastar el zapallo. Picar el hígado sancochado en cuadraditos.
3. Aparte batir el huevo, la harina, el zapallo y la pizca de sal.
4. Agregar a la mezcla anterior, el hígado en trocitos. Mezclar todo.
5. Freír en aceite bien caliente.
6. Servir acompañado con arroz graneado.

El hígado, la sangrecita, el bazo y el bofe son alimentos ricos en hierro que ayudan a prevenir la anemia



04

HÍGADO EN SALSA VERDE



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía
397 kcal

Proteína
22,8 g

Hierro
9,8 mg

Retinol
5972,5 ug

Zinc
3,9 mg

04. HÍGADO EN SALSA VERDE

Recetas para niños de 12 a 23 meses

PARA 1
PORCIÓN

Ingredientes

- 2 unidades de hígado de pollo.
- 4 hojas de espinaca.
- 1 puñado de arveja fresca.
- Ajo y pizca de sal yodada.
- 4 cucharadas de aceite vegetal.
- 1 unidad de papa amarilla chica.
- 4 cucharadas de arroz graneado.

Preparación

1. Hacer una mezcla con el ajo, el aceite y una pizca de sal.
2. Macerar los hígados en la mezcla anterior por 30 minutos.
3. Freír los hígados en aceite bien caliente.
4. Sancochar aparte las arvejas y licuar o aplastar la espinaca.
5. Colocar los hígados, las arvejas, la espinaca y la mezcla del macerado y dejar dar un hervor por unos minutos.
6. Servir acompañado de arroz graneado y papa sancochada en rodajas.

5.

Recuerda que el consumo diario de alimentos de origen animal es de por lo menos dos cucharadas al día



05

TORREJITA ANTIANÉMICA



**Aporte
nutricional
por ración**

Energía
267 kcal

Proteína
25,0 g

Hierro
7,3 mg

Retinol
190,0 ug

Zinc
1,4 mg

05. TORREJITA ANTIANÉMICA

Recetas para niños de 12 a 23 meses

PARA 1
PORCIÓN

Ingredientes

- 1 rodaja gruesa de zanahoria.
- ½ rama pequeña de brócoli (flor).
- ½ unidad de huevo de gallina.
- 1 cucharada de agua.
- 1 cucharada de harina de trigo.
- 1 cucharada de bazo.
- 1 cucharadita de aceite vegetal.
- 2 rodajas de tomate.
- Gotas de limón.
- Una pizca de sal yodada.
- 4 cucharadas de arroz graneado.

Preparación

1. Sancochar el bazo picado en cuadraditos.
2. En un tazón, batir la harina con el agua, agregar el huevo, el bazo, la zanahoria rallada, el brócoli picado (solo la flor), y una pizca de sal.
3. Freír las torrejitas en el aceite caliente.
4. Para preparar la ensalada, lavar, pelar y cortar en rodajas el tomate, sazonar con el jugo de limón y una pizca de sal.
5. Servir una torrejita de bazo acompañada con la ensalada de tomate y el arroz graneado.



El bazo es un alimento rico en hierro, es económica y ayuda a prevenir la anemia



Es importante que:

- *Tu niño tenga sus propios utensilios (plato, cuchara y vaso).*
- *Que coma todos los alimentos que le sirves diariamente.*
- *Enséñale a comer con paciencia.*
- *Ayúdalo y anímalo a comer, háblale con cariño mientras coma.*
- *La familia debe colaborar con la alimentación de los niños.*
- *Incluye menestras en su comida varias veces a la semana. Para favorecer la digestión de los menores, puedes pelarlas o colarlas.*
- *El huevo y el pescado no deben ser restringidos, salvo temporalmente en el caso de que la familia sea alérgica.*
- *Una adecuada alimentación junto con el consumo de los micronutrientes mejoran la capacidad del niño para aprender y desarrollarse.*

Agrega a una de las comidas del día, un sobre de micronutrientes que te entregan en el establecimiento de salud

A close-up photograph of a young child with dark hair and rosy cheeks, sitting in a high chair. The child is wearing a blue jacket over a striped shirt. A hand from an adult is holding a light blue spoon with a small amount of green puree, offering it to the child. The background is slightly blurred, showing a window with red curtains and some household items.

**Suplementación
con micronutrientes**

¿Qué son los micronutrientes?

- Son una mezcla de vitaminas y minerales que contienen hierro, zinc, vitamina A, vitamina C y ácido fólico.

¿Cuáles son los micronutrientes en polvo?

HIERRO

ZINC

ÁCIDO
FÓLICO

VITAMINA
A

VITAMINA
C

¿Por qué es importante dar micronutrientes a los niños?

- Previene la anemia.
- Mejoran la capacidad para aprender y desarrollarse.
- Ayudan a mejorar sus defensas contra las enfermedades.

RECUERDA

Además del micronutriente es necesario que le des a tu niño alimentos ricos en hierro como las vísceras y menudencias (hígado, bofe, bazo, corazón, etc.); la sangrecita, las carnes rojas, el pescado y los alimentos fortificados con hierro (harina de trigo, papillas fortificadas u otros destinados a poblaciones de riesgo).



¿Por cuánto tiempo el niño debe consumir los micronutrientes?

- *Desde los 6 meses de edad, las niñas y niños deben consumir un sobre de micronutrientes todos los días por 12 meses seguidos.*
- *Si no empezó a los 6 meses, podrá iniciar en cualquier momento, entre los 6 meses a 35 meses de edad.*

¿Cómo son los micronutrientes?

- *No tienen olor ni sabor desagradables, por lo tanto no resultan desagradable al gusto.*
- *No producen diarrea, ni tiñen los dientes.*
- *Es una reacción normal el oscurecimiento de las deposiciones (heces) del niño.*



LOS MICRONUTRIENTES

- *Previenen la anemia.*
- *Se preparan en una porción de comidas espesas.*
- *No cambian el sabor de las comidas de los niños.*
- *Son para niños de 6 a 35 meses.*
- *Se entregan GRATIS en los establecimientos de salud.*

PARA PREVENIR LA ANEMIA EN LOS NIÑOS DALE SUS MICRONUTRIENTES



Aprendamos en 6 pasos a preparar los micronutrientes para nuestros niños

Paso 1

Lávate las manos
con agua y jabón.



Paso 2

Separa dos cucharadas
de comida (de consistencia
espesa o como mazamorra)



Paso 3

Abre el sobre de micronutrientes.



Paso 4

Echa todo el contenido
del sobre en la porción
separada.



Paso 5

Mezcla bien la
comida con los
micronutrientes.



Paso 6

Dale de comer al niño la mezcla, luego
continúa con el resto de la comida.



Este documento se terminó de imprimir
en los talleres gráficos xxxxxxxxxxxx

xxxxxxxxxxxxxxxxxx

xxxxxxxxxxxxxxxxxx

xxxxx



Instituto Nacional de Salud
Cápac Yupanqui 1400 – Jesús María
Teléfono: 748-1111
www.ins.gob.pe

