



# HAMBRE CERO

Recetas y consejos para  
un Perú más fuerte



HAMBRE CERO

© 2021, Programa Mundial de Alimentos de la Organización de las Naciones Unidas  
Calle Las Moreras 145, San Isidro, Lima – Perú  
Teléfono: 511-2649828  
Email: wfp.lima@wfp.org  
www.wfp.org

**Programa Mundial de Alimentos**  
Tania Goossens, Representante y Directora de País, WFP Perú

**Equipo coordinador – WFP Perú**  
Carolina Hernández, Oficial de Abogacía, Comunicaciones y Alianzas  
Annie Camacho, Consultora de Movilización de Recursos y Alianzas con el Sector Privado

**Equipo técnico – WFP Perú**  
Lena Arias, Oficial de Nutrición  
Arturo Pardo, Asociado de Programas en Fortificación de Alimentos  
Isela Yasuda, Asistente de Programas

**Coordinación editorial**  
Teresina Muñoz-Nájar

**Dirección gráfica e ilustraciones**  
Diana Kisner

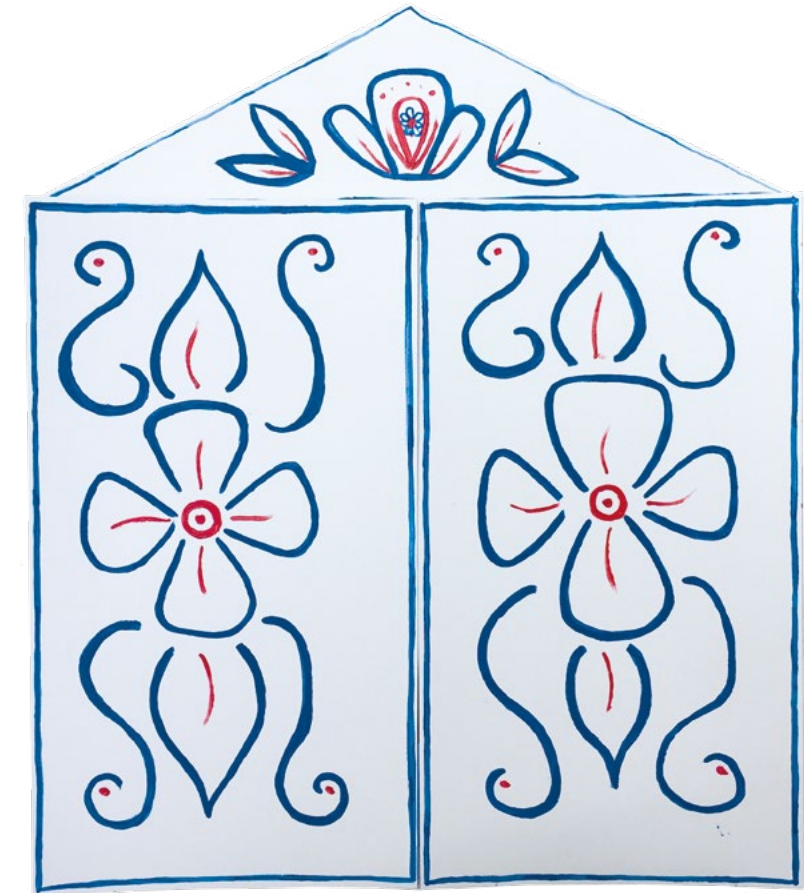
**Corrección**  
Juana Iglesias

**Diseño y diagramación**  
Apollo Studio

**Fotografías**  
©Archivos del Programa Mundial de Alimentos. Archivos de Cocina Con Causa /  
Programa Mundial de Alimentos - Fotógrafo: David Dávila.

Todos los derechos reservados. Esta publicación no puede ser reproducida, ni en todo ni en parte, ni registrada en o transmitida por, un sistema de recuperación de información, en ninguna forma ni por ningún medio, sea mecánico, fotoquímico, electrónico, magnético, electroóptico, por fotocopia, o cualquier otro, sin el permiso previo por escrito del Programa Mundial de Alimentos en el Perú.

ISBN: 978-612-48592-0-5  
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú N° 2021-06260  
Primera edición: mayo 2021  
Tiraje: 1000 ejemplares  
Se terminó de imprimir en el mes de Junio en Tarea Asociación Gráfica Educativa  
Pasaje María Auxiliadora 156-164 Breña, Lima Perú



# H A M B R E C E R O

**Recetas y consejos para  
un Perú más fuerte**



# ÍNDICE

|  |    |  |     |
|--|----|--|-----|
| <b>PRESENTACIÓN</b>  | 06 | <b>MUJER DE HIERRO</b>                               | 47  |
| POR DAVID BEASLEY, DIRECTOR EJECUTIVO<br>DEL PROGRAMA MUNDIAL DE ALIMENTOS                                       |    | ENTREVISTA CON ROSARIO ALTAMIRANO                    |     |
| <hr/>  |    |  |     |
| <b>INTRODUCCIÓN</b>  | 08 | <b>COCINERO CON CAUSA</b>                            | 53  |
| MIGUEL BARRETO, DIRECTOR REGIONAL DEL PROGRAMA<br>MUNDIAL DE ALIMENTOS PARA AMERICA LATINA Y EL CARIBE           |    | ENTREVISTA CON PALMIRO OCAMPO                        |     |
| <hr/>  |    |  |     |
| <b>LA META ES UNA: HAMBRE CERO</b>   | 13 | <b>RECETARIO</b>                                     |     |
| ENTREVISTA CON TANIA GOOSSENS, REPRESENTANTE Y DIRECTORA<br>DE PAÍS DEL PROGRAMA MUNDIAL DE ALIMENTOS EN EL PERÚ |    | CONSEJOS PARA UNA BUENA NUTRICIÓN,<br>POR LENA ARIAS | 61  |
| <hr/>  |    |  |     |
| <b>EL PODER DE LOS ALIMENTOS</b>   | 27 | DESAYUNOS Y LONCHERAS                                | 69  |
| ENTREVISTA CON ELMO LEÓN   |    | POLLO Y SANGRECITA                                   | 89  |
| <hr/>  |    |  |     |
| <b>EL GRAN VALOR DE LA NUTRICIÓN</b>   | 37 | HÍGADO DE RES  | 123 |
| POR LENA ARIAS   |    | PESCADOS Y MARISCOS                                  | 131 |
| <hr/>  |    |  |     |
| <b>HISTORIAS QUE INSPIRAN</b>  | 41 | CUY  | 167 |
| ENTREVISTA CON PEPE TUDELA   |    | VERDURAS   | 173 |
| <hr/>  |    |  |     |
|  |    | POSTRES  | 181 |
| <hr/>  |    |  |     |
|  |    | <b>ALIADOS CONTRA<br/>EL HAMBRE</b>                  | 195 |
| <hr/>  |    |  |     |



# PRESENTACIÓN

**POR DAVID BEASLEY, DIRECTOR EJECUTIVO  
DEL PROGRAMA MUNDIAL DE ALIMENTOS**

La crisis global sin precedentes originada por la COVID-19 nos obliga a unirnos y a luchar con mayor urgencia para erradicar el hambre y la malnutrición. Actualmente, casi mil millones de personas en el mundo no tienen suficiente para comer, y este número crece día a día.

El Programa Mundial de Alimentos está comprometido con la protección de las comunidades en situación de mayor vulnerabilidad y en trabajar con ellas para crear oportunidades de desarrollo a largo plazo, para que puedan lograr una vida sostenible y tener la esperanza de un futuro mejor.

El Perú alberga una gran parte de la riqueza de la biodiversidad natural del mundo y goza de una cultura gastronómica milenaria que inspira orgullo. Estas fortalezas, sumadas a la fuerza del pueblo peruano, brindan un motor inmensamente poderoso para combatir el hambre e impulsar el crecimiento de las comunidades locales.

Para alcanzar plenamente ese enorme potencial, todas y todos tenemos que colaborar y coordinar nuestros esfuerzos como gobiernos, organizaciones

internacionales, sociedad civil y sector privado para lograr avances en este camino que compartimos juntos.

Por eso, en Perú, el Programa Mundial de Alimentos ha unido esfuerzos con el gobierno y otros actores para movilizar los recursos necesarios con el objetivo de mejorar la nutrición y la seguridad alimentaria, así como erradicar la anemia. Juntos, en alianza, estoy seguro de que podemos lograr nuestro anhelo de un mundo sin hambre y un futuro más próspero y sostenible para las niñas y niños de todo el mundo.





# INTRODUCCIÓN

**POR MIGUEL BARRETO**

**DIRECTOR REGIONAL DEL PROGRAMA MUNDIAL DE ALIMENTOS (WFP)  
DE LAS NACIONES UNIDAS PARA AMÉRICA LATINA Y EL CARIBE**

Con mucho agrado saludo la publicación de este libro recetario “Hambre Cero” que, además de difundir las acciones del Programa Mundial de Alimentos (WFP) en el Perú, país que destaca por su lucha frontal contra la anemia y la desnutrición crónica infantil, desea llegar a todas las familias, justo en momentos en que la pandemia originada por la COVID-19 pone en riesgo la salud y la seguridad alimentaria de las poblaciones más vulnerables.



Encontrarán en sus páginas los valiosos testimonios de apreciadas amigas y amigos de WFP que se han sumado, desde sus posibilidades y profesiones, a la consecución del ODS Nro. 2 – Hambre Cero. Gracias a su complicidad para promover las bondades de una buena nutrición, se han logrado avances significativos en la lucha contra la anemia. No debemos bajar la guardia.

Recomiendo con especial énfasis las recetas reunidas en este libro. Todas ellas han sido elaboradas por destacados chefs locales que participaron en una exitosa iniciativa de WFP Perú: el programa televisivo “Cocina con Causa”, producción cuya finalidad fue llegar a la mayor cantidad de hogares peruanos con propuestas culinarias nutritivas y de bajo costo, promoviendo al mismo tiempo el uso de alimentos ricos en hierro. También se cuenta con recetas realizadas por agentes de cambio, lideresas de comedores populares de los proyectos de gestión territorial que WFP tiene en Ventanilla (Callao) y en Sechura (Piura).

El Perú es una tierra privilegiada y muy rica en alimentos originarios y de gran alcance, cuyas cualidades complementan una dieta realmente nutritiva. Por eso, recomiendo valorar los consejos de nuestra especialista en nutrición, Lena Arias, y las declaraciones del doctor Elmo León, reconocido académico que nos remonta al pasado milenario peruano y nos aconseja consumir los frutos de nuestra tierra. De esta manera conservamos nuestros tesoros culinarios y ayudamos a los agricultores de todo el territorio a generar riqueza.

Como peruano y funcionario de WFP, espero sinceramente que mis compatriotas aprovechen la lectura de este libro, preparen las recetas propuestas y se sumen a la gran cruzada contra la malnutrición. El Perú, en el Bicentenario de su Independencia, espera lo mejor de nosotros.





SALVAR VIDAS  
CAMBIAR VIDAS



MOVILIZACIÓN



# LA META ES UNA: HAMBRE CERO

Hace más de 50 años que el Programa Mundial de Alimentos (WFP, por sus siglas en inglés) de las Naciones Unidas está en el Perú. Su presencia ha sido fundamental para enfrentar con éxito dos desafíos: la anemia y la desnutrición crónica infantil (DCI). Gracias al fortalecimiento de capacidades y la asistencia técnica de WFP al gobierno, así como a su alianza estratégica con la sociedad civil, organismos internacionales, sector privado y academia, se intenta que el país llegue con pie firme al 2030 habiendo cumplido el Objetivo de Desarrollo Sostenible (ODS) Nro. 2 - Hambre Cero. Actualmente, no obstante, sin alejarse de sus habituales actividades, el WFP enfrenta el reto impuesto por la pandemia de la COVID-19, que lo ha llevado a tomar decisiones inmediatas con el fin de no retroceder en el terreno ganado y lo ha impulsado a extender su enorme brazo humanitario.





En las siguientes páginas, Tania Goossens, Representante y Directora de País de WFP en el Perú, reflexiona sobre los logros y retos que ha tenido la organización en los últimos años, nos persuade a formar parte de la gran cruzada para alcanzar el Hambre Cero, e invita a revisar este libro de recetas cuyo aporte fundamental es la promoción de una alimentación saludable y el consumo de alimentos ricos en hierro, mineral fundamental para prevenir la anemia y la DCI, aprovechando las bondades de la rica gastronomía peruana y la habilidad de sus cocineros y cocineras.

Tania tiene más de dos décadas de experiencia en el trabajo humanitario, tanto en Asia como en África, y esta es su primera estadía en Sudamérica. Siempre le interesó el Perú, lo asombroso de su pasado milenario, el entusiasmo de su gente por salir adelante y la gran biodiversidad de su territorio. Su compromiso, y el de su equipo, en la lucha contra la malnutrición en el Perú, y en el fortalecimiento de su seguridad alimentaria, se suma al de todo el personal de WFP en el mundo, galardonado en 2020 con el Premio Nobel de la Paz.

### **UN EVENTO INESPERADO E INÉDITO PUSO AL MUNDO DE CABEZA**

En marzo del 2020, Tania Goossens y su equipo continuaban ejecutando el plan estratégico que se habían trazado para el quinquenio 2018–2022, cuando la pandemia originada por la COVID-19 los impulsó a dar un enorme y estratégico viraje para seguir fortaleciendo la capacidad nacional, regional y de las comunidades en temas de seguridad alimentaria y nutrición, y contribuir a la mejora de las políticas públicas al respecto.

En los años anteriores, según Tania, el Perú había avanzado muchísimo en términos de reducción de pobreza y DCI. Incluso se había convertido en un país

modelo en ese sentido, que podría cumplir con el ODS Nro. 2 - Hambre Cero antes del 2030. “Por entonces, no teníamos ninguna urgencia humanitaria ni de respuesta a crisis. No había necesidad de ello”, dice Tania. Pero la pandemia los impulsó a actuar rápidamente, adaptando sus actividades e incluyendo en su Plan Estratégico País la respuesta a crisis y ayuda humanitaria; el trabajo tenía que continuar.

Fue así que, para sus proyectos de gestión territorial (alianzas público-privadas con cooperación para el desarrollo) en Ventanilla, Sechura y Áncash —donde WFP promueve y mejora la seguridad alimentaria, además de reducir la anemia y la DCI de forma sostenible—, incorporaron, en muy breve tiempo, nuevas herramientas digitales, estrategias de comunicación y otras acciones con el objetivo de continuar trabajando tanto en la reducción de la anemia y de la DCI como en el fomento de la alimentación saludable en estos territorios. “Nuestra prioridad es llegar a las comunidades, así que hemos hecho todas las coordinaciones posibles para contar con mujeres y hombres facilitadores con los que podemos mantener una comunicación fluida y acompañarlos, además de organizar ‘webinarios’ y otro tipo de reuniones interactivas. Lo mismo hacemos con los centros de salud y los programas sociales”, asegura la directora. Los facilitadores a los que se refiere Tania visitan a las familias con el fin de que no bajen la guardia respecto a la nutrición de sus hijas e hijos, y que estos continúen con sus tratamientos para prevenir o reducir la anemia y la DCI.

Y es que el reto de Tania Goossens y de su equipo era que, al no poder la población acceder a los centros de salud debido a las restricciones sanitarias generadas por la pandemia, el riesgo de que se incrementaran los índices de anemia y DCI era latente. Es decir, existía el peligro de desandar el camino que tanto esfuerzo había costado recorrer. “Los logros obtenidos fueron gracias al

acompañamiento a las familias. Eso ha sido clave. Por eso recurrimos a todas las tecnologías posibles, a través de los celulares y con aplicaciones como el WhatsApp, para continuar nuestra labor”. Además, siguen trabajando con radios regionales y comunales para transmitir sus mensajes: “Intentamos llegar a la mayor cantidad de familias posible”.

### **LA LUCHA CONTRA LA ANEMIA Y LA DESNUTRICIÓN CRÓNICA INFANTIL**

Durante años, la presencia de WFP en el Perú ha servido para articular a los diferentes actores involucrados en resolver la problemática de la malnutrición, con el fin de alcanzar el ODS Nro. 2 – Hambre Cero. “Trabajamos con los gobiernos regionales, las municipalidades, los programas sociales, les damos apoyo técnico, nos aseguramos de que la nutrición esté presente en sus planes, que obtengan el financiamiento necesario y que puedan fortalecer sus capacidades”, explica Tania.

En el ámbito de las comunidades el trabajo de WFP consiste en acercarse a estas y acompañarlas con mensajes de cuidado dirigidos principalmente a las madres gestantes y a las niñas y niños. “Lo más urgente es prevenir la anemia y no esperar a que esta ocurra. Por ello, promovemos la prevención y el tratamiento, asegurándonos de que niñas y niños tomen sus suplementos, les proporcionamos recetas nutritivas a las familias y ahora también promovemos módulos productivos”.

“En la región Piura —continúa Tania— la producción es básicamente de arroz; la idea es que esta se diversifique y se siembre otro tipo de hortalizas y verduras. Por eso los módulos. En un lugar como Sechura, por ejemplo, un desierto donde

el agua es escasa, buscamos innovaciones para que los pobladores aumenten su productividad”. Lo que se desea finalmente es que estos pobladores tengan un mayor acceso al mercado para vender sus productos, que se innoven los centros de acopio, promover el consumo de sangrecita (alimento básico y fundamental por su contenido de hierro) y consolidar la oportunidad de las personas de tener un ingreso. “Si bien la meta principal es reducir la anemia y la DCI, la afrontamos con una mirada más amplia y holística”, sostiene Tania.

Otra de las preocupaciones de WFP es reforzar la alimentación escolar. “Trabajamos de la mano con el Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma (a cargo del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social – MIDIS), conscientes de que en este campo el objetivo es procurar que los escolares tengan una alimentación adecuada y saludable para que desarrollen su máximo potencial”.

### **EXPERIENCIA GANADORA**

A lo largo de los años 2017, 2018 y 2019, WFP junto con el Ministerio de Salud (MINSa), el de Desarrollo e Inclusión Social (MIDIS) y el Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú (IRTP) - TV Perú, pusieron en marcha una iniciativa destinada a entretener, orientar y mejorar los hábitos alimenticios de toda la población a través del programa de televisión “Cocina con Causa”, en el que participaron cocineras y cocineros de todo el país, además de experimentados nutricionistas y gestores de cambio. El programa tuvo tal acogida que en su segunda y última temporada (2018-2019), evolucionó a una plataforma transmedia agregando una página web, redes sociales, campañas, activaciones y programas radiales con el objetivo de aumentar el alcance de sus mensajes. En 2020, y tomando en cuenta las restricciones sanitarias impuestas por la

COVID-19, se desarrolló una campaña totalmente digital: “Cocina con Causa (en casa)”, promoviendo la nutrición familiar saludable con nuevas prioridades, para que las familias experimentara recetas buscando el ahorro y la optimización con alimentos locales y rendidores e incorporara prácticas de higiene.

La primera temporada de “Cocina con Causa” fue galardonada a nivel internacional con el Premio Humanitario en la categoría “Logro Excepcional” y con los Premios a la Excelencia en “Uso del Filme / Video para el Cambio Social” y “Programa Reality” en el Concurso Mejores Cortos 2018. También ganó el “Logro Excepcional” en la categoría “Programa Reality” en el Concurso IndieFEST. Estos premios posicionaron a “Cocina con Causa” como una de las más destacadas iniciativas en televisión para sensibilizar al mundo en temas sociales como la igualdad, salud y justicia social, entre otros.

“Por eso se decidió difundir también las recetas del programa en este libro (virtual y físico) para seguir ampliando su alcance”, afirma Tania, quien cree que además servirá de inspiración para otros cocineras y cocineros, jefas y jefes de hogar, lideresas de ollas comunes y comedores populares, entre otros.

#### **EL (A)BRAZO HUMANITARIO**

A raíz de la COVID-19, WFP activó inmediatamente su misión humanitaria en varios frentes. Como lo ha hecho en otras situaciones de crisis, ahora también realiza acciones de logística uniendo esfuerzos con el Instituto Nacional de Defensa Civil (INDECI), entidad que canaliza las entregas de donaciones de diferentes organizaciones en favor de las poblaciones más vulnerables del Perú. “Asimismo —explica Tania— hemos apoyado a la Presidencia del Consejo de Ministros en la distribución de canastas de alimentos en Lima y Callao, y al Plan Tayta para que estas se repartan en todo el país”.

**La seguridad alimentaria, que en su significado más básico es que todas las personas puedan acceder, física y económicamente, a alimentos nutritivos e inocuos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, a fin de llevar una vida activa y sana, es, igualmente, un asunto relevante para WFP. Y la COVID-19 la ha puesto en riesgo.**





Gracias a su experiencia humanitaria, WFP le ha tendido la mano a un grupo de migrantes venezolanos en Lima y Callao. “Los hemos asistido además con un bono en efectivo, no solo a los migrantes sino también a la población de acogida que no ha recibido ninguna ayuda”.

La seguridad alimentaria, que en su significado más básico implica que todas las personas puedan acceder, física y económicamente, a alimentos nutritivos e inoocuos para satisfacer sus necesidades alimenticias y sus preferencias, con el fin de lograr una vida activa y sana, es igualmente un asunto relevante para WFP. Y la COVID-19 la ha puesto en riesgo. “En el Perú muchas personas dependen del sector informal y durante la pandemia no han ganado nada o casi nada, lo que ha repercutido en la calidad y cantidad de su alimentación. Y si hay algún dinero



apenas alcanza para adquirir alimentos que no cumplen con el requerimiento nutricional que necesita el organismo. Hay muchas personas que solo comen una vez al día, por eso nosotros estamos haciendo incidencia para alertar al gobierno y al sector privado”. Esta incidencia se basa en datos que WFP recoge remotamente y que le permiten diseñar una respuesta. “Tenemos algunas propuestas como, por ejemplo, las tarjetas electrónicas para la compra de alimentos, permitiendo la implementación efectiva de asistencia alimentaria a población vulnerable en zonas urbanas. Promovemos además el consumo de arroz fortificado que contiene hierro y micronutrientes”. Tania Goossens advierte, de otro lado, que la seguridad alimentaria es un tema tan serio que David Beasley, director ejecutivo de WFP, al recibir el Premio Nobel de La Paz que le fue otorgado a la organización en 2020, alertó al mundo sobre la inminencia de una hambruna y pidió seguir luchando

contra el hambre “aunque haya muchas otras prioridades”. Por cierto, el Nobel de la Paz les fue otorgado como un reconocimiento al trabajo del personal de WFP que arriesga su vida todos los días para llevar asistencia alimentaria a cerca de 100 millones de personas que padecen hambre en el mundo.

### **ALIANZA CLAVE**

“No he visto, en toda mi experiencia, un sector privado más comprometido que el peruano. La mayoría de los representantes de la empresa privada está muy enterada de los asuntos relacionados con nuestros objetivos y habla de nutrición con conocimiento de causa, por lo que podemos entablar diálogos constructivos”, dice Tania. En efecto, el apoyo del sector privado es sumamente valioso: “Ellos buscan situaciones que funcionen, en las que puedan invertir, demandan evidencias, buscan consejos e ideas de innovación. También están dispuestos a ayudar, generan incidencia en el tema de Hambre Cero a través de espacios de diálogo de alto perfil y especializados, movilizándolo a otros agentes del sector para posicionar el tema de nutrición y seguridad alimentaria dentro de su agenda”. La última gran noticia de WFP en Perú es que ya han comenzado a trabajar con mujeres indígenas de la provincia de Condorcanqui (Amazonas), con la finalidad de brindar su apoyo en temas de salud reproductiva y nutrición.

### **EQUIPO COMPROMETIDO**

“Estoy muy orgullosa —refiere finalmente Tania— de que gracias a mi equipo y a su compromiso con el objetivo Hambre Cero hayamos podido transformar nuestro programa y responder rápidamente a la emergencia provocada por la

COVID-19. Muchos de mis colegas trabajan en condiciones sumamente difíciles y sacrificadas”. Tania ha incorporado a sus filas a un buen número de personas durante la pandemia, pues había que reforzar el equipo de trabajo para responder a las nuevas actividades generadas como respuesta a la emergencia. Ahora está más que sorprendida de cómo se han puesto la camiseta de WFP sin haber tenido, en muchos casos, un contacto presencial ni con los líderes de la organización ni entre los equipos. Un ejemplo para las peruanas y los peruanos, y un llamado a sumarnos todas y todos a esta gran cruzada para alcanzar el Hambre Cero.



# INFORMACIÓN CLAVE

El ODS Nro. 2 es uno de los Objetivos de Desarrollo Sostenible que propone Naciones Unidas para llegar al 2030 con Hambre Cero. La meta es poner fin al hambre en el mundo, lograr la seguridad alimentaria y la mejora de la nutrición, y promover la agricultura sostenible.

En el Perú, 4 de cada 10 niñas y niños menores de 3 años tiene anemia. 2 de cada 25 niñas y niños menores de 5 años tiene sobrepeso u obesidad. La desnutrición crónica infantil en zona rural es 3 veces mayor que en la ciudad.

En un estudio realizado a inicios de la pandemia se indica que más de 16 millones de personas en el Perú sufren de inseguridad alimentaria. Esta realidad se convierte en una amenaza recurrente para los avances y logros alcanzados.

El WFP impulsa un Consejo Consultivo conformado por altos ejecutivos del sector privado, quienes participan de forma individual y cuyo propósito principal es impulsar el logro del ODS Nro. 2 – Hambre Cero. En 2018, por ejemplo, el tema de la nutrición estuvo presente por primera vez en el foro de empresarios más grande del país: CADE Ejecutivos.

WFP promueve la Política de Fortificación del arroz. Es así que desde 2018 se permite la compra de arroz fortificado por parte de las instituciones públicas y programas sociales como el Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma, el Programa de Complementación Alimentaria (PCA) y el Programa Nacional Cuna Más.

El Ministerio de Educación con la asistencia de WFP viene impulsando el desarrollo de proyectos educativos ambientales integrados vinculados a la alimentación escolar, con el objetivo de lograr un cambio para la mejora de los hábitos de salud y nutrición, así como promover el cuidado del medio ambiente desde las escuelas.

Gracias a la alianza con el Fondo Social del Proyecto Integral Bayóvar, WFP realizó acompañamiento familiar a 3,063 niñas y niños en seis distritos de Sechura (Piura), logrando reducir la prevalencia de anemia de 65.9% (2015) a 31.9% (2019).

Al 2020, en unión con Fundación Repsol, se logró reducir la anemia de 40.8% a 5.2% en 1,660 niñas y niños menores de 5 años en 14 Asentamientos Humanos de Pachacútec, distrito de Ventanilla (Callao).





# EL PODER DE LOS ALIMENTOS

El doctor Elmo León, Ph. D. por la Universidad de Bonn (Alemania), especializado en antropología cultural, americanista y bioactividad de alimentos neotropicales-andinos, destaca no solo el valor de los alimentos nativos del Perú sino la necesidad de redescubrirlos y promoverlos con el fin de combatir la malnutrición, así como enfrentar la COVID-19.



En su libro *14,000 años de alimentación en el Perú* (Universidad de San Martín de Porres, 2013), sustentado en valiosas y numerosas fuentes científicas, el doctor Elmo León señala la importancia de mirar atrás, hacia nuestro pasado prehispánico, para conocer el origen y el papel desempeñado por un buen número de plantas andinas y recursos animales que hoy son, entre otros, el sostén de la alimentación mundial. Hablamos, por ejemplo, del maíz, de la papa y del frejol, con contenidos de carbohidratos, proteínas y nutrientes de calidad. Sin embargo, como bien advierte el especialista, estas armas comestibles no bastan para exterminar la desnutrición crónica y la anemia en el país. “Es preciso —dice él— más y mayores trabajos interdisciplinarios al respecto en nuestro contexto y con estudios clínicos de respaldo”.

“Hay que explorar el potencial de otros productos nativos que se cultivan en las diferentes regiones, además de continuar consumiendo los alimentos recomendados por la Organización Mundial de la Salud (OMS) para combatir la desnutrición y la anemia”. León se refiere al hígado, al bazo y a la sangrecita, las conocidas grandes fuentes de hierro hemo, que es el que se absorbe con mayor facilidad.

Por otro lado, él considera que hay una serie de cereales, frutos, granos, rizomas y demás en nuestra riquísima “despensa ecológica”, esperando ser incorporados como aliados en la dieta contra la malnutrición.

A estas alturas, en su opinión, tendríamos que estar preguntándonos qué pasó, por ejemplo, con la “mauka” (*Mirabilis expansa*), especie endémica del sur del Perú y norte de Chile que, según sus estudios, fue un tubérculo



muy consumido en los períodos preínca, transicional y colonial, tanto que era conocido como “el pan de los incas”. “Es un insumo impresionante, pues posee tal cantidad de minerales, fibra y calcio que lo convierten en una herramienta de lucha contra la desnutrición. Lo lamentable es que casi ha desaparecido y aunque se vienen haciendo esfuerzos en su estudio y disponibilidad, se requiere más atención”.

### **LOS SECRETOS DEL MAÍZ Y DE LA GUAYABA**

Elmo León también advierte que debemos recobrar (o incentivar) la costumbre de consumir ciertos productos en su integridad como lo hacían, en muchas

**“Las y los deportistas peruanos consumen bebidas artificiales mientras que en países como Hungría y Rumanía beben la infusión del pelo de choclo con el mismo objetivo” (...) Hay países del Asia en donde las tradiciones culinarias ancestrales llegan a la mesa hasta hoy en día.**

ocasiones, los antiguos peruanos; por supuesto, con los debidos estudios de respaldo. Menciona, entre estos, a la guayaba y al maíz. “Una planta tiene una suerte de biografía: su origen está en el hidrógeno del suelo, el humus propicia su desarrollo y a medida que crece va adquiriendo otras bondades; finalmente, llega a la mesa dividida en partes que no siempre suelen ser las más nutritivas. Del maíz solo comemos los granos (choclo), cuando tiene también coronta, tallo, flores e incluso raíces que no suelen tener demanda en el mercado gastronómico”. Señala que los pelos del choclo (inflorescencia femenina del maíz) producen ácido láctico, muy necesario para rehidratar y reponer las energías de quienes practican deportes. “Sin embargo, las y los deportistas peruanos consumen bebidas artificiales, mientras que en países como Hungría y Rumanía beben la infusión del pelo de choclo con el mismo objetivo”, asegura León.

La coronta del maíz, igualmente, tiene sus secretos. “El carbón activado de un tipo de plantas es extraordinario para combatir, entre otras, las infecciones intestinales que producen diarrea. Antiguamente vendían unas pastillas de color negro que contenían carbón activado, justo para ese tipo de dolencia; ahora se producen fármacos sintéticos que pueden afectar al sistema hepático y al renal”. El doctor León cuenta que hace algunos años, cuando estudiaba en Alemania, una boticaria le dio carbón activado natural para una molestia que él tenía y le dijo: “regula la actividad intestinal y no tiene ningún efecto secundario”. Indica, además, que en excavaciones arqueológicas en Huaca Prieta (La Libertad) se ha encontrado maíz carbonizado en el intestino de restos humanos, lo que significa que, probablemente, hace cinco mil años nuestros antepasados pueden haber conocido sus bondades antibióticas naturales.

Otro fruto que se consumió en cantidades considerables en el Perú prehispánico fue la guayaba. “Su bajo costo y alto contenido de vitamina C



hicieron de ella una notable fuente de este nutriente para las tropas norteamericanas durante la Segunda Guerra Mundial, evitando el escorbuto cuando hubo escasez de limón en el mundo”, escribe Elmo León en *14,000 años de alimentación en el Perú*. Pero eso no es todo. De acuerdo al doctor León, la guayaba (originaria de Sudamérica tropical) contiene abundante cantidad de fibra, una importante cantidad de minerales, fósforo y calcio, además de vitaminas como la A y la C. Esta es también una planta que debería considerarse útil no solo por su fruto sino por sus hojas y corteza. “La corteza de este árbol tiene un potencial frente la tuberculosis que aún falta demostrar en estudios clínicos”. La guayaba, por cierto, tiene más del doble de vitamina C que la naranja. Y en esto hace énfasis el estudioso.

Y es que la vitamina C, también conocida como ácido ascórbico, es un nutriente importante en la alimentación diaria, por eso es recomendable acompañar la dieta con alimentos ricos en esta vitamina. “No solo el limón, también tenemos el ‘camu-camu’ (considerado un *super food*) y el ‘semeruco’. Ambos frutos son pródigos en ácido ascórbico”.

### **INFALTABLES EN LA DIETA DIARIA**

Otros insumos nativos de estas tierras, de excelentes propiedades alimenticias, que el doctor Elmo León reseña en su libro de más de 600 páginas (aludiendo a diversas fuentes y estudios), son —entre muchos— la arracacha, el camote, la quinua, el frejol, el tarhui (chocho) y los zapallos. Y, naturalmente, la papa. “En la arracacha es remarcable la presencia del ácido ascórbico, al igual que en el camote; la quinua, por su parte, tiene un alto contenido de calcio, fósforo, magnesio, potasio, cobre, manganeso y zinc, significativamente más que otros

cereales como el maíz o el trigo; las semillas secas del frejol son un excelente diurético y también se emplean contra la malnutrición; y el tarhui es un recurso que podría garantizarle al poblador andino una permanente seguridad nutritiva”. Respecto a los zapallos, el doctor León sostiene que la mayor cantidad de minerales se localiza en las hojas, pero sobre todo en las semillas, que además son muy nutritivas; una prueba adicional de que todas las partes de la planta tienen un especial valor que no se debe despreciar. Sobre la papa destaca su gran contenido de minerales y de ácido ascórbico.

### **LA IMPORTANCIA DE LA COCCIÓN E INGESTA**

El doctor León, autor también de *Alimentos del Perú: propiedades nutritivas y farmacológicas* farmacológicas (Universidad de San Martín de Porres, 2020), obra en tres tomos que escribió con su esposa Nancy Chávez, nos brinda algunas recomendaciones para potenciar el valor los alimentos. En primer lugar, se refiere a su cocción. “Lo ideal es que se reduzcan mínimamente sus componentes, por lo que hay que considerar si lo más adecuado es freírlos, hornearlos o hervirlos. Sin duda, la mejor manera de consumir los alimentos es sometiéndolos el menor tiempo posible al fuego y, si es posible, vaporizarlos”. Es decir, es mucho más saludable preparar la sangrecita en guiso que frita, pues así no pierde calidad ni nutrientes. “El producto demasiado sometido a temperaturas extremas, o sea, frito en la sartén o a la parrilla, está expuesto a la reacción Maillard, proceso químico que oscurece los alimentos (los ‘sobredora’) y al mismo tiempo les roba sus propiedades nutritivas; incluso pueden aportarle una sustancia llamada amina heterocíclica potencialmente dañina para el ser humano”.

“Tampoco es conveniente licuar los alimentos —señala el doctor León— porque todas sus estructuras bioquímicas se ‘rompen’, por así decirlo”. Esto significa que es mucho mejor comer una fruta al natural que convertida en jugo. Asimismo, hay que saber que existen productos que compiten con el hierro, como los lácteos: “el hígado o la sangrecita no deben acompañarse de ningún producto lácteo, pues estos inhiben su acción en el organismo humano”. Por el contrario, productos naturales fermentados mejoran la absorción del hierro; por ejemplo, el *kimchi* (verduras en salmuera) coreano, que no solo lo fija en el organismo, sino que combate la obesidad, otro mal de estos tiempos.

Finalmente, el doctor Elmo León recomienda apostar por una alimentación lo más natural posible. No es onerosa y está al alcance de todas las manos. Tal vez, en nuestro propio huerto casero.



# EL GRAN VALOR DE LA NUTRICIÓN

POR LENA ARIAS,

Oficial de Nutrición del Programa Mundial de Alimentos de las Naciones Unidas desde el 2017, nutricionista con maestría en Salud Pública. Cuenta con 22 años de experiencia en el campo de las políticas públicas en nutrición, seguridad alimentaria y desarrollo infantil temprano. Funcionaria del Sistema de las Naciones Unidas desde hace 16 años.



El Perú, como muchos de los países de la región, enfrenta la triple carga de la malnutrición: anemia, desnutrición crónica infantil, y sobrepeso y obesidad. Según la Encuesta Demográfica y de Salud Familiar (ENDES) de 2019, el porcentaje de niñas y niños de 6 a 36 meses con anemia fue de 40,1%; y el porcentaje de niñas y niños menores de cinco años con desnutrición crónica infantil fue de 12,2%. Por otro lado, la prevalencia de sobrepeso y obesidad en niñas y niños de 5 a 9 años ha aumentado de 19,4% en 2008 a 37% en 2017. En los adolescentes esta cifra creció de 17,8% a 25% en ese mismo periodo<sup>1</sup>. La situación es más grave en la población adulta, pues el porcentaje de mujeres con sobrepeso y obesidad entre los 15 y 45 años es de 62,8%, según ENDES 2019. Estas cifras van a deteriorarse aún más por los efectos de la pandemia de la COVID-19 tanto en la seguridad alimentaria como en el acceso a los servicios de salud.

Lo preocupante es que no solo se trata de un problema de salud pública. Existe suficiente evidencia de que la nutrición es una pieza clave en el desarrollo de las sociedades porque conlleva el despliegue de las capacidades cognitivas, sociales y emocionales de los individuos, capacidades que determinan su futuro. Los efectos de la triple carga de la malnutrición en el desarrollo cognitivo, socioemocional y productivo de las personas<sup>2</sup>, y sus efectos en la economía de los países son significativos. Según el reporte global de nutrición del 2015<sup>3</sup>, por cada 1 USD invertido en nutrición se obtiene un beneficio de 16 USD en salud

1 CENAN – INS. Informe técnico 2008-2013/2017, <https://observateperu.ins.gob.pe/sala-situacional/situacion-nutricional>

2 Series de Lancet, [www.thelancet.com](http://www.thelancet.com) Published online December 15, 2019, [https://doi.org/10.1016/S0140w6736\(19\)32506](https://doi.org/10.1016/S0140w6736(19)32506)

3 Global Nutrition Report. International Food Policy Research Institute. 2015 Global Nutrition Report.

y productividad. El Programa Mundial de Alimentos<sup>4,5</sup>, y la Comisión Económica para América Latina y el Caribe (CEPAL) han realizado estudios sobre el costo de la doble carga en lo que respecta a desnutrición y sobrepeso y obesidad. En El Salvador este costo representó el 10% de su PBI en 2017 y en Ecuador el 4.3% correspondiente en 2014. Invertir en la nutrición, en especial en la primera infancia, la niñez y la adolescencia, es una apuesta por el desarrollo de un país.

La malnutrición en el Perú constituye una paradoja considerando su gran cultura culinaria y su diversidad alimentaria. La alimentación está en el centro de la identidad de las y los peruanos, y puede convertirse en el mecanismo de movilización para lograr la reducción de la malnutrición, mejorando los hábitos de nutrición y los estilos de vida de la población. De manera simultánea, hay que articular estas acciones con un consumo responsable en relación al medio ambiente, promoviendo la biodiversidad, el acceso a alimentos producidos con mejores prácticas agrícolas ecológicas y reduciendo desperdicios y desechos. Por ello, la nutrición es un agente potente del desarrollo humano y también del desarrollo sostenible.

4 El costo de la doble carga de la malnutrición en El Salvador. Impacto social y económico. WFP, CEPAL, INCAP, Gobierno de El Salvador. Octubre 2019.

5 El costo de la doble carga de la malnutrición: Impacto social y económico Chile, Ecuador y México. CEPAL, WFP.





## HISTORIAS QUE INSPIRAN

Pepe Tudela, director de contenidos del programa televisivo “Cocina con Causa”, relata los entretelones de una experiencia que cambió su percepción del Perú y que, además, le permitió conocer a personas que se entregan íntegras con el objetivo de erradicar la anemia y la desnutrición crónica infantil de sus comunidades.





**“Quiero ser parte de esto”, se dijo Pepe Tudela cuando, a comienzos de 2017, Hugo Coya, por entonces presidente del Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú, lo convocó para que fuera el director de contenidos de un reality en el que se difundieran las bondades de una nutrición que previniera y contribuyera a reducir la anemia y la DCI.**

Ese mismo día, Pepe participó en una de las primeras reuniones donde se empezaban a cocinar los lineamientos para la producción de “Cocina con Causa”, a la que también asistieron los gestores y auspiciadores de la idea: representantes del Programa Mundial de Alimentos (WFP) en el Perú y de los ministerios Desarrollo e Inclusión Social, y de Salud. Pepe quedó muy impresionado cuando le escuchó decir a Carmen Burbano de Lara, exdirectora de WFP en el Perú, que nuestro país podía alcanzar el ODS Nro. 2 – Hambre Cero antes del 2030 y que había que concentrar el foco en la reducción de la anemia. “Me pareció muy motivador, sobre todo porque desde que tengo uso de razón (Pepe tiene 61 años) solo he oído hablar de las crisis y los desastres de este país; entonces, que me dijeran que era posible acabar con el hambre, me impresionó. Tenía que ser parte de esta gran cruzada. No me la podía perder”.

Y así comenzó todo. Pepe Tudela, quien durante años había trabajado como director de contenidos de una corporación internacional, diseñó la primera temporada de “Cocina con Causa”, armó equipos y echó a andar una producción además de exitosa, muy inspiradora.

“Mi principal objetivo a la hora de diseñar las estrategias creativas fue poner en la agenda de la opinión pública esa contradicción enorme que existe entre el boom gastronómico y la anemia. ¿Cómo es posible? La anemia es un problema que tendría que importarnos a todos y es contradictorio que en este país donde hay más cocineras y cocineros que futbolistas tengamos altos índices de anemia y DCI”, señala Pepe. También, y eso lo considera un gran mérito del programa, se propuso hacer visibles las historias de numerosas personas que, sin aspavientos, luchan día a día por revertir la situación de malnutrición de las niñas y niños de sus comunidades.



“En el primer capítulo de la primera temporada, por ejemplo, contamos la historia de la profesora Janet Molina, de Lampa (Puno). Ella se levanta todos los días a las cuatro de la madrugada para prepararles el desayuno a sus alumnos de educación inicial, luego coge su bicicleta y va casa por casa dejándoselos y así se asegura de que lleguen al colegio con el estómago lleno. También presentamos a la señora Charito Altamirano de Ciudad Pachacútec, en Ventanilla, quien, igualmente, está desde las tres de la madrugada haciéndoles el desayuno a 80 niñas y niños de su comunidad. En fin, contamos historias muy edificantes y valiosas de los verdaderos agentes del cambio, que dan todo de sí por ayudar a los demás. Hasta las cocineras, los cocineros y los chefs convocados para capacitar a los pobladores de las comunidades terminaron aprendiendo más de ellos que lo que ya sabían”.



Y si bien la segunda temporada de “Cocina con Causa” fue más práctica y utilitaria y menos emotiva que la primera, el programa tuvo mucho éxito y, como bien dice Pepe, nos dejó muchas lecciones. “Nunca había percibido las grandes desigualdades del Perú como cuando estuve involucrado con ‘Cocina con Causa’ y, pese a ello, emociona la resiliencia de las peruanas y los peruanos, la alegría de niñas y niños y el optimismo de sus madres y padres. Las cosas tienen que cambiar”. Destaca finalmente la mística de todo el equipo que participó de esta aventura: “No recuerdo que haya habido una grabación en la que a alguien no se le escaparan algunas lágrimas”, afirma. Sin duda, Pepe Tudela no abandonará la gran cruzada de la que ya formó parte.





## M U J E R D E H I E R R O

Vida y, sobre todo, milagros de Rosario Altamirano, reconocida agente de cambio de Ciudad Pachacútec, en Ventanilla, quien lleva años contribuyendo al fortalecimiento de su comunidad y a prevenir la anemia y desnutrición de las y los más pequeños.



La señora Charito, como todos la conocen en su entorno, llegó de Huancayo, su tierra natal, hace 15 años. Vino a Lima con su esposo y tres de sus cuatro hijos (la cuarta, Mishell, nació aquí). La familia se estableció primero en Santa Anita, pero como buscaban un lugar donde echar raíces definitivamente recalieron en Ciudad Pachacútec, donde encontraron un terreno en el que finalmente formaron su hogar.

“Ni bien llegamos a Ventanilla hice mi choza y busqué cómo colaborar con mi nueva comunidad. Primero me nombraron coordinadora del Vaso de Leche que organizaba la municipalidad; por esos días estaba embarazada de mi última hija, Mishell, quien ahora tiene 13 años. Después fui tesorera zonal, también del Vaso de Leche. Desde entonces comencé a apoyar cualquier proyecto que se me presentara con tal de ayudar”.

Charito recuerda que se involucró en la lucha contra la malnutrición gracias a Cáritas, cuyos promotores impartían charlas al respecto. También la capacitaron en la región Callao y desde hace cuatro años tiene un rol activo en su comunidad a través del Proyecto de Gestión Territorial que el Programa Mundial de Alimentos (WFP) en el Perú desarrolla en alianza con la Fundación REPSOL, para reducir la anemia y la desnutrición crónica infantil. “Ellos sabían que yo conocía la zona y que podía contribuir”, dice ella. Así, fue identificada como un actor comunitario clave y en poco tiempo se convirtió en consejera comunitaria del proyecto de WFP.

“Convencí a varias amigas para que también colaboraran con WFP. Nos capacitaron y nos dieron las herramientas para realizar las actividades de consejería de forma correcta, Ahora somos cerca de 30 consejeras”, afirma Charito.

**“Como consejeras comunitarias realizamos visitas domiciliarias para dar charlas sobre anemia y desnutrición, y hacemos el seguimiento a las niñas y los niños que se están tratando con sulfato ferroso. Eso es muy bonito porque les explicamos a las madres y a los padres que el sulfato es bueno, les brindamos recomendaciones para cocinar de forma adecuada los alimentos ricos en hierro, como la sangrecita y el bofe. He visto logros increíbles apenas seis meses después de haber comenzado con los tratamientos”.**

“Como consejeras comunitarias realizamos visitas domiciliarias para dar charlas sobre anemia y desnutrición, y hacemos el seguimiento a las niñas y los niños que se están tratando con sulfato ferroso. Eso es muy bonito porque les explicamos a las madres y a los padres que el sulfato es bueno, les brindamos recomendaciones para cocinar de forma adecuada los alimentos ricos en hierro, como la sangrecita y el bofe. He visto logros increíbles apenas seis meses después de haber comenzado con los tratamientos”, sostiene. Y lo dice una mujer cuya hija menor tuvo anemia. Ella sabe.

Lo más extraordinario de todo es que a la señora Charo no la detiene nadie ni nada. A raíz de la pandemia originada por la COVID-19, ella ha redoblado los esfuerzos por cuidar la alimentación de sus vecinos. “He organizado, en mi casa, una olla común para 100 personas. La hacemos gracias a unas canastas que nos da el Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma y a las donaciones que generosamente nos hacen llegar quienes se enteran de nuestro proyecto”. En su olla no faltan la sangrecita, ni el hígado, ni el bofe, alimentos que son fundamentales para prevenir la anemia y la malnutrición.

Hoy en día, además de preparar desayunos para tres asentamientos humanos de Ventanilla, la señora Charito y tres voluntarias más no dejan de mover la olla para brindarles alimento a sus vecinos y sobre todo a las niñas y los niños de su comunidad. Y como si todo lo que hacen fuera poco, también han recibido adiestramiento en su centro de salud para ayudar a las personas que han sido contagiadas con el virus de la COVID-19. “Tratamos de que aquellos que tienen el coronavirus lo superen en su casa”.



No por nada, Charito Altamirano fue galardonada con el apelativo de “Mujer de Hierro” cuando los productores y conductores del programa “Cocina con Causa” se enteraron de su labor y de su denodado esfuerzo personal, y de otras mujeres de su comunidad, para prevenir la anemia de las niñas y los niños de Ventanilla. “Mujeres de Hierro” comparte la historia inspiradora de un grupo de mujeres de Ventanilla que luchan por vencer la anemia de su comunidad. Las y los chefs elaboraron, junto con ellas, recetas innovadoras, ricas y nutritivas, encontrando soluciones para que las niñas y los niños crezcan sanos y con igualdad de oportunidades para un futuro mejor.



# COCINERO CON CAUSA

El chef Palmiro Ocampo, quien inauguró la primera temporada del *reality* "Cocina con Causa" en 2017, recuerda su paso por ese programa televisivo y nos cuenta en qué consiste la optimización de los diversos insumos gastronómicos y cómo, desde su organización social Ccori, contribuye a promover un Perú sin hambre.



En 2011, mientras dictaba clases en un instituto culinario, Palmiro Ocampo se dio cuenta de cómo se despilfarran los alimentos por lograr un corte preciso o se utiliza solo alguna parte de estos en la preparación de cualquier plato de alta cocina (e incluso de diario). Decidió entonces darle la vuelta a la tortilla y comenzar a emplear aquello que erróneamente se considera un desperdicio con el mismo propósito: llevar a la mesa un plato de gran nivel con, por ejemplo, las cáscaras de los limones que fueron exprimidos para un cebiche, los restos de las papas perfectamente cortadas para un lomo saltado, las vainas de las arvejas que terminaron en un *risotto* y hasta la primera capa que envuelve a una cebolla. “Todo se puede convertir en algo delicioso, nutritivo y de bajo costo si es que investigamos cómo hacerlo útil al 100%”, dice Palmiro.

De esta manera, el talentoso chef y activista “antidespilfarro” —así se le conoce— comenzó no solo a enseñar la metodología de una cocina óptima, sino a aplicarla en su propio restaurante sanisidrino. Al mismo tiempo se sumó a la gran cruzada por erradicar la anemia y la desnutrición crónica infantil en el Perú. “En 2014, mi esposa Anyell y yo creamos la organización social Ccori —‘oro’ en quechua— con el fin de sensibilizar a las personas sobre la importancia de aprovechar los insumos, si es posible en su totalidad, y la necesidad de disminuir los residuos y, en consecuencia, la contaminación”, cuenta Palmiro. Ccori difunde una gastronomía socioambiental y su líder está convencido de que la cocina “genera cambios”.

Esto último lo comprobó a lo largo de los 13 episodios de la primera temporada de “Cocina con Causa” que él condujo y que lo llevó, junto con todo el equipo de producción del programa transmitido por TV Perú – Canal 7, a varias ciudades y pueblos del país. “Fue una experiencia muy aleccionadora, tanto para mí,

**“Me di cuenta del esfuerzo que hacen para que sus hijos y ellos mismos estén bien alimentados. Comen mucho mejor que muchos de nosotros y con menos recursos y menos suerte pues tienen que soportar las inclemencias del frío y la altura y la escasez de agua”**

como para las cocineras y los cocineros que participaron del *reality*”, asegura Palmiro. Él no puede olvidar, por ejemplo, a Emiliana Accarapi y su familia que con tanto cariño lo recibió en Caminaca, un distrito de la provincia de Azángaro, en Puno que, en 2017, era la zona más afectada por la anemia de todo el Perú. “Emilia, su esposo y sus cuatro hijos me abrieron las puertas de su casa y no solo me permitieron conocer su fito huerto en el que crecen desde zapallitos italianos hasta frejoles, sino que Emilia preparó especialmente para mí una torta de espinaca maravillosa. Me di cuenta, entonces, del esfuerzo que hacen ella y su esposo para que sus hijos y ellos mismos estén bien alimentados. Comen mucho mejor que muchos de nosotros y con menos recursos y menos suerte pues tienen que soportar las inclemencias del frío y la altura y la escasez de agua”. Palmiro recuerda que cuando volvió a su casa pese a estar agotado, no pudo dormir. “Pensé mucho en Emilia, su familia y sus vecinos, en su sentido de comunidad y de solidaridad y cómo, por esas cosas de la vida, no pueden alcanzar todavía el desarrollo que merecen”.

“Tampoco me olvido del último programa de la primera temporada de “Cocina con Causa”. Tuve la oportunidad de ir, por primera vez en mi vida, a Andahuaylas, la tierra donde nació mi abuela y mi padre. Estuve en la casa familiar y pude abrazar a una tía que nunca antes había visto. Fue muy emotivo”, cuenta Palmiro. Para él, “Cocina con Causa” fue más que un *reality* que se transmitió por Canal 7. Fue una experiencia que movió todos sus sentimientos y el de sus compañeras y compañeros. “Hay un sentido de urgencia hacia lo social que no podemos eludir”, señala.

Ya son varios años, por otra parte, que Palmiro Ocampo y su equipo de Ccori vienen asesorando a diversos comedores populares de Lima en el

aprovechamiento de insumos y en la promoción de la reducción de los desperdicios —él prefiere llamarlos “plus productos”— para combatir el hambre a través de una gastronomía sustentable. Y si bien la pandemia de la COVID-19 ha trastocado un poco sus planes, no los ha detenido. “Actualmente estamos enfocados en los comedores populares del distrito de Lurín —dice él—, donde estamos capacitando a sus integrantes de manera virtual para el mejoramiento de la nutrición de niñas y niños entre los 11 y los 36 meses de edad, y de los adultos mayores”. Y añade: “Durante los dos confinamientos cambiamos nuestra estrategia y las capacitaciones devinieron en campañas de donación de alimentos en diversas zonas de Lurín”. Además, destinaron el 100% de las ventas de los productos creados específicamente para mostrar lo que es posible hacer optimizando los alimentos y apoyar a sus beneficiarios. “Tenemos, por ejemplo, unos maletines hechos con pieles de pescados recogidos de los terminales pesqueros”, comenta el chef.

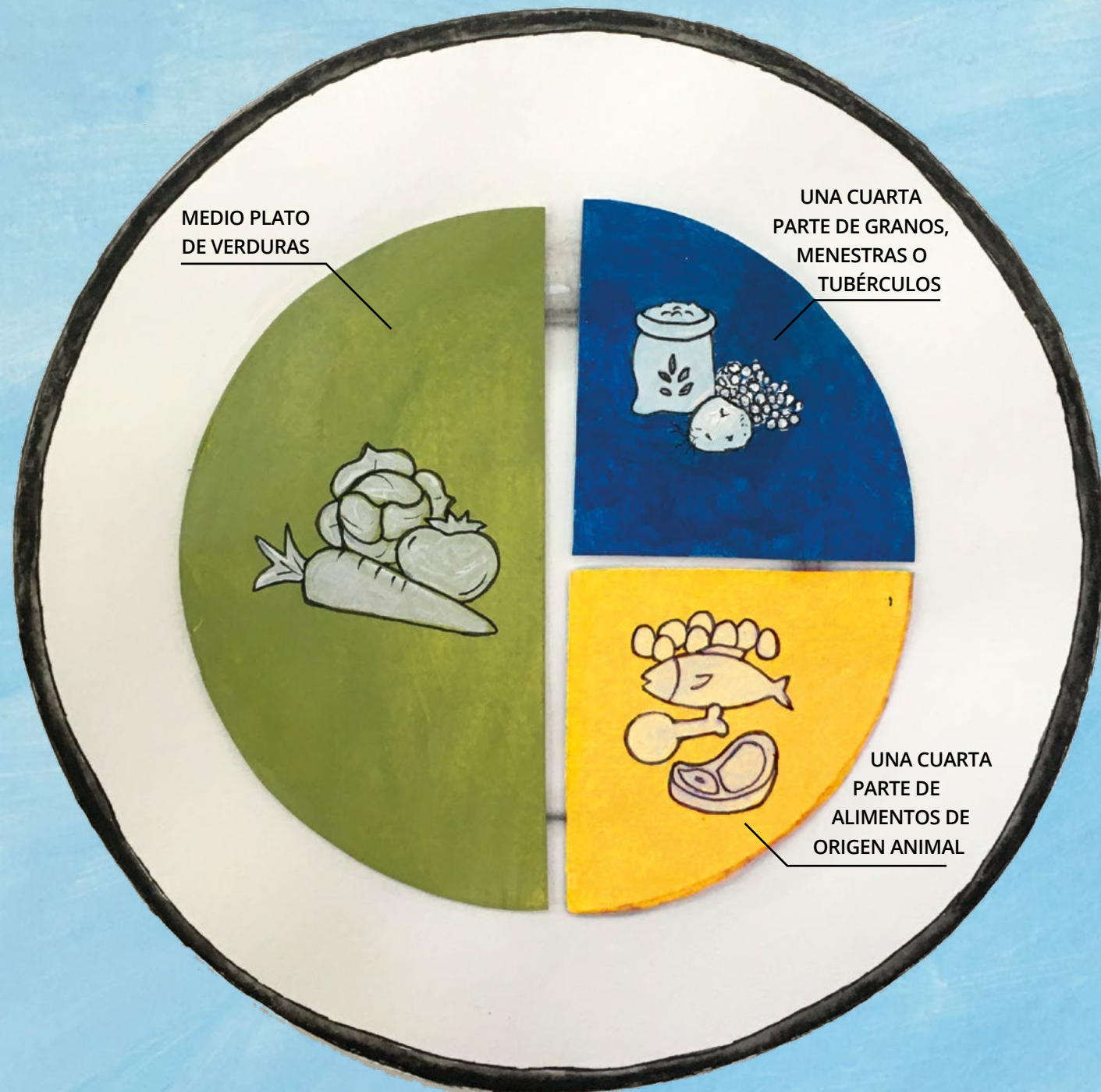
Si bien en estos tiempos es imposible planificar el futuro, Palmiro está seguro de que seguirá adelante en su afán por convencer cada día a más personas sobre las bondades del aprovechamiento de los insumos culinarios y su relación con el objetivo Hambre Cero. Esa es su batalla como aliado del Programa Mundial de Alimentos en el Perú y también personal.



# RECETARIO

\* El valor nutricional de las recetas no incluye los acompañantes sugeridos.





PROPORCIÓN ADECUADA EN UN PLATO DE 21 CM DE DIÁMETRO

# CONSEJOS PARA UNA BUENA NUTRICIÓN

POR LENA ARIAS

# ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

( NIÑAS Y NIÑOS DE 0 A 3 AÑOS )

**1** Antes de los 6 meses las niñas y niños solo necesitan alimentarse de la leche materna. Después del parto y durante los primeros días de nacido el bebé, la madre produce el calostro, sustancia que le brinda inmunoglobulinas que son esenciales para su sistema inmune. Además, el contacto de los bebés con la piel, la voz, la mirada y el olor de su madre estimula su desarrollo e influye en su estado emocional.

**2** Al cumplir los 6 meses su estómago está preparado para digerir todos los alimentos y no se les debe restringir ninguno. Sin embargo, es importante que los vayan probando poco a poco y que tengan una consistencia espesa, como las papillas naturales o los purés. En los primeros años de vida, el bebé va a adquirir gustos y preferencias, por eso debe probar y consumir la mayor variedad de insumos.

**3** El momento de la alimentación es una excelente oportunidad para la interacción entre las madres, padres y/o cuidadores con las niñas y niños. Hablarles, sonreírles y mostrarles cariño en ese momento, les generará seguridad y confianza. Al convertirse la alimentación en un momento agradable, las niñas y niños aprovecharán mejor los nutrientes de los alimentos que consuman.

**4** A partir de los 9 meses deben tomar los alimentos picados en porciones muy pequeñas. Esto es esencial porque a esta edad comienzan a desarrollar la dentadura y necesitarán más nutrientes.

**5** Debido que el estómago del bebé es pequeño es preciso que coma varias veces al día. A los 6 meses debe ingerir dos porciones diarias. Estas se irán incrementando hasta que a los 9 meses llegue a consumir cinco porciones en un día.

**6** A partir de los 6 meses de edad, las niñas y niños deberán consumir alimentos de origen animal como huevo, hígado, pollo, pescado, otras carnes y sangrecita. Estos alimentos ayudan a la formación, crecimiento y mantenimiento del cuerpo, por las proteínas de alta calidad que contienen. Puede comer un huevo diario sin ningún problema, es la mejor proteína que existe y no eleva el colesterol como se creía anteriormente.

**7** Para prevenir la anemia es clave que se incluya en la dieta de las niñas y niños a partir de los 6 meses de edad, dos cucharadas diarias de alimentos ricos en hierro que sean de origen animal, como el hígado, la sangrecita y el bazo; también en las carnes rojas y en los pescados oscuros.

**8** A partir del año de edad el bebé ya puede comer todo tipo de alimentos y de la misma olla familiar.



# NUTRICIÓN Y ALIMENTACIÓN SALUDABLE

## PARA NIÑAS, NIÑOS Y ADULTOS

- 1** Cuanto más variada sea la comida es mejor. Por eso hay que elegir alimentos de diferentes colores y tipos: cereales, menestras, de origen animal, frutas, verduras. También es primordial beber abundante agua.
- 2** El consumo de menestras es saludable y recomendable en una dieta regular, sobre todo para personas con actividad física intensa, adolescentes y gestantes. Combinadas con cereales pueden aportar proteínas vegetales, a las que se les puede agregar alimentos de origen animal y frutas o jugos ricos en vitamina C.
- 3** Las frutas y verduras contienen vitaminas y minerales esenciales para el buen funcionamiento del cuerpo y para prevenir enfermedades. La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda comer diariamente 2 porciones de verduras y de 3 a 4 porciones de frutas. Hay que elegir frutas y verduras de distintos colores y de preferencia que sean de la estación porque resultan más económicas.
- 4** Para prevenir la anemia y mejorar las defensas frente a la COVID-19, es altamente recomendable elegir el arroz fortificado por las 10 vitaminas y minerales que contiene. Es fundamental que la cantidad que se consuma de este arroz no sea excesiva con el fin de evitar el aumento de peso.

**5** Todo en exceso es dañino, por eso en las comidas principales se debe servir medio plato de verduras, un cuarto de cereales (arroz, fideos u otros) y el otro cuarto de alimentos debe ser de origen animal (ver dibujo).

**6** Conviene incluir 2 refrigerios saludables al día. Lo ideal es una fruta fresca o un puñado de frutos secos.

**7** El agua es indispensable para el buen funcionamiento del organismo y dado que no se almacena en el cuerpo es preciso reponerla. Se recomienda tomar 2 litros de agua al día u 8 vasos; 4 de estos de agua pura, el resto pueden ser infusiones, refrescos o jugos naturales sin azúcar. Hay que incentivar el consumo de agua en el adulto mayor, ya que su sensación de sed se encuentra disminuida.

**8** Es aconsejable reducir el consumo de alimentos y bebidas ultraprocesados (industriales) que contienen un exceso de azúcares, sal y grasas saturadas para incrementar su sabor y duración. Puedes reconocerlos por la presencia de octógonos en los envases. De esta manera se evitará el sobrepeso, la obesidad y las enfermedades crónicas como diabetes, hipertensión y cáncer, entre otras.

**9** El consumo excesivo de azúcar como el que se encuentra en las gaseosas, jugos artificiales, galletas, etc., puede contribuir al sobrepeso y al incremento de enfermedades cardiovasculares, obesidad y diabetes. La OMS recomienda que se reduzca la ingesta de azúcares al 10% del total de la energía diaria, lo que equivale a 10 cucharaditas al día. Se debe reemplazar las gaseosas o los jugos artificiales por agua o jugos naturales sin azúcar.

**10** La comida chatarra —alimentos precocidos o con mucha grasa— también es peligrosa. Produce problemas cardíacos por el alto contenido de sal y grasas.

**11** El consumo excesivo de sal puede provocar hipertensión arterial e incrementa el riesgo de padecer enfermedades del corazón. La OMS recomienda reducir el consumo de sal a menos de 5 gramos al día por persona; es decir, una cucharita rasa.

**12** La práctica regular de actividad física reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares, hipertensión, diabetes y diversos tipos de cáncer, contribuyendo al control adecuado del peso. Hay que procurar hacer una rutina de actividad física de 30 minutos o más al día. No es necesario ir a un sitio especial para cumplir con este objetivo. Existen espacios públicos para, por ejemplo, caminar y montar bicicleta, Las tareas domésticas como barrer, lavar, trapear o baldear también son una forma de ejercitar el cuerpo.

**13** Está demostrado que compartir las comidas familiares tiene beneficios, como disminuir la probabilidad de padecer sobrepeso, desórdenes alimentarios y favorecer el consumo de alimentos saludables. Los almuerzos y cenas son actos sociales, por lo que es aconsejable comer en compañía.







DESAYUNOS  
Y  
LONCHERAS



# HUEVOS REVUELTOS EN AGUA

RECETA DE COCINA CON CAUSA — PALMIRO OCAMPO

4 PERSONAS

## INGREDIENTES

- 8 huevos
- Sal y pimienta
- 1 atado de espinaca
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- 1 chorrito de jugo de limón
- 8 tostadas de pan integral
- ¼ taza de agua

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |       |
|----------------|-------|
| ENERGÍA (kcal) | 319,2 |
| PROTEÍNAS (g)  | 20,9  |
| HIERRO (mg)    | 4,9   |

## PREPARACIÓN

Mezclar los huevos en un recipiente y salpimentar al gusto. Incorporarlos en una sartén con ¼ de taza de agua hirviendo y mezclarlos de forma envolvente para que se cocinen como una *omelette*. Retirarlos y dejarlos escurrir sobre papel absorbente. Aparte, aderezar las hojas de espinaca con aceite de oliva, sal, pimienta y un chorrito de jugo de limón. Servirlas con los huevos y las tostadas de pan integral.





# PANQUEQUES DE 7 SEMILLAS

RECETA DE COCINA CON CAUSA— ENRIQUE PAREDES  
4 PERSONAS

## INGREDIENTES

### PARA LA MASA

200 g de harina de 7 semillas (esta mezcla lleva linaza, trigo, cebada, cañihua, kiwicha, maíz y arveja. Se puede comprar en tiendas y supermercados)  
2 huevos  
300 ml de leche fresca  
2 cucharadas de mantequilla

### PARA LA MIEL

6 cucharadas de miel de abeja  
4 mandarinas sin pepa  
½ taza de agua

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |       |
|----------------|-------|
| ENERGÍA (kcal) | 368,8 |
| PROTEÍNAS (g)  | 10,8  |
| HIERRO (mg)    | 3,3   |



## PREPARACIÓN

### PARA LA MASA

Mezclar los ingredientes en un bol hasta que adquiera una textura homogénea y sin grumos. Refrigerar por 10 minutos. Aparte, calentar un chorrito de aceite vegetal en una sartén, verter 2 cucharadas de masa y dorar por ambos lados. Continuar hasta que se acabe la mezcla y reservar. Los panqueques se pueden conservar por dos días en un táper hermético dentro del refrigerador, pero también se pueden envolver en papel *film* y congelarlos. Para consumirlos, solo hay que calentarlos en una sartén o en el horno microondas.

### PARA LA MIEL

Diluir la miel con el agua en una sartén. Añadir la piel de las mandarinas y dejar que hierva por unos minutos. Verter sobre los panqueques a la hora de servir y decorar con los gajos de las mandarinas.





# PANQUEQUES DE AVENA

RECETA DE COCINA CON CAUSA — ROCÍO OYANGUREN

4 PERSONAS

## INGREDIENTES

2 huevos  
1 cucharada de cocoa  
1 taza de avena  
1 taza de leche

1 cucharadita de mantequilla o aceite vegetal  
2 tazas de fruta de estación picada  
Miel de abeja al gusto

## PREPARACIÓN

Batir los huevos con la cocoa y agregar la avena y la leche. Aparte, calentar el aceite o la mantequilla en una sartén y verter la mezcla por cucharadas, dándole forma redonda a los panqueques. Dorar por ambos lados y servir con la fruta picada y la miel.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |       |
|----------------|-------|
| ENERGÍA (kcal) | 280,6 |
| PROTEÍNAS (g)  | 12,1  |
| HIERRO (mg)    | 1,1   |



# GRANOLA Y AGUA DE CEBADA

RECETA DE COCINA CON CAUSA — BETSI ALBORNOZ

4 LONCHERAS

## INGREDIENTES

### PARA EL AGUA DE CEBADA

200 g de cebada  
1 litro de agua  
30 g de azúcar rubia

### PARA LA GRANOLA

2 cucharadas de linaza  
2 cucharadas de ajonjolí tostado  
2 cucharadas de maní o almendras tostadas  
4 cucharadas de quinua pop  
4 cucharadas de kiwicha pop  
4 cucharadas de cañihua pop  
2 cucharadas de panela  
6 higos o guindones deshidratados  
2 cucharadas de miel de abeja  
400 ml de yogur natural

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |        |
|----------------|--------|
| ENERGÍA (kcal) | 266,05 |
| PROTEÍNAS (g)  | 9,05   |
| HIERRO (mg)    | 2,5    |

## PREPARACIÓN

### PARA EL AGUA DE CEBADA

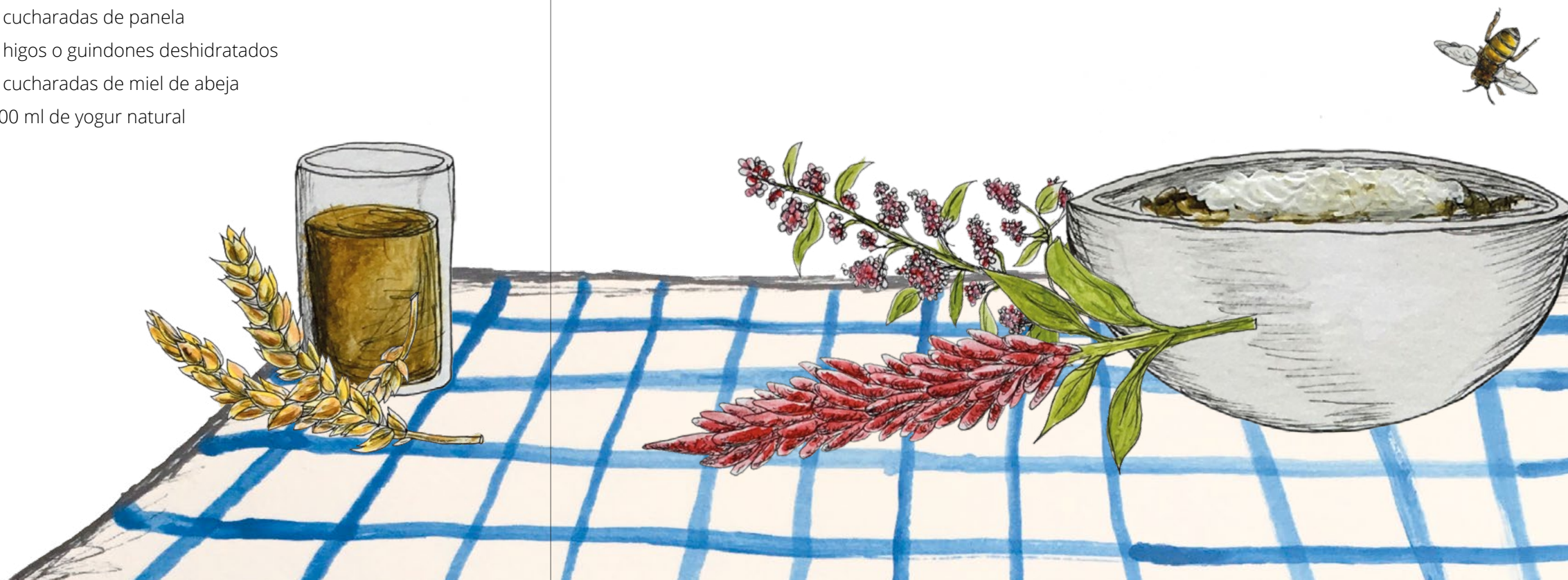
Hervir el agua con la cebada por diez minutos. Colar la preparación y endulzarla con azúcar rubia. Reservar.

### PARA LA GRANOLA

Hidratar los higos (o los guindones) en agua caliente por 20 minutos. Licuarlos y mezclarlos en un bol con el resto de ingredientes, excepto el yogur. Reservar.

### PARA ARMAR LA LONCHERA

Verter el yogur sobre la granola. Acompañar con el agua de cebada.



# GALLETAS DE AVENA Y JUGO POWER DE PAPAYA

RECETA DE COCINA CON CAUSA — BETSI ALBORNOZ

## INGREDIENTES

### PARA LAS GALLETAS (RINDE PARA 30 UNIDADES)

90 g de pasta de higos  
250 g de avena  
165 g de harina  
20 g de canela en polvo  
5 g de polvo de hornear  
40 g de pecanas  
200 g de azúcar rubia  
1 pizca de sal  
175 g de mantequilla  
1 huevo

### PARA EL JUGO (RINDE PARA 2 VASOS)

15 g de maca fresca  
200 g de papaya  
Miel de abeja al gusto

Por lonchera servir una galleta y un vaso de jugo. Se puede acompañar con una mandarina por lonchera.

INFORMACIÓN  
NUTRICIONAL  
(POR RACIÓN)

|                |     |
|----------------|-----|
| ENERGÍA (kcal) | 199 |
| PROTEÍNAS (g)  | 3,6 |
| HIERRO (mg)    | 2,1 |

## PREPARACIÓN

### PARA LAS GALLETAS

Preparar la pasta de higos remojando en agua caliente 100 g de higos deshidratados por 20 minutos. Licuarlos, pesar la cantidad indicada y ponerlos en un bol. Usando las yemas de los dedos, mezclar los higos con la avena, la harina, la canela en polvo, el polvo de hornear, las pecanas picadas, el azúcar, la sal y la mantequilla. Formar un hoyo en el centro, añadir el huevo y amasar hasta que se forme una bola y esta se desprenda del recipiente.

Hacer 30 bolitas con la masa, aplastarlas ligeramente en la palma de la mano y acomodarlas en una bandeja forrada con papel manteca ligeramente enmantecado. Precalentar el horno a 200 °C y hornear las galletas por 13 minutos aproximadamente. Dejar que se enfríen y guardarlas en un frasco de vidrio para que se conserven por más tiempo. Otra opción es congelar las bolitas de masa cruda y hornearlas cada vez que sea necesario (pueden durar un mes en el congelador).

### PARA EL JUGO

Cocinar la cabeza de maca en una ollita con agua caliente durante 30 minutos. Cuando enfríe, licuarla con la papaya y agua fresca al ras. Endulzar con miel de abeja en caso de ser necesario.





# PANQUEQUES DE ESPINACA Y AGUA DE HIERBALUISA

RECETA DE COCINA CON CAUSA — BETSI ALBORNOZ

6 LONCHERAS

## INGREDIENTES

### PARA LOS PANQUEQUES (6 UNIDADES)

140 g de avena  
2 huevos  
220 ml de leche  
10 g de mantequilla derretida  
30 g de espinacas  
160 g de queso fresco o Paria

### PARA EL AGUA DE HIERBALUISA

2 tallos de hierbaluisa  
1 ½ litros de agua  
Azúcar rubia o miel de abeja al gusto

Cada lonchera comprende 1 panqueque y  
1 vaso de hierbaluisa

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |      |
|----------------|------|
| ENERGÍA (kcal) | 245  |
| PROTEÍNAS (g)  | 12,4 |
| HIERRO (mg)    | 1,9  |



## PREPARACIÓN

### PARA LOS PANQUEQUES

Mezclar la avena con los huevos, la leche, la mantequilla derretida y las espinacas picadas finamente. Calentar la sartén en la que se derritió la mantequilla y colocar dos cucharadas de la preparación anterior, extendiéndola para que no quede tan gruesa. Cuando los bordes comiencen a desprenderse, voltear el panqueque y repetir el procedimiento hasta que se acabe la masa.

En un plato aparte colocar los panqueques, poner un pedazo de queso encima de cada uno y enrollarlos. Volver a colocarlos en la sartén hasta que el queso se derrita (dos minutos por lado, aproximadamente).

Para repetir esta receta sin aburrirse, las espinacas pueden reemplazarse por zanahoria rallada, brócoli picadito o acelgas. También se puede hacer una versión dulce utilizando frutas en vez de verduras (plátano, manzanas, arándanos, mango, fresas) y cubriéndolas con miel de abeja o de chancaca.

### PARA EL AGUA DE HIERBALUISA

Hervir el agua con la hierbaluisa por 20 minutos. Endulzar con azúcar o miel y dejar enfriar.

Si se prepara la versión salada, es importante acompañar esta lonchera con una fruta como pera o manzana.



# QUEQUE DE PLÁTANO

RECETA DE COCINA CON CAUSA — BETSI ALBORNOZ

30 PORCIONES

## INGREDIENTES

|                                      |                                   |
|--------------------------------------|-----------------------------------|
| 1 kg de plátanos de seda muy maduros | 187 ml de aceite                  |
| 263 g de harina de maca              | 5 g de bicarbonato de sodio       |
| 263 g de harina de quinua            | 20 g de polvo de hornear          |
| 7 huevos                             | 1 cucharadita de canela en polvo  |
| 187 ml de leche fresca               | Azúcar o miel al gusto (opcional) |

## PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 180 °C. Machacar los plátanos con un tenedor y mezclarlos con todos los ingredientes líquidos. Añadir los ingredientes secos previamente cernidos y colocar esta preparación en un molde rectangular forrado con papel manteca ligeramente enmantecado. Hornear durante una hora y quince minutos, aproximadamente. Para verificar que esté listo, insertar un cuchillo o un palito de bambú. Si este sale limpio, retirar del horno y esperar a que entibie para desmoldar.

Acompañar con un refresco de fruta. Puede ser una naranjada, un jugo de maracuyá o chicha morada.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |       |
|----------------|-------|
| ENERGÍA (kcal) | 206,1 |
| PROTEÍNAS (g)  | 4,1   |
| HIERRO (mg)    | 2,1   |





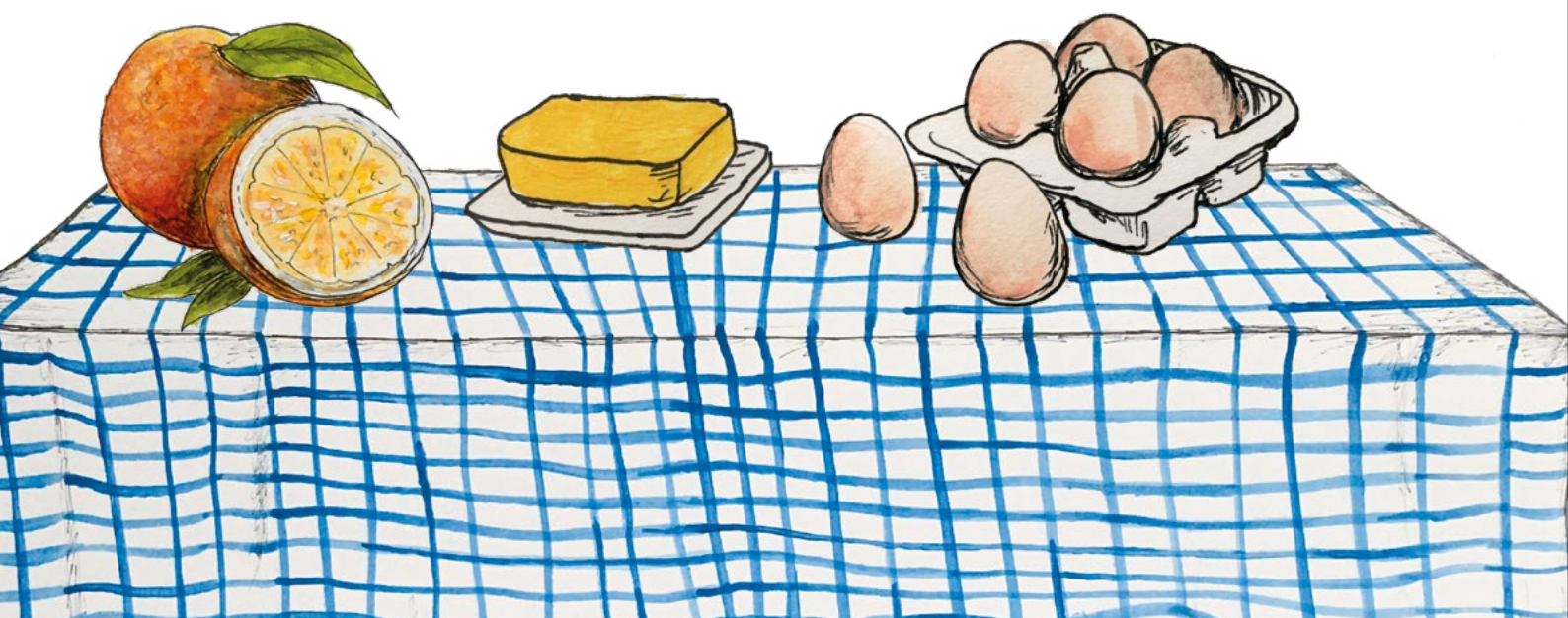
# QUEQUE DE SANGRECITA

PROYECTO DE GESTIÓN TERRITORIAL EN VENTANILLA

24 PORCIONES

## INGREDIENTES

|  |                                    |
|--|------------------------------------|
| 300 g de sangrecita de pollo cocida        | 6 huevos                           |
| 500 ml de jugo de naranja recién exprimida | 600 g de harina sin preparar       |
| 200 g de mantequilla                       | 1 cucharada de polvo de hornear    |
| 180 g de azúcar rubia                      | 1 cucharada de esencia de vainilla |



## PREPARACIÓN

Precalentar el horno a 180 °C. Licuar la sangrecita con el jugo de naranja. Aparte, batir la mantequilla y añadir el azúcar poco a poco hasta que la mezcla tenga una textura cremosa y sin grumos.

Agregar los huevos uno por uno y seguir batiendo. Sin dejar de batir, incorporar la harina previamente cernida con el polvo de hornear y la esencia de vainilla. Mezclar con el licuado de sangrecita y verter en un molde rectangular forrado con papel manteca ligeramente enmantecado y enharinado.

Hornear por 40 minutos aproximadamente. Antes de retirarlo, se puede verificar que esté listo insertando un cuchillo. Esperar a que entibie para desmoldarlo. Este queque también puede prepararse en pirotines previamente enmantecados y enharinados.

|   |                |       |
|---|----------------|-------|
| I N F O R M A C I Ó N<br>N U T R I C I O N A L<br>( P O R R A C I Ó N ) | ENERGÍA (kcal) | 211,0 |
|   | PROTEÍNAS (g)  | 5,3   |
|   | HIERRO (mg)    | 4,4   |

# CHICHA MORADA NUTRITIVA

RECETA DE COCINA CON CAUSA — REBECA DELGADO

18 VASOS

## INGREDIENTES

4 ½ litros de agua

¾ kg de maíz morado

Cáscara de 1 piña grande

Cáscara de 2 manzanas

1 membrillo

1 rama de canela

2 clavos de olor

2 maracuyás

Azúcar rubia al gusto

## PREPARACIÓN

En una olla grande y tapada, hervir a fuego lento 3 litros de agua con el maíz morado, las cáscaras de manzana y de piña, el membrillo cortado en trozos, la canela y el clavo de olor. Esperar 45 minutos, colar y reservar el líquido.

Hervir de nuevo las cáscaras con el litro y medio de agua restante durante 45 minutos más. Colar y mezclar con el líquido anterior. Antes de servir, añadir la pulpa de los maracuyás previamente colada y azúcar al gusto.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |      |
|----------------|------|
| ENERGÍA (kcal) | 68,3 |
| PROTEÍNAS (g)  | 0,1  |
| HIERRO (mg)    | 0,6  |







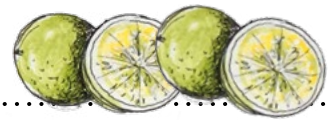
POLLO Y  
SANGRECITA



# CEBICHE CALIENTE DE POLLO

RECETA DE COCINA CON CAUSA — FRANSUA ROBLES  
4 PERSONAS

## INGREDIENTES



- 600 g de pollo picado
- 1 cebolla roja y grande
- 1 cucharadita de ajo molido
- ½ taza de ají amarillo licuado sin venas
- Sal y pimienta al gusto
- 4 limones
- ½ ají limo picado
- 400 g de yuca sancochada
- 2 tazas de chicha de jora
- 2 cucharadas de aceite vegetal
- 1 ramita de culantro picado

## PREPARACIÓN

Salpimentar el pollo y dorarlo en una sartén con aceite caliente. Agregar el ajo, el ají amarillo y la cebolla picadita. Saltear a fuego lento por 10 minutos, añadir la chicha de jora y cocinar por 15 minutos más. Retirar del fuego, verter el jugo de limón, el ají limo y el culantro. Servir con las yucas sancochadas.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |       |
|----------------|-------|
| ENERGÍA (kcal) | 564,1 |
| PROTEÍNAS (g)  | 30,6  |
| HIERRO (mg)    | 4,8   |

# FAJITAS DE POLLO CON VERDURAS AL WOK

RECETA DE COCINA CON CAUSA — STEFFANY SÁNCHEZ  
4 PERSONAS

## INGREDIENTES



- 1 pechuga de pollo cortada en lonjas
- 4 zanahorias cocidas
- 300 g de calabaza cocida
- 1 taza de vainitas cocidas
- 2 tazas de brócoli cocido
- 2 tazas de espinaca cruda picada en juliana
- Sal al gusto
- Pimienta al gusto
- Aceite de oliva al gusto

## PREPARACIÓN

Cortar las zanahorias y la calabaza en cubos. Calentar el wok y echarle un poco de aceite de oliva. Verter las zanahorias y la calabaza. Agregar las vainitas, el brócoli y la espinaca. Salpimentar. Retirar del wok y reservar.

En el mismo wok añadir un poco más de aceite de oliva, cuando esté caliente incorporar la pechuga cortada en lonjas, cocinar hasta que las lonjas estén doradas. Incorporar las verduras que se reservaron y saltear.

Acompañar con arroz fortificado\* o convencional.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |      |
|----------------|------|
| ENERGÍA (kcal) | 430  |
| PROTEÍNAS (g)  | 31,8 |
| HIERRO (mg)    | 6,8  |

\*De preferencia elegir el arroz fortificado, ya que incrementa el consumo de hierro además de otras 9 vitaminas y minerales. El arroz fortificado se prepara igual que el convencional y tiene el mismo sabor y color. Es el arroz convencional que conocemos enriquecido con nutrientes para prevenir la anemia y mejorar nuestras defensas.



# BROCHETAS DE POLLO CON PURÉ DE ZANAHORIA, CAMOTE Y NARANJA

RECETA DE COCINA CON CAUSA — JORGE MATZUDA  
4 PERSONAS

## INGREDIENTES

### PARA LAS BROCHETAS

480 g de filete de pollo  
1 cebolla roja  
1 pimiento rojo  
60 g de pasta de ají amarillo  
10 g de ajo pelado  
40 ml de vinagre de vino tinto  
40 g de kion molido  
Sal y pimienta al gusto  
Aceite vegetal

### PARA EL PURÉ

400 g de zanahoria  
800 g de camote  
6 naranjas para jugo  
2 ramas de canela entera  
Sal y pimienta al gusto

### PARA LA ENSALADA

12 hojas de lechuga  
2 betarragas cortadas en cubos pequeños  
400 g de vainitas cortadas en cubos pequeños  
4 huevos

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |      |
|----------------|------|
| ENERGÍA (kcal) | 620  |
| PROTEÍNAS (g)  | 36,1 |
| HIERRO (mg)    | 6,6  |



## PREPARACIÓN

### PARA LAS BROCHETAS

Cortar el pollo en cubos y mezclarlos con la pasta de ají amarillo, el vinagre, el ajo picado finamente, la sal y la pimienta. Exprimir encima el kion rallado y dejar marinar por dos horas. Cortar la cebolla y el pimiento del mismo tamaño que el pollo y ensartarlos en un palito de bambú en el siguiente orden: pimiento, cebolla y pollo, hasta tener 3 piezas de pollo por brocheta. Calentar el aceite en una sartén y cocinar durante tres minutos por cada lado.

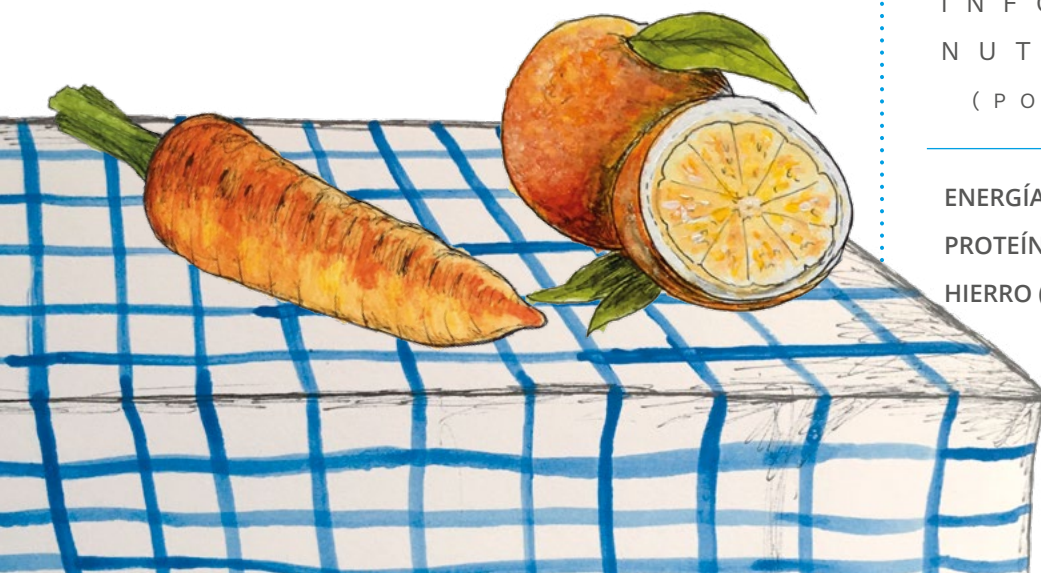
### PARA EL PURÉ

Lavar y pelar el camote y la zanahoria. Cortar en cubos pequeños y cocinar en una olla con agua, el jugo de las naranjas y las ramas de canela. Cuando estén suaves, llevar los productos a la licuadora y utilizar el jugo de cocción hasta tener la textura deseada. Salpimentar.

### PARA LA ENSALADA

Blanquear las vainitas por 5 minutos y las betarragas por 10 minutos. Aparte, cocinar los huevos en agua caliente durante 8 minutos, de tal manera que la yema salga semilíquida. Incorporar los huevos a las vainitas y betarragas, y partarlos con la ayuda de una cuchara. Agregar la lechuga cortada en trozos.

Servir las brochetas acompañadas con puré y ensalada aliñada con limón y sal al gusto.



# HAMBURGUESA DE HÍGADOS DE POLLO

RECETA DE COCINA CON CAUSA — BETSI ALBORNOZ

6 PERSONAS

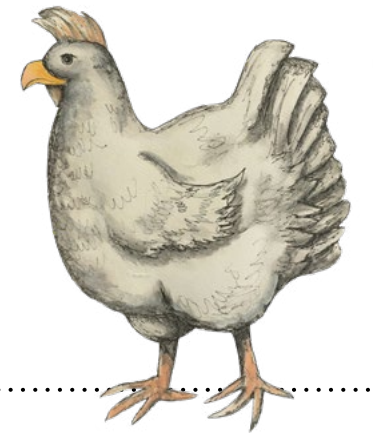
## INGREDIENTES

1 kg de hígados de pollo  
1 cebolla roja  
2 dientes de ajo  
1 huevo  
2 cucharadas de mostaza  
1 cucharada de culantro  
1 cucharadita de orégano en polvo

4 papas sancochadas  
2 tomates  
1 lechuga entera  
Jugo de limón al gusto  
1 chorrito de aceite vegetal  
Sal, pimienta y comino al gusto

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |       |
|----------------|-------|
| ENERGÍA (kcal) | 398,3 |
| PROTEÍNAS (g)  | 35,3  |
| HIERRO (mg)    | 15,9  |



## PREPARACIÓN

Cocinar los hígados en agua hirviendo con sal por 5 minutos. Retirar y aplastar con un tenedor o picar con un cuchillo. Aparte, dorar la cebolla y los ajos en una sartén con aceite caliente por 10 minutos. Si se desea, añadir una pizca de pimienta y comino. Mezclar el aderezo con los hígados y dejar enfriar.

Agregar el huevo a la preparación anterior y terminar con la mostaza, el culantro, el orégano y sal al gusto. Con esa masa, formar seis bolas, aplastarlas ligeramente y freírlas en una sartén con un chorrito de aceite muy caliente, cinco minutos por cada lado.

En vez de pan, cortar las papas sancochadas en rodajas gruesas y utilizarlas como base. Sobre ellas, colocar una cama de lechugas, las hamburguesas, el tomate en rodajas delgadas, un poquito de jugo de limón, aceite y sal. Tapar con otro pedazo de papa y servir.



# ESTOFADO DE CORAZONES Y MOLLEJAS DE POLLO SOBRE QUINOTTO

RECETA DE COCINA CON CAUSA — MARÍA FE GARCÍA URANGA

6 PERSONAS

## INGREDIENTES

### PARA EL ESTOFADO

2 cebollas rojas  
4 dientes de ajo  
1 ají amarillo  
1 taza de pasta de tomate  
1 puñado de hongos secos  
2 hojitas de laurel  
2 zanahorias  
½ kilo de corazones de pollo  
½ kilo de mollejas de pollo  
2 tazas de caldo de pollo  
1 taza de vino blanco o de chicha de jora  
¼ kg de arvejas  
1 chorrito de aceite vegetal  
Ramitas de perejil  
Orégano, sal y pimienta al gusto

### PARA EL QUINOTTO

1 cebolla  
1 taza de quinua  
2 tazas de caldo de pollo  
2 cucharadas de mantequilla



## PREPARACIÓN

### PARA EL ESTOFADO

En una cacerola, dorar la cebolla cortada en cuadraditos con los ajos y el ají amarillo. Agregar la pasta de tomate, el orégano, los hongos (previamente hidratados en agua caliente), el laurel y las zanahorias picadas. Aparte, cocinar las mollejas y los corazones con un poco de sal. Añadir las al aderezo, hidratar con un poco del caldo de cocción y el vino. Incorporar las arvejas y cocer hasta que estas estén tiernas. Terminar con perejil picado.

### PARA EL QUINOTTO

Dorar la cebolla en una ollita y añadir la quinua previamente lavada. Adicionar el caldo de pollo, rectificar la sazón y cocinar hasta que tenga la textura de un *risotto*. Si está muy seco, usar más caldo. Finalmente, agregar la mantequilla.

Colocar el *quinotto* en la base del plato, espolvorear con queso parmesano o Paria rallado y servir el estofado encima.

INFORMACIÓN  
NUTRICIONAL  
(POR RACIÓN)

|                |      |
|----------------|------|
| ENERGÍA (kcal) | 603  |
| PROTEÍNAS (g)  | 41,1 |
| HIERRO (mg)    | 9,6  |

# ARROZ MORENITO

PROYECTO DE GESTIÓN TERRITORIAL EN SECHURA / PROSAN

6 PERSONAS

## INGREDIENTES

|  |   |
|--|---|
| ½ kg de corazones de pollo               | 1 cucharadita de ajo molido                 |
| ¼ kg de fideos cabello de ángel          | 1 pimienta roja                             |
| ¾ taza de sangrecita de pollo sancochada | 6 cucharadas de pasas negras                |
| 3 tazas de agua                          | 2 tazas de arroz fortificado o convencional |
| 6 cucharadas de aceite vegetal           |   |

## PREPARACIÓN

Partir y tostar los fideos en una sartén con unas gotas de aceite caliente. Reservar. Aparte, licuar la sangrecita sancochada con una taza de agua y reservar.

En una olla, dorar los ajos y el pimienta en cuadraditos. Agregar los corazones de pollo finamente picados y las pasas. Cuando los corazones estén cocidos, añadir dos tazas de agua y esperar a que esta hierva para incorporar el arroz y la sangrecita licuada. Bajar el fuego y esperar a que el arroz esté graneado, lo cual toma entre 18 y 20 minutos. Antes de servir, mezclar con los fideos crocantes.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |     |
|----------------|-----|
| ENERGÍA (kcal) | 685 |
| PROTEÍNAS (g)  | 28  |
| HIERRO (mg)    | 10  |

\*De preferencia elegir el arroz fortificado, ya que incrementa en + 3,5 mg el consumo de hierro por ración, además de brindar los beneficios de otros 9 minerales y vitaminas  
El arroz fortificado se prepara igual que el convencional y tiene el mismo sabor y color. Es el arroz convencional que conocemos enriquecido con nutrientes para prevenir la anemia y mejorar nuestras defensas.

# TORREJITAS DE POLLO CON AVENA

PROYECTO DE GESTIÓN TERRITORIAL EN VENTANILLA

6 PERSONAS

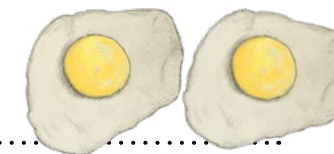
## INGREDIENTES

|                                     |
|-------------------------------------|
| ½ kg de pechuga de pollo sancochada |
| 2 huevos                            |
| 2 tomates medianos                  |
| 2 cebollas medianas                 |
| 120 g de avena en hojuelas          |
| 1 cucharadita de ajos molidos       |
| 6 aceitunas                         |
| 100 ml de aceite                    |
| 60 g de pan seco rallado            |
| Perejil al gusto                    |
| Sal y pimienta al gusto             |
| Comino al gusto                     |

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |      |
|----------------|------|
| ENERGÍA (kcal) | 476  |
| PROTEÍNAS (g)  | 22,4 |
| HIERRO (mg)    | 3,3  |

## PREPARACIÓN



Deshilachar la pechuga sancochada y colocarla en un tazón. Agregar los huevos y mezclar. Añadir los tomates y cebollas picados en cuadraditos, el ajo molido y las aceitunas y avena en hojuelas previamente licuadas. Sazonar con el perejil picadito, sal, pimienta y comino.

Formar las torrejitas y apanarlas con pan rallado. Freírlas en una sartén con aceite caliente.

Acompañar con arroz fortificado\* o convencional y ensalada y adornar con ramitas de perejil.

\*De preferencia elegir el arroz fortificado, ya que incrementa el consumo de hierro además de otras 9 vitaminas y minerales. El arroz fortificado se prepara igual que el convencional y tiene el mismo sabor y color. Es el arroz convencional que conocemos enriquecido con nutrientes para prevenir la anemia y mejorar nuestras defensas.



# SOLTERITO DE POLLO

PROYECTO DE GESTIÓN TERRITORIAL EN VENTANILLA

5 PERSONAS

## INGREDIENTES

### PARA EL SOLTERITO

200 g de pechuga de pollo

100 g de queso fresco

Ajos al gusto

1 ½ tazas de trigo cocido o 2 tazas de quinua cocida

½ taza de choclo desgranado y cocido

¼ kg de habas sancochadas y peladas

¼ kg de cebolla

¼ kg de tomate

5 aceitunas

2 ramas picaditas de huacatay o perejil

### PARA LA VINAGRETA

4 limones (el jugo)

2 cucharadas de vinagre blanco

Un chorrito de aceite

Sal y pimienta al gusto

INFORMACIÓN  
NUTRICIONAL  
(POR RACIÓN)

|                |      |
|----------------|------|
| ENERGÍA (kcal) | 394  |
| PROTEÍNAS (g)  | 21,2 |
| HIERRO (mg)    | 2,0  |

## PREPARACIÓN

### PARA EL SOLTERITO

Colocar en un tazón la pechuga sancochada cortada en cuadraditos. El trigo o la quinua, el choclo, las habas, la cebolla y el tomate picados en cuadraditos Y las aceitunas también picadas.

### PARA LA VINAGRETA

En un tazón mezclar el vinagre, el jugo de limón y un chorrito de aceite. Salpimentar.

Mezclar la vinagreta con los ingredientes del solterito. Servir frío y decorar con el huacatay o perejil picaditos.



# SALTADO DE VERDURAS CON POLLO

RECETA DE COCINA CON CAUSA — COLETTE OLAECHEA  
4 PERSONAS

## INGREDIENTES

- ½ kg de vainitas
- 1 zanahoria grande
- ½ brócoli
- 1 choclo grande
- 1 cebolla blanca chica
- ½ pimiento rojo
- 1 diente de ajo picado
- Perejil picado al gusto
- ½ kg de pechuga de pollo cortada en trozos
- Un trozo pequeño de kion
- 2 cucharadas de aceite
- Sal y pimienta al gusto



## PREPARACIÓN

Lavar, pelar y cortar en redondelas la zanahoria. Lavar y cortar en cuadrados pequeños la cebolla, en bastones las vainitas y en tiras pequeñas el pimiento rojo, Trocear el brócoli en pedazos pequeños.

Colocar un chorrito de aceite en la sartén y agregar el pollo troceado con un poco de sal y un trozo pequeño de kion. Sellar el pollo en la sartén, retirar y reservar.

Agregar un chorrito de aceite en la sartén y calentar a fuego bajo, añadir las vainitas, la zanahoria y la cebolla. Saltear las verduras en la sartén por aproximadamente 8 minutos. Luego, incorporar el ajo, el choclo desgranado y el pollo previamente sellado, esperar unos minutos. Por último, agregar el brócoli y el pimiento y revolver. Seguir salteando. Esperar 3 minutos y exprimir la ralladura de un trozo de kion sobre la preparación. Revolver y apagar la cocina. Dejar reposar.

Servir el saltado de verduras con pollo y acompañar con arroz fortificado\* o convencional.

\*De preferencia elegir el arroz fortificado, ya que incrementa el consumo de hierro además de otras 9 vitaminas y minerales. El arroz fortificado se prepara igual que el convencional y tiene el mismo sabor y color. Es el arroz convencional que conocemos enriquecido con nutrientes para prevenir la anemia y mejorar nuestras defensas.

|              |                |      |
|--------------|----------------|------|
| INFORMACIÓN  | ENERGÍA (kcal) | 424  |
| NUTRICIONAL  | PROTEÍNAS (g)  | 31,3 |
| (POR RACIÓN) | HIERRO (mg)    | 5,8  |



# ARROZ CON POLLO

RECETA DE COCINA CON CAUSA — FRANSUA ROBLES

## INGREDIENTES

|                           |   |
|---------------------------|---|
| 500 g de pechuga de pollo | 2 zanahorias                              |
| 250 g de hígado de pollo  | 2 pimientos                               |
| 100 g de corazón de pollo | 300 g de arroz fortificado o convencional |
| 200 g de cebolla roja     | Aceite en cantidad necesaria              |
| ¼ taza de culantro molido | Ajos molidos al gusto                     |
| 200 g de arvejas peladas  | Sal y pimienta al gusto                   |



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |      |
|----------------|------|
| ENERGÍA (kcal) | 777  |
| PROTEÍNAS (g)  | 51,5 |
| HIERRO (mg)    | 12,6 |

## PREPARACIÓN

Cortar la cebolla en cuadraditos. Licuar el culantro con un chorrito de agua. Pelar y cortar las zanahorias en cuadraditos.

Aparte, soasar el pimiento tostando la piel directamente en la hornilla de la cocina para potenciar su sabor. Retirar, colocar debajo del chorro de agua del caño pelar. Cortar en cuadraditos.

Calentar la sartén y verter una cucharada de aceite. Incorporar el ajo molido y dorar. Añadir la cebolla y el culantro molido. Echar el arroz crudo, las zanahorias, las arvejas, el pimiento y colocar la misma proporción de agua que de arroz. Salpimentar al gusto. Dejar en el fuego por 20 minutos a fuego lento.

En un tazón con agua y una pizca de sal verter los corazones y el hígado de pollo. Dejar que reposen por 2 minutos. Esto eliminará el sabor fuerte de ambos alimentos.

Cocinar el pollo cortado en trozos, los corazones y el hígado en una sartén con poco aceite. Retirar.

Acomodar el arroz en el fondo del plato y colocar encima el pollo, los corazones y el hígado.

Se puede acompañar con sarza criolla.

\*De preferencia elegir el arroz fortificado, ya que incrementa en +3,2 mg el consumo de hierro por ración, además de brindar los beneficios de otros 9 minerales y vitaminas  
El arroz fortificado se prepara igual que el convencional y tiene el mismo sabor y color. Es el arroz convencional que conocemos enriquecido con nutrientes para prevenir la anemia y mejorar nuestras defensas.

# ARROZ CHAUFA DE POLLO CON TORTILLA DE SANGRECITA

RECETA DE COCINA CON CAUSA — COLETTE OLAECHEA

5 PERSONAS

## INGREDIENTES

|  |                                     |
|--|-------------------------------------|
| 2 ½ tazas de arroz fortificado o convencional        | 1 cucharadita de aceite             |
| ½ kg pechuga de pollo sancochada y cortada en trozos | 1 trozo de kion                     |
| 1 taza de zanahoria picadita                         | 1 cucharada de zumo de kion         |
| 1 diente de ajo                                      | 100 g de sangrecita de pollo cocida |
| 1 taza de arvejas peladas y cocidas                  | 4 huevos                            |
| 2 cucharaditas de ajonjolí tostado                   | 2 cucharaditas de sillao            |
| 1 cucharada de aceite de ajonjolí o aceite vegetal   | Cebollita china picada al gusto     |
|  | Sal al gusto                        |



## PREPARACIÓN

Preparar el arroz como de costumbre, con la zanahoria picada en trozos muy pequeños, kion, ajo y sal. Reservar.

Preparar la tortilla mezclando los huevos y la sangrecita. Cortar en cuadrados. Reservar.

En una sartén, colocar el aceite de ajonjolí o aceite vegetal, la pechuga de pollo cocida, el arroz que se reservó y las arvejas. Saltear la preparación por unos minutos, agregar la tortilla y el sillao. Por último, aplastar con la mano la ralladura de kion para obtener el zumo y verter en la preparación. Revolver. Agregar la cebolla china por partes al momento de incorporar los alimentos. Sazonar con sal al gusto.

Finalmente, agregar el ajonjolí sobre la preparación y revolver por unos minutos. Retirar y servir.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |      |
|----------------|------|
| ENERGÍA (kcal) | 711  |
| PROTEÍNAS (g)  | 39,2 |
| HIERRO (mg)    | 9,9  |

\*De preferencia elegir el arroz fortificado, ya que incrementa en + 4,2 mg el consumo de hierro por ración, además de brindar los beneficios de otros 9 minerales y vitaminas

El arroz fortificado se prepara igual que el convencional y tiene el mismo sabor y color. Es el arroz convencional que conocemos enriquecido con nutrientes para prevenir la anemia y mejorar nuestras defensas.



# HÍGADO ORIENTAL

PROYECTO DE GESTIÓN TERRITORIAL EN VENTANILLA

4 PERSONAS



## INGREDIENTES

|                            |                             |                         |
|----------------------------|-----------------------------|-------------------------|
| ½ kilo de hígados de pollo | Sal al gusto                | ½ taza de holantao      |
| Canela china al gusto      | ½ cabeza de brócoli mediana | 7 cucharadas de sillao  |
| Salsa de ostión al gusto   | ½ col china pequeña         | 1 cucharada de vinagre  |
| 1 cucharada de ajo molido  | ¼ kg de frijolito chino     | 4 cucharadas de aceite  |
| 1 trozo de kion picadito   | 1 pimiento mediano          | 16 huevitos de codorniz |

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |       |
|----------------|-------|
| ENERGÍA (kcal) | 382,6 |
| PROTEÍNAS (g)  | 37,2  |
| HIERRO (mg)    | 13    |

\*De preferencia elegir el arroz fortificado, ya que incrementa el consumo de hierro además de otras 9 vitaminas y minerales.

El arroz fortificado se prepara igual que el convencional y tiene el mismo sabor y color. Es el arroz convencional que conocemos enriquecido con nutrientes para prevenir la anemia y mejorar nuestras defensas.

## PREPARACIÓN

Cortar los hígados de pollo en trozos pequeños y sazonar con canela china, salsa de ostión, ajo molido, kion y sal al gusto. Dejar reposar por unos minutos. Sancochar el brócoli en trozos.

Colocar al fuego una sartén wok con aceite y sofreír el hígado macerado. Añadir las verduras: col china, frijolito chino, pimiento, holantao, brócoli y saltear. Agregar sillao, vinagre y dejar cocer por unos minutos.

Servir en platos individuales, acomodar dos huevitos duros de codorniz en cada plato.

Acompañar con arroz fortificado\* o convencional.

# HÍGADO PRIMAVERAL

PROYECTO DE GESTIÓN TERRITORIAL EN SECHURA / PROSAN

4 PERSONAS

## INGREDIENTES

|   |                                |
|---|--------------------------------|
| 300 g de hígados de pollo                 | 2 cucharadas de aceite vegetal |
| 3 cucharadas llenas de cebolla            | 1 rama de hierbabuena          |
| 2 papas grandes                           | Sal al gusto                   |
| 3 cucharadas llenas de zanahoria picadita |                                |

## PREPARACIÓN

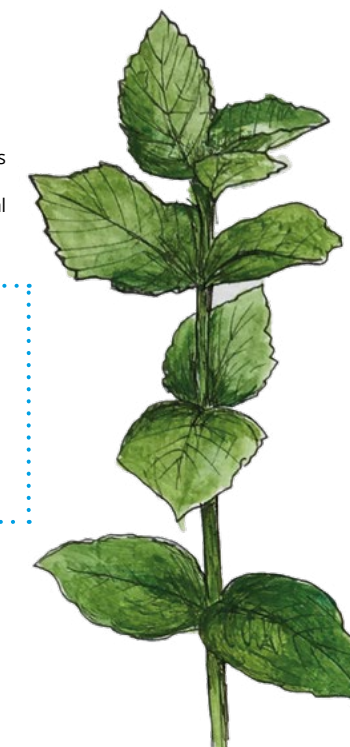
En una olla verter el aceite y añadir la cebolla picada en cuadraditos. Agregar las papas y la zanahoria picadas en cuadraditos. Incorporar un poco de agua y dejar que cocinen. Picar los hígados en cuadraditos y adicionarlos a la preparación. Sazonar al gusto y finalmente añadir la rama de hierbabuena.

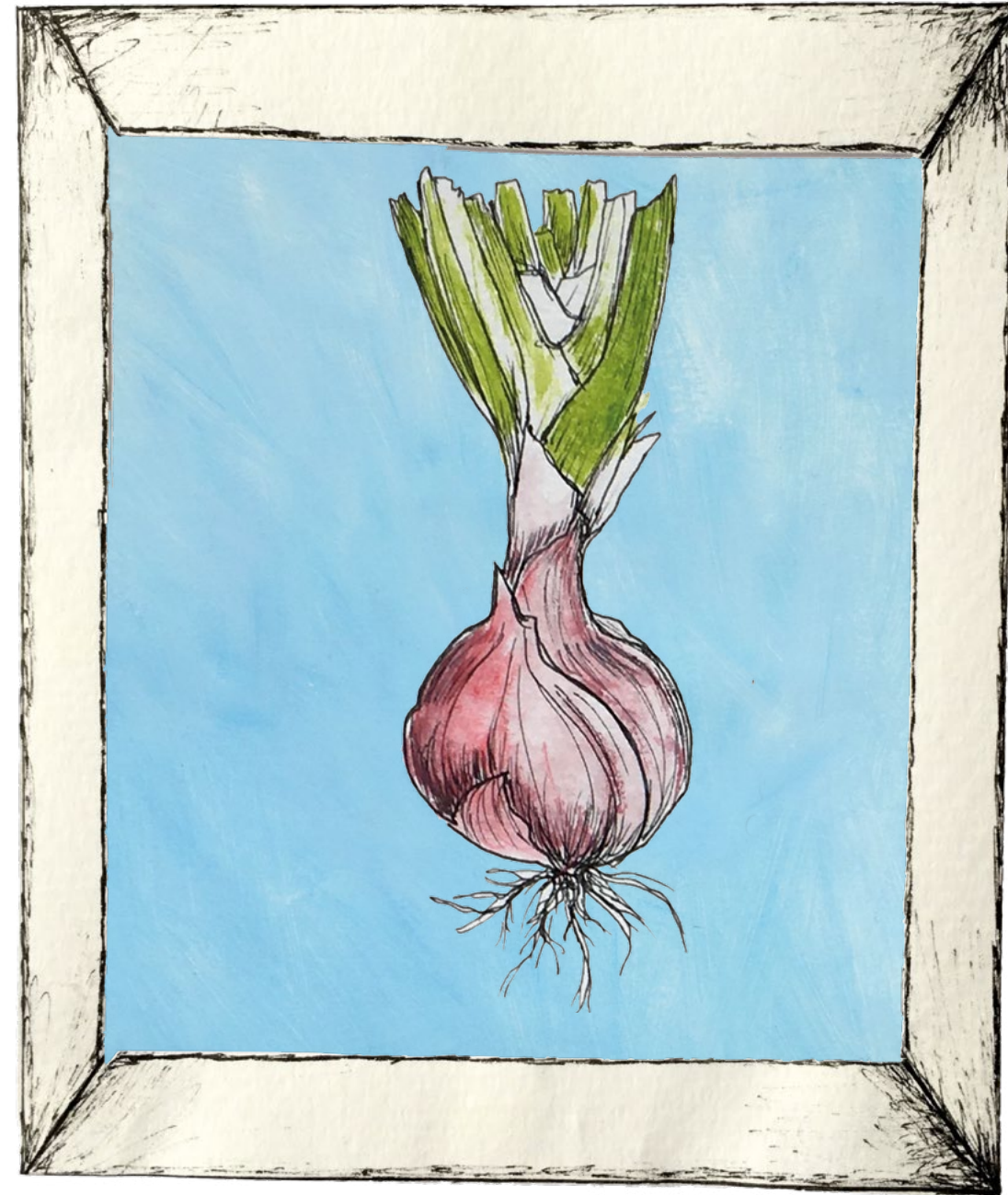
Acompañar con ensalada de verduras y arroz fortificado\* o convencional.

\*De preferencia elegir el arroz fortificado, ya que incrementa el consumo de hierro además de otras 9 vitaminas y minerales. El arroz fortificado se prepara igual que el convencional y tiene el mismo sabor y color. Es el arroz convencional que conocemos enriquecido con nutrientes para prevenir la anemia y mejorar nuestras defensas.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |       |
|----------------|-------|
| ENERGÍA (kcal) | 347,2 |
| PROTEÍNAS (g)  | 23,9  |
| HIERRO (mg)    | 11,5  |





# TORTILLA DE SANGRECITA

PROYECTO DE GESTIÓN TERRITORIAL EN SECHURA / PROSAN  
4 PERSONAS

## INGREDIENTES

320 g de sangrecita cocida  
4 cucharadas de cebolla roja picada  
2 zanahorias ralladas  
1 puñado de hierbabuena

4 huevos  
2 cucharadas de aceite vegetal  
Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

Colar la sangrecita, previamente sancochada en agua, y mezclarla con las zanahorias, la cebolla y la hierbabuena picada. Agregar los huevos y salpimentar. Aparte, calentar el aceite en una sartén y freír esta preparación en una solatanda o en cuatro porciones.

Acompañar con una ensalada de verduras frescas y camote asado o arroz fortificado\* o convencional.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |       |
|----------------|-------|
| ENERGÍA (kcal) | 484,4 |
| PROTEÍNAS (g)  | 17,8  |
| HIERRO (mg)    | 13,7  |

\*De preferencia elegir arroz fortificado, ya que incrementa en + 3,5 mg el consumo de hierro por ración, además de brindar los beneficios de otros 9 minerales y vitaminas. El arroz fortificado se prepara igual que el convencional y tiene el mismo sabor y color. Es el arroz convencional que conocemos enriquecido con nutrientes para prevenir la anemia y mejorar nuestras defensas.



# BOLIYUCAS DE SANGRECITA

PROYECTO DE GESTIÓN TERRITORIAL EN SECHURA / PROSAN

4 PERSONAS

## INGREDIENTES

|   |  |
|---|--|
| 4 trozos medianos de yuca amarilla sancochada | 4 cucharaditas de perejil              |
| 320 g de sangrecita cocida                    | 8 cucharadas de aceite vegetal         |
| 4 cucharadas de cebolla china picada          | 4 cucharadas de cebolla roja en trozos |
| 4 cucharaditas de culantro                    | 2 ajíes amarillos                      |
| 4 huevos                                      | 2 paquetes de galletas de soda         |
| 4 cucharadas de harina de maíz tostado        | Sal y pimienta al gusto                |

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |       |
|----------------|-------|
| ENERGÍA (kcal) | 455,2 |
| PROTEÍNAS (g)  | 16,1  |
| HIERRO (mg)    | 14,3  |



## PREPARACIÓN

Aplastar la yuca sancochada con un tenedor y mezclarla con la cebolla china, el culantro, el perejil y la sangrecita picada. Salpimentar al gusto y formar unas bolas medianas. Sumergirlas en los huevos previamente batidos, empanizarlas con la harina de maíz tostado y freírlas en cuatro cucharadas de aceite vegetal muy caliente. Retirarlas sobre papel absorbente y reservar.

Caramelizar la cebolla en una sartén con el aceite restante. Añadir los ajíes picados sin venas ni pepas y licuar con las galletas. Servir esta salsa sobre las boliyucas y acompañar con una ensalada de verduras frescas.

# PAPA RELLENA CON SANGRECITA

PROYECTO DE GESTIÓN TERRITORIAL EN VENTANILLA

5 PORCIONES

## INGREDIENTES

½ kg de papa blanca Yungay  
½ kg de papa blanca Canchán  
1 huevo  
½ kg de sangrecita cocida  
1 cabeza de cebolla china  
¼ de pimienta  
Aceite vegetal  
Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

Sancochar, pelar y prensar las papas. Sazonarlas con sal y mezclarlas con el huevo para formar una masa compacta. Picar la sangrecita sancochada, freírla en un poco de aceite vegetal y añadir el pimienta y la cebolla china. Armar diez porciones de masa de papa y rellenarlas con dos cucharadas de la preparación anterior. Cerrarlas, darles forma redonda y freírlas en abundante aceite vegetal.

Retirarlas sobre papel absorbente y servir con sarza criolla.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |      |
|----------------|------|
| ENERGÍA (kcal) | 410  |
| PROTEÍNAS (g)  | 17,2 |
| HIERRO (mg)    | 20,8 |



# DELITORREJAS

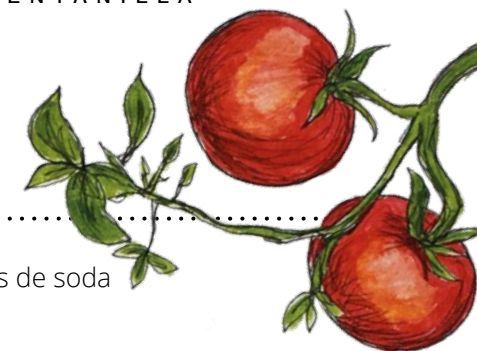
PROYECTO DE GESTIÓN TERRITORIAL EN VENTANILLA

6 PORCIONES

## INGREDIENTES

2 tazas de sangrecita cocida  
2 tomates medianos  
2 cebollas medianas  
1 cucharadita de ajo molido  
4 aceitunas

3 paquetes de galletas de soda  
2 huevos  
200 ml de aceite  
2 panes secos rallados  
Perejil, sal, pimienta y comino al gusto



## PREPARACIÓN

Lavar, cocinar y picar la sangrecita. Agregar los tomates y las cebollas cortados en cuadraditos, el ajo molido, las aceitunas picadas, los huevos y las galletas molidas. Sazonar con pimienta, comino, sal y perejil. Formar 6 torrejitas, cubrirlas con el pan rallado y freírlas en aceite vegetal. Servir con ensalada de verduras frescas.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |      |
|----------------|------|
| ENERGÍA (kcal) | 530  |
| PROTEÍNAS (g)  | 16,8 |
| HIERRO (mg)    | 17,4 |



# CAUSA PACHACUTANA

PROYECTO DE GESTIÓN TERRITORIAL EN VENTANILLA  
5 PORCIONES

## INGREDIENTES

- 1 kg de papa amarilla
- 1 cucharadita de ajo molido
- 1 taza de sangrecita cocida
- 3 cabezas de cebolla china
- 1 pimienta
- 3 ajíes amarillos
- 6 cucharadas de aceite vegetal
- Jugo de 3 limones
- 1 palta mediana
- 1 huevo duro rallado
- Sal y perejil al gusto

## PREPARACIÓN

Sancochar, pelar y prensar la papa amarilla. Dejarla enfriar por 15 minutos. En una sartén con aceite caliente, dorar el ajo molido y la sangrecita picada. Agregar el pimienta y la cebolla china cortados en cuadraditos.

Aparte, limpiar y sancochar los ajíes amarillos por 3 minutos. Licuarlos hasta formar una pasta y mezclarla con la papa prensada. Añadir el aceite, el jugo de limón, un poco de sal y formar una masa. Colocar la mitad en una fuente, rellenarla con la sangrecita aderezada y la palta cortada en láminas. Cubrir con el resto de papa y decorar con el huevo y el perejil picadito.

Disfrutar esta entrada con cualquier plato de fondo de este recetario.



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |      |
|----------------|------|
| ENERGÍA (kcal) | 222  |
| PROTEÍNAS (g)  | 8    |
| HIERRO (mg)    | 10,6 |

# HAMBURGUESAS DE SANGRECITA

RECETA DE COCINA CON CAUSA — MAYRA FLORES

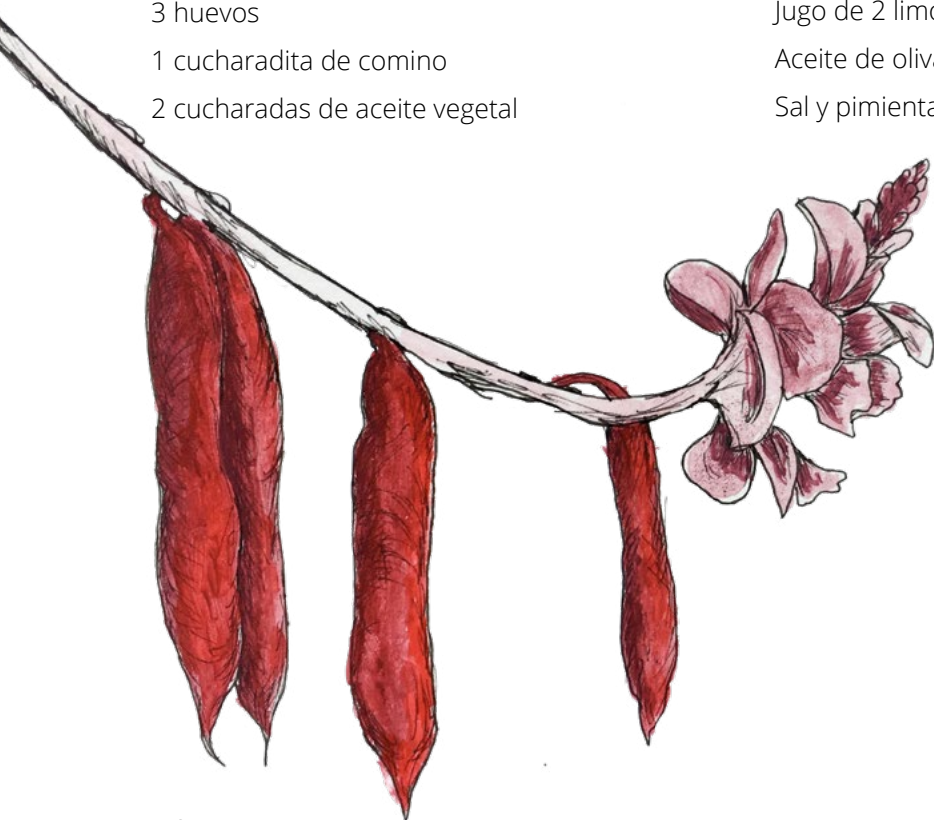
6 PERSONAS

## INGREDIENTES

600 g de sangrecita  
16 cucharaditas de avena  
1 cebolla roja  
3 dientes de ajo picado  
3 ramas de culantro picado  
3 huevos  
1 cucharadita de comino  
2 cucharadas de aceite vegetal

### PARA LA ENSALADA

8 hojas de lechuga  
2 tomates en rodajas  
1 cebolla roja  
2 tazas de zarandaja sancochada  
Jugo de 2 limones  
Aceite de oliva  
Sal y pimienta al gusto



## PREPARACIÓN

Esperar a que la sangrecita se coagule y enjuagarla. Colocarla en una cacerola, cubrirla con agua y dejar que hierva por 15 minutos. Aplastarla con un tenedor en otro recipiente y mezclarla con cebolla picada, ajo, culantro, avena, huevos, comino, sal y pimienta. Hacer bolitas con las manos, aplastarlas ligeramente y freírlas en aceite muy caliente.

Preparar la ensalada con lechuga, tomates, cebolla cortada en juliana, zarandaja, jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta al gusto.

Acompañar con arroz fortificado\* o convencional.



## INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |      |
|----------------|------|
| ENERGÍA (kcal) | 491  |
| PROTEÍNAS (g)  | 35,7 |
| HIERRO (mg)    | 31,2 |

\*De preferencia elegir arroz fortificado, ya que incrementa el consumo de hierro además de otras 9 vitaminas y minerales.

El arroz fortificado se prepara igual que el convencional y tiene el mismo sabor y color. Es el arroz convencional que conocemos enriquecido con nutrientes para prevenir la anemia y mejorar nuestras defensas.



# MAJADO DE YUCA CON SANGRECITA

PROYECTO DE GESTIÓN TERRITORIAL EN SECHURA / PROSAN  
4 PERSONAS

## INGREDIENTES

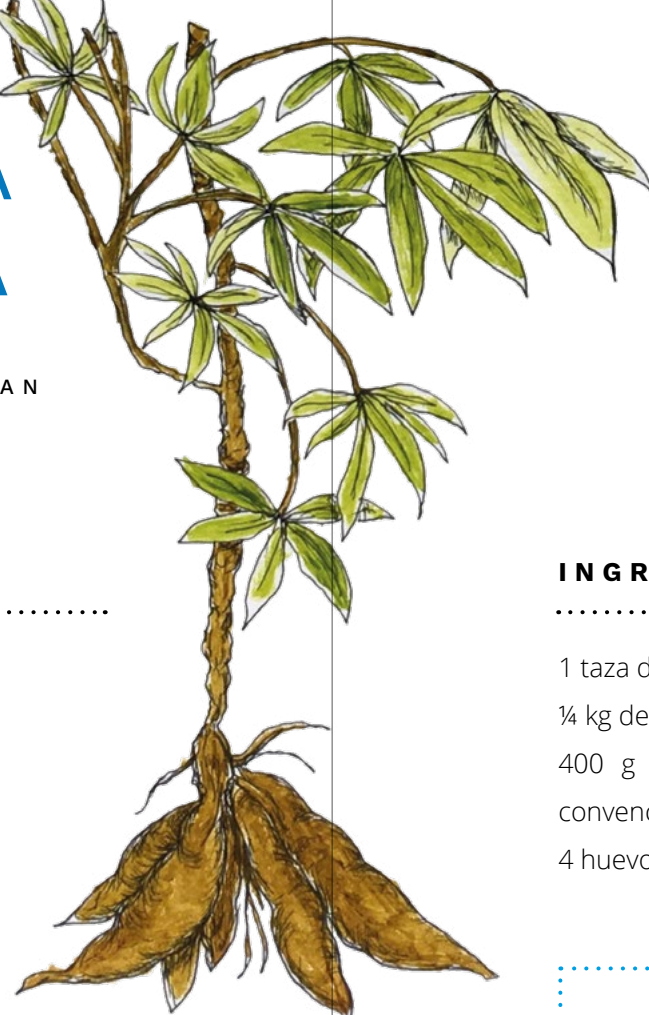
4 tazas de sangrecita cocida  
4 yucas sancochadas  
4 cebollas pequeñas  
4 cabezas de cebolla china  
4 cucharadas de aceite vegetal

4 dientes de ajo  
4 tomates chicos  
4 cucharadas de culantro picado  
Jugo de 4 limones

## PREPARACIÓN

Prensar las yucas con un tenedor y reservar. Aparte, dorar cebollas y ajos picados en una sartén con aceite vegetal. Añadir la sangrecita sin dejar de mover y terminar con las yucas prensadas. Acompañar con una ensalada preparada con los tomates cortados en cuadraditos, el culantro picado, el jugo de limón, sal y pimienta al gusto.

|  |                |       |
|--|----------------|-------|
| INFORMACIÓN<br>NUTRICIONAL<br>(POR RACIÓN) | ENERGÍA (kcal) | 353,0 |
|  | PROTEÍNAS (g)  | 11,2  |
|  | HIERRO (mg)    | 17,1  |



# ARROZ CHAUFÁ ESPECIAL

PROYECTO DE GESTIÓN TERRITORIAL EN VENTANILLA  
4 PERSONAS

## INGREDIENTES

1 taza de sangrecita cocida  
¼ kg de corazones de pollo  
400 g de arroz fortificado o convencional  
4 huevos

2 tallos de cebolla china picada  
½ pimiento picado  
3 cucharadas de aceite vegetal  
1 cucharada de kion molido  
1 cucharada de ajo molido

200 g de frejolito chino  
Sillao al gusto  
Sal al gusto

## PREPARACIÓN

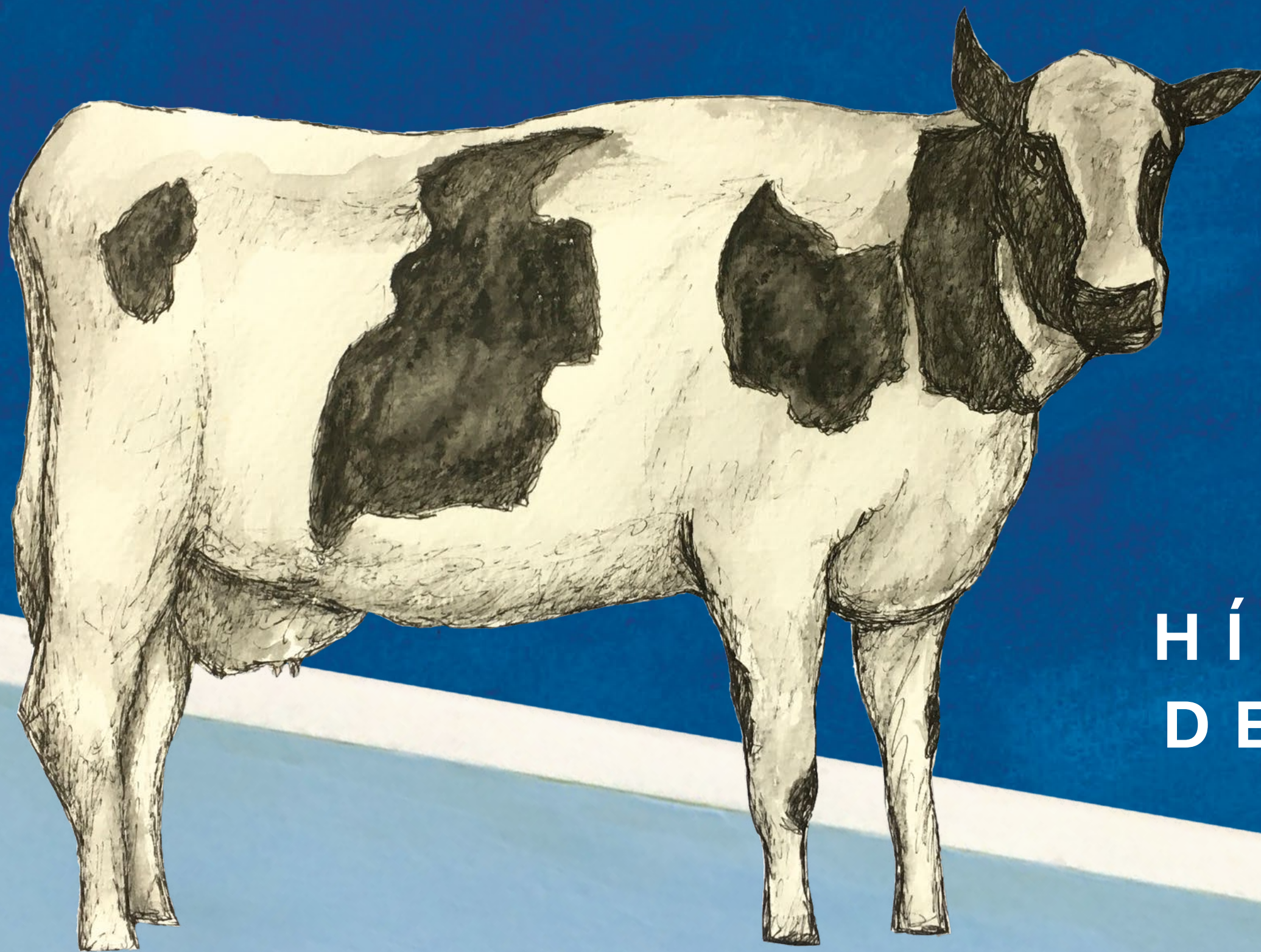
Limpiar, sancochar y picar la sangrecita en trozos pequeños. Granear el arroz y reservar. Aparte, batir los huevos para hacer una tortilla, cortarla en trozos y reservar. Aderezar la cebolla china y el pimiento con el aceite vegetal, el kion y el ajo molido. Agregar la sangrecita, los corazones picados en cuadraditos y dorar en una sartén honda. Incorporar la tortilla, el frejolito chino, el arroz y sillao al gusto. Mover con cuidado, rectificar la sazón y servir.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |      |
|----------------|------|
| ENERGÍA (kcal) | 686  |
| PROTEÍNAS (g)  | 37,9 |
| HIERRO (mg)    | 16,2 |

De preferencia, preparar la receta con arroz fortificado, ya que incrementa en +4,2 mg el consumo de hierro por ración, además de obtener los beneficios de otras 9 vitaminas y minerales. El arroz fortificado se prepara igual que el convencional y tiene el mismo sabor y color. Es el arroz convencional que conocemos enriquecido con nutrientes para prevenir la anemia y mejorar nuestras defensas.





HÍGADO  
DE RES



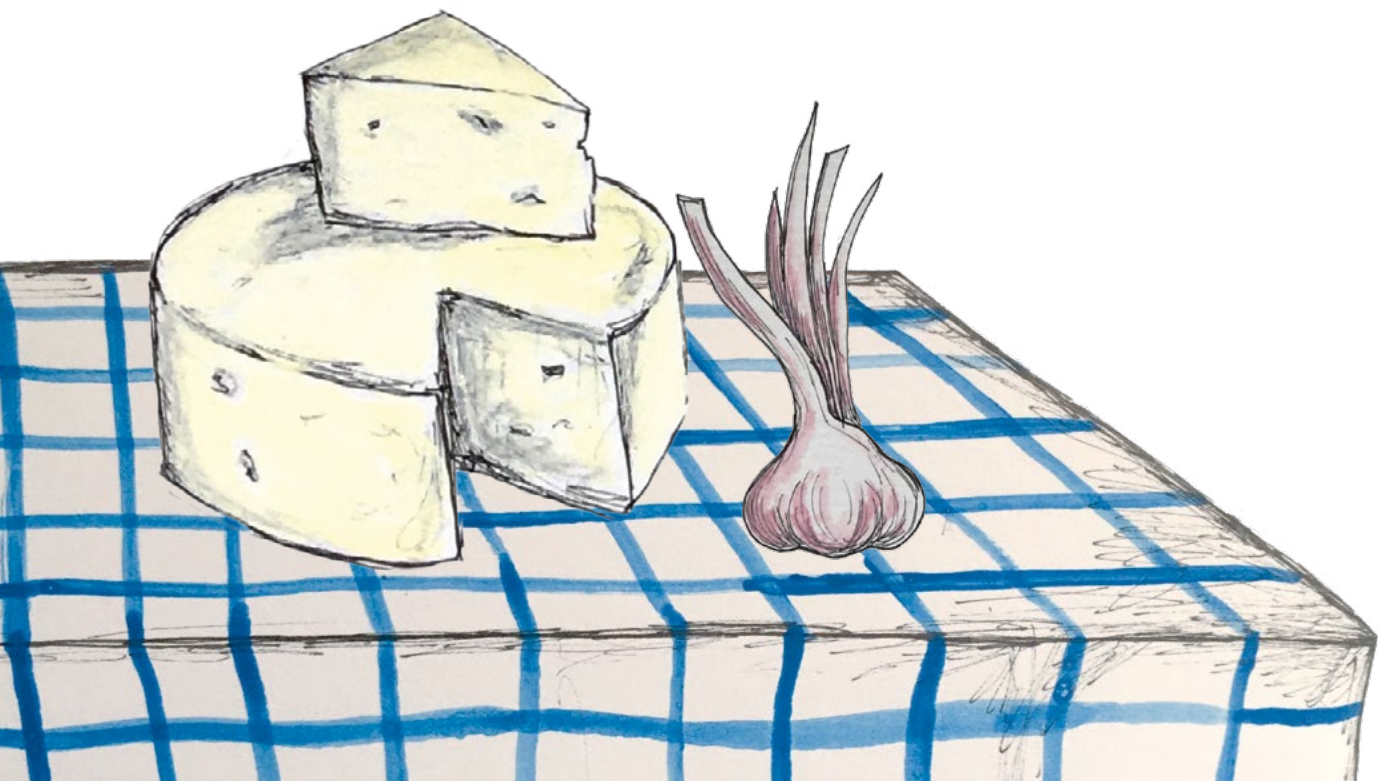
# TRIGO EN SALSA VERDE CON HÍGADO

RECETA DE COCINA CON CAUSA — BETSI ALBORNOZ

8 PERSONAS

## INGREDIENTES

- 1 cebolla grande
- 2 dientes de ajo
- ½ kg de espinacas
- ¼ kg de albahaca
- 300 g de queso fresco
- 100 ml de aceite
- 100 ml de agua
- ½ kg de trigo amarillo
- 8 filetes medianos de hígado de res (110 gr aprox. por filete)
- 2 cucharadas de ají amarillo molido
- 3 cucharadas de vinagre
- Orégano al gusto
- Sal al gusto
- 2 cucharadas de aceite vegetal para aderezo
- 4 cucharadas de aceite vegetal para freír el hígado



## PREPARACIÓN

Verter 2 cucharadas de aceite en una sartén. Una vez caliente añadir la cebolla, los ajos picados y rehogar. Agregar la espinaca y la albahaca. Sazonar con la sal. Cocer por 2 minutos más. Dejar enfriar y licuar con el queso, los 100 ml de aceite y los 100 ml de agua.

Cocinar el trigo con 4 tazas de agua hasta que reviente y gratee, aproximadamente por 20 minutos. Mezclarlo con el aderezo licuado y dar un hervor.

Aparte, marinar los filetes de hígado con el ají amarillo molido, el vinagre, el orégano y la sal. Freír.

Servir una porción de trigo en salsa verde y colocar encima un filete de hígado frito.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |      |
|----------------|------|
| ENERGÍA (kcal) | 650  |
| PROTEÍNAS (g)  | 37,6 |
| HIERRO (mg)    | 13,9 |

# HÍGADO EN SALSA ROJA

PROYECTO DE GESTIÓN TERRITORIAL EN SECHURA / PROSAN

4 PERSONAS

## INGREDIENTES

4 filetes medianos de hígado de res  
1 cebolla picada en cuadraditos  
2 cucharaditas llenas de ajo molido  
1 betarraga grande  
4 papas blancas sancochadas

3 cucharadas de aceite vegetal  
Pimienta al gusto  
Orégano al gusto  
Sal al gusto

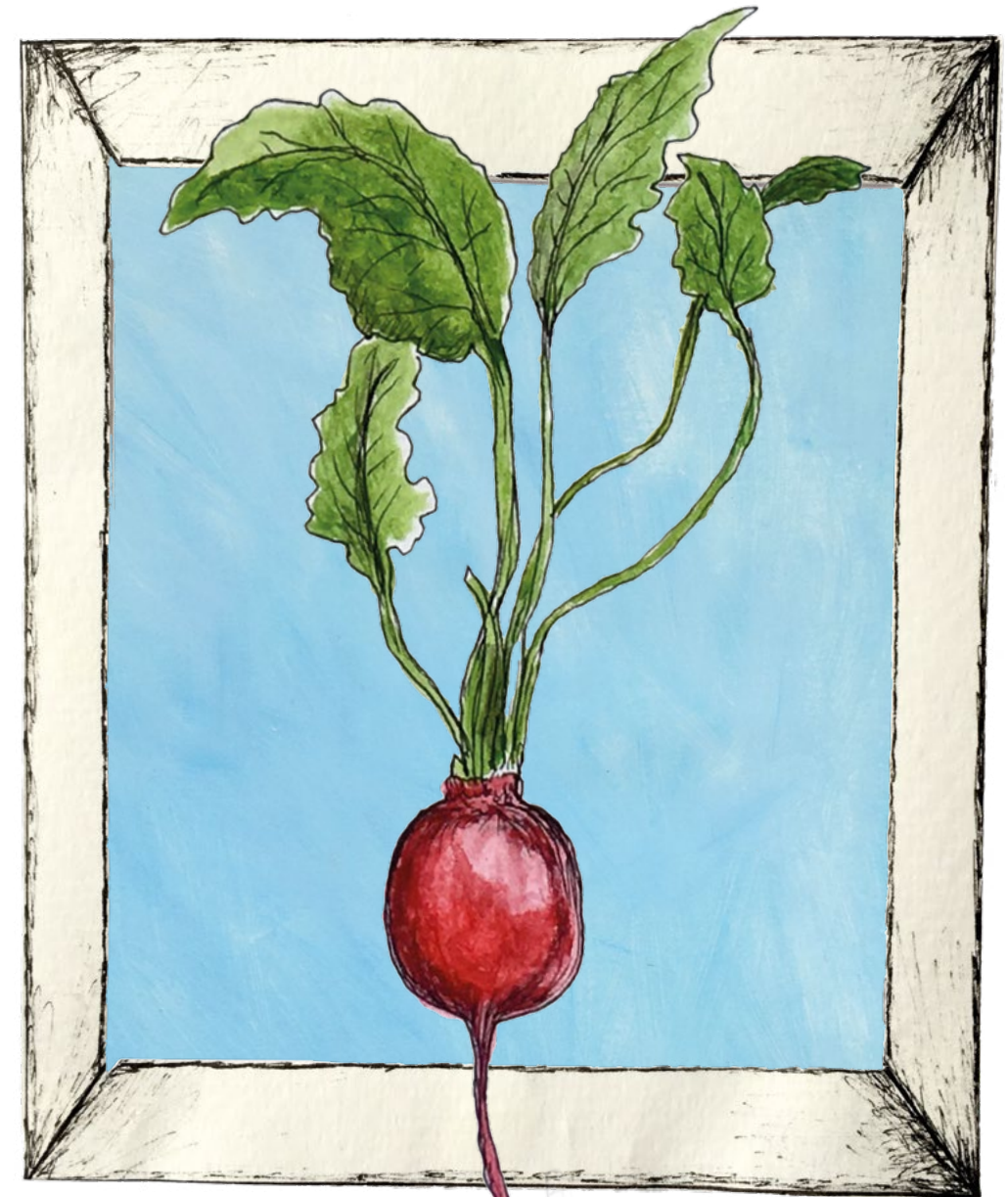
## PREPARACIÓN

Limpiar y lavar los filetes de hígado y salpimentarlos al gusto. Verter aceite en una sartén y cuando esté bien caliente, freír los hígados. Retirar y reservar.

Licuar la betarraga, colarla y reservar el jugo.

En la misma sartén en la que se frieron los filetes de hígado, hacer un aderezo con la cebolla y el ajo molido. Añadir el jugo de la betarraga, las papas cortadas en trozos medianos, salpimentar y espolvorear con orégano.

Servir los filetes en la base del plato y esparcir la salsa roja sobre cada uno. Acompañar con una rica ensalada de verduras cocidas.



INFORMACIÓN  
NUTRICIONAL  
(POR RACIÓN)

|                |       |
|----------------|-------|
| ENERGÍA (kcal) | 705,5 |
| PROTEÍNAS (g)  | 34,2  |
| HIERRO (mg)    | 9,5   |



# HÍGADO SALTADO

RECETA DE COCINA CON CAUSA — FRANSUA ROBLES

4 PERSONAS

## INGREDIENTES

|                             |                                     |                               |
|-----------------------------|-------------------------------------|-------------------------------|
| 300 g de hígado de res      | 1 cucharadita de ajo molido         | 2 cucharadas de vinagre tinto |
| 2 cebollas grandes en gajos | Orégano al gusto                    | 2 cucharadas de agua          |
| 2 tomates maduros en gajos  | 1 rodaja de ají amarillo (opcional) | 2 papas sancochadas           |
| Sal al gusto                |                                     | Aceite vegetal al gusto       |
| Pimienta negra molida       | Culantro picadito al gusto          |                               |



## PREPARACIÓN

### PARA LAS PAPAS DORADAS

En una sartén verte aceite y calentarlo. Incorporar las papas sancochadas cortadas en gajos o cubos. Dorar hasta que estén crocantes. Retirar y reservar sobre papel toalla.

### PARA EL SALTADO

Calentar una sartén con un chorrillo de aceite y esperar a que esté bien caliente. Agregar el hígado cortado en tiras gruesas, sal, pimienta, orégano y ajo molido. Dejar dorar por un minuto y agitar la sartén para darle un toque ahumado a la preparación.

Añadir las cebollas, tomates, ají amarillo, culantro y vinagre. Saltear por un minuto. Finalmente, incorporar un chorrillo de agua.

Servir el saltado en platos hondos, colocar encima las papas doradas y decorar con una ramita de culantro.

Acompañar con arroz fortificado\* o convencional.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |       |
|----------------|-------|
| ENERGÍA (kcal) | 365,7 |
| PROTEÍNAS (g)  | 20,9  |
| HIERRO (mg)    | 7,2   |

\*De preferencia elegir arroz fortificado, ya que incrementa el consumo de hierro además de otras 9 vitaminas y minerales. El arroz fortificado se prepara igual que el convencional y tiene el mismo sabor y color. Es el arroz convencional que conocemos enriquecido con nutrientes para prevenir la anemia y mejorar nuestras defensas.





P E S C A D O S  
Y M A R I S C O S



# ACEVICHADO MIXTO

PROYECTO DE GESTIÓN TERRITORIAL EN SECHURA / PROSAN

4 PERSONAS

## INGREDIENTES

|  |   |
|--|---|
| 2 caballas grandes                                     | 4 cucharaditas de apio picado                           |
| 4 unidades pequeñas de pota                            | Jugo de 6 limones                                       |
| 6 cucharadas de zanahoria sancochada y picada en cubos | Aceite vegetal  |
| 2 cebollas medianas                                    | 4 puñados de yuyo                                       |
| 8 cucharadas de zarandaja sancochada                   | 12 láminas gruesas de plátano verde frito o tipo chifle |
| 4 cucharaditas de ají limo cortado en rodajas          | Sal al gusto  |

## PREPARACIÓN

Limpiar, lavar y cortar las caballas en trozos. Reposar la pota en agua caliente por 5 minutos y cortar en cuadraditos. Mezclar ambos productos con la zanahoria, las cebollas cortadas en aros, la zarandaja, el ají limo, el apio, el jugo de limón, el aceite vegetal y sal al gusto. Servir con tres láminas de plátano por persona y decorar con un puñado de yuyo.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |       |
|----------------|-------|
| ENERGÍA (kcal) | 314,5 |
| PROTEÍNAS (g)  | 29    |
| HIERRO (mg)    | 3,1   |





INFORMACIÓN  
NUTRICIONAL  
(POR RACIÓN)

|                |       |
|----------------|-------|
| ENERGÍA (kcal) | 471,6 |
| PROTEÍNAS (g)  | 22,0  |
| HIERRO (mg)    | 4,8   |

# CAUSA DE QUINUA Y PESCADO

RECETA DE COCINA CON CAUSA — BETSI ALBORNOZ  
4 PERSONAS

## INGREDIENTES

|  |                                       |
|--|---------------------------------------|
| 400 g de papa amarilla                 | 3 cucharadas de jugo de limón         |
| 100 g de quinua cocida                 | 4 cucharadas de pasta de ají amarillo |
| 150 g de filetes de pescado            | 1 cucharadita de sal                  |
| 300 g de arvejas peladas               | 3 cucharadas de aceite vegetal        |
| 300 g de zanahoria cortada en cubitos  | 1 cucharada de mayonesa               |
| 30 g de pimiento picado en cuadraditos | Perejil picado, huevo duro y palta    |
| 30 g de tomate cortado en cubitos      |                                       |

## PREPARACIÓN

Sancochar y prensar las papas. Mezclarlas con el jugo de limón, el ají amarillo, la sal y un chorrito de aceite vegetal. Añadir la quinua.

Para el relleno, cortar el pescado en trozos pequeños y sazonarlos con un poquito de jugo de limón, una pizca de sal y mayonesa para darle una textura cremosa. Agregar las arvejas, las zanahorias y el pimiento previamente cocidos. Terminar con el tomate.

Para armar el plato, se puede usar un molde grande o moldes individuales. Primero se pone una capa del puré de papa. Luego se coloca el relleno, trozos de palta y una última capa de papa. Finalmente, se decora con huevo duro, palta y perejil.



# CAUSA CHARAPA

RECETA DE COCINA CON CAUSA — GEORGE CAPRISTÁN

4 PERSONAS

## INGREDIENTES

400 g de papa amarilla prensada con papa blanca  
200 g de pota precocida y cortada en cubos  
200 g de palta  
80 g de cebolla picada en cuadraditos  
20 g de ají charapita  
20 g de culantro picado  
Jugo de 1 limón  
Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

Hacer una “chalaquita” mezclando la cebolla con el ají, el zumo de limón, la sal, la pimienta y la mitad del culantro. Rellenar la masa de papas prensadas con la pota y la “chalaquita”. Envolver la causa con la palta cortada en láminas y decorar con el resto de culantro picadito.

Acompañar la causa con cualquier plato de fondo de este recetario.



|  |                |       |
|--|----------------|-------|
| INFORMACIÓN<br>NUTRICIONAL<br>(POR RACIÓN) | ENERGÍA (kcal) | 210,0 |
|  | PROTEÍNAS (g)  | 8,7   |
|  | HIERRO (mg)    | 1,5   |

# CABALLA A LA VINAGRETA

PROYECTO DE GESTIÓN TERRITORIAL EN SECHURA / PROSAN

4 PERSONAS

## INGREDIENTES

4 caballas medianas  
2 tomates pequeños picados  
1 pimienta rojo mediano picado  
Culantro y perejil  
4 cucharadas de cebolla picada

4 cucharaditas de vinagre  
4 cucharaditas de mostaza  
Sal y pimienta al gusto  
Aceite vegetal  
4 porciones de yucas sancochadas y fritas



## PREPARACIÓN

Limpiar y lavar las caballas, sancocharlas por unos minutos y reservar. Freír las yucas previamente cocidas y reservarlas sobre papel absorbente.

Para preparar la vinagreta, licuar el aceite con la mostaza, el vinagre, una pizca de pimienta y sal al gusto. Mezclarla con los tomates, el pimienta y un puñado de culantro picado. Añadir la cebolla y unas hojas de perejil.

Finalmente, colocar el pescado sancochado en un plato y verter encima la preparación anterior. Acompañar con las yucas sancochadas y una ensalada fresca.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

|                |       |
|----------------|-------|
| ENERGÍA (kcal) | 573,2 |
| PROTEÍNAS (g)  | 25,9  |
| HIERRO (mg)    | 1,6   |

# TORREJAS DE JUREL DE LATA

RECETA DE COCINA CON CAUSA — BETSI ALBORNOZ  
4 PERSONAS



## INGREDIENTES

|                              |                         |                 |
|------------------------------|-------------------------|-----------------|
| 3 latas de jurel en conserva | 2 dientes de ajo        | Tomate          |
| ¼ kg de espinaca             | 2 huevos                | Palta           |
| 1 zanahoria grande           | Sal y pimienta al gusto | Jugo de limón   |
| 2 tomates                    | 4 papas sancochadas     | Aceite de oliva |
| 1 cebolla                    | Lechuga                 |                 |

## PREPARACIÓN

Calentar una sartén con aceite de oliva y dorar la cebolla con la zanahoria, los tomates y los ajos cortados en cuadraditos. Retirar y mezclar con el jurel de lata, la espinaca picada, los huevos, las papas prensadas, sal y pimienta. Dejar reposar por 10 minutos y utilizar un cucharón para verter cada torreja en una sartén con aceite muy caliente. Dorar durante dos minutos por lado y depositar sobre papel absorbente. Servir con una ensalada de lechuga, tomate y palta condimentada con jugo de limón, aceite de oliva, sal y pimienta.

Acompañar con arroz fortificado\* o convencional.

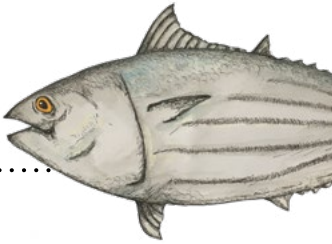
\*De preferencia elegir arroz fortificado, ya que incrementa el consumo de hierro además de otras 9 vitaminas y minerales. El arroz fortificado se prepara igual que el convencional y tiene el mismo sabor y color. Es el arroz convencional que conocemos enriquecido con nutrientes para prevenir la anemia y mejorar nuestras defensas.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |       |
|----------------|-------|
| ENERGÍA (kcal) | 522,3 |
| PROTEÍNAS (g)  | 31,7  |
| HIERRO (mg)    | 6,7   |

# ESCABECHE DE BONITO

RECETA DE COCINA CON CAUSA — FRANSUA ROBLES  
4 PERSONAS



## INGREDIENTES

|                                     |                                       |                     |
|-------------------------------------|---------------------------------------|---------------------|
| 4 filetes de bonito                 | 5 cucharadas de ají amarillo licuado  | 1 rama de canela    |
| 2 cebollas rojas                    | 3 cucharadas de vinagre de vino tinto | 1 camote sancochado |
| 5 dientes de ajo molidos            | 1/2 cucharada de azúcar               |                     |
| 1 ají amarillo cortado en tiras     | Sal y pimienta al gusto               |                     |
| 5 cucharadas de ají mirasol licuado |                                       |                     |

## PREPARACIÓN

Calentar un poco de aceite vegetal en una sartén y dorar el pescado, previamente salpimentado. Retirarlo y utilizar la misma sartén para añadir el ajo molido con el ají amarillo y el ají mirasol licuados. Agregar la rama de canela, salpimentar y cocinar durante ocho minutos, cuidando de que no se queme. Incorporar las cebollas y el ají amarillo cortados en tiras, el vinagre, el azúcar, la sal y un chorro de agua o caldo de pescado. Cocer por cinco minutos y rectificar la sazón.

Para servir, colocar el bonito en una fuente y verter la mezcla anterior encima. Dejar que repose una hora y acompañar con camote.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |       |
|----------------|-------|
| ENERGÍA (kcal) | 420,4 |
| PROTEÍNAS (g)  | 32,5  |
| HIERRO (mg)    | 4,9   |



# PEJERREY ESCABECHADO CON PALTA Y AJO CROCANTE

RECETA DE COCINA CON CAUSA — PAMELA RODRÍGUEZ

4 PERSONAS

## INGREDIENTES

|                                 |                             |
|---------------------------------|-----------------------------|
| 800 g de filetes de pejerrey    | ½ taza de vino blanco       |
| ½ taza de harina sin preparar   | ½ taza de vinagre           |
| ½ taza de aceite de oliva       | Orégano y pimentón al gusto |
| 2 cebollas blancas              | Sal y pimienta              |
| 2 tomates                       | 2 ajos enteros              |
| 2 hojas de laurel               | 1 palta                     |
| 4 cucharadas de pasta de tomate | Hojas de perejil            |



## PREPARACIÓN

Empanizar el pejerrey con la harina y freírlo en el aceite de oliva caliente. Para el aderezo, dorar las cebollas y los tomates cortados en cuadraditos. Añadir las hojas de laurel y la pasta de tomate. Sazonar con orégano y pimentón. Terminar con el vinagre y el vino blanco.

Cortar los ajos en láminas y dorarlos a fuego lento en aceite de oliva caliente. Retirarlos sobre papel absorbente y reservar. Para servir, colocar el pejerrey en una fuente, verter el aderezo encima y decorar con los ajos crocantes, la palta cortada en láminas y el perejil picadito.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR PORCIÓN)

|                |       |
|----------------|-------|
| ENERGÍA (kcal) | 712,2 |
| PROTEÍNAS (g)  | 41,8  |
| HIERRO (mg)    | 3,7   |

# HUEVERAS FRITAS CON PURÉ DE ZARANDAJA

PROYECTO DE GESTIÓN TERRITORIAL EN SECHURA / PROSAN

4 PERSONAS

## INGREDIENTES

4 hueveras medianas de pescado  
2 huevos  
4 cucharadas de harina de maíz tostado  
4 cucharadas de aceite vegetal  
1 cucharadita de ajo molido  
4 tazas de zarandaja sancochada y pelada  
Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

Limpiar, lavar y salpimentar las hueveras. Remojarlas en los huevos previamente batidos, pasarlas por la harina de maíz y freírlas en aceite caliente. Reservar sobre papel absorbente.

En una cacerola, hacer un aderezo con ajo y aceite. Incorporar la zarandaja licuada y condimentar al gusto. Servir con las hueveras fritas y acompañar con una ensalada fresca de verduras.

INFORMACIÓN  
NUTRICIONAL  
(POR RACIÓN)

|                |       |
|----------------|-------|
| ENERGÍA (kcal) | 471,6 |
| PROTEÍNAS (g)  | 37,5  |
| HIERRO (mg)    | 5,4   |



# CAMOTE RELLENO CON PESCADO

PROYECTO DE GESTIÓN TERRITORIAL EN SECHURA / PROSAN

6 PERSONAS

## INGREDIENTES

|                         |                                |  |
|-------------------------|--------------------------------|--|
| ½ kg de pescado         | 1 cebolla mediana picada       | 3 cucharadas de harina de maíz tostado |
| 1 kg de camote amarillo | 1 tomate picado                | 1 huevo crudo                          |
| 1 huevo duro            | 3 cucharadas de aceite vegetal | Sal y pimienta al gusto                |
| 3 aceitunas             | 1 cucharadita de ajo molido    |  |

## PREPARACIÓN

Sancochar los camotes, prensarlos y reservar. Aparte, freír el pescado en trozos pequeños y hacer un aderezo con el aceite caliente, la cebolla, el ajo y el tomate. Salpimentar y añadir el pescado frito, el huevo duro y las aceitunas.

Con la mano enharinada, coger una porción del camote prensado, extenderlo sobre una superficie espolvoreada con la harina de maíz tostado y colocar la preparación anterior en el medio. Cerrar los bordes, pasar por el huevo batido, enharinar un poco más y freír en aceite caliente. Servir con sarza criolla.

INFORMACIÓN  
NUTRICIONAL  
(POR RACIÓN)

|                |       |
|----------------|-------|
| ENERGÍA (kcal) | 371,5 |
| PROTEÍNAS (g)  | 25,2  |
| HIERRO (mg)    | 3,4   |





# SUDADO DE JUREL

RECETA DE COCINA CON CAUSA — CÉSAR CHOY

4 PERSONAS

## INGREDIENTES

|   |                                      |                     |
|---|--------------------------------------|---------------------|
| 4 filetes de jurel (120 gr aprox. cada uno) | Ramas de culantro                    | Vino blanco         |
| 2 claras de huevo                           | 1 cucharada de salsa de ají amarillo | 12 tomates cherry   |
| 4 cucharadas de harina                      | 1 cebolla roja picada                | Cochayuyo hidratado |
| Ajo molido al gusto                         | 2 tallos de cebolla china picada     | Aceite vegetal      |
| 2 litros de fondo de pescado                | 2 ajíes limo                         | Sal al gusto        |



## PREPARACIÓN

Batir las claras de huevo y agregar la harina poco a poco hasta obtener una masa espesa. Incorporar los filetes previamente sazonados con sal y ajo molido. Cuando estén humectados, freírlos en aceite vegetal muy caliente y reservar.

Calentar el fondo de pescado en una cacerola y darle sabor con unas ramitas de culantro. Después de unos minutos, retirar el culantro y añadir la salsa de ají amarillo. En otra sartén, dorar la cebolla con los tallos de cebolla china y el ají limo picado y sin venas. Añadir un chorrito de vino blanco, sal al gusto y los tomates cortados por la mitad. Cocinar hasta que el vino se evapore. Integrar con el caldo, rectificar la sazón y reservar.

Para servir, colocar el pescado en un plato hondo y verter la preparación anterior.

Acompañar con yuca sancochada o arroz fortificado\*. Decorar con el cohayuyo hidratado y culantro picadito.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |       |
|----------------|-------|
| ENERGÍA (kcal) | 361,9 |
| PROTEÍNAS (g)  | 32,7  |
| HIERRO (mg)    | 4,1   |

\*De preferencia elegir el arroz fortificado, ya que incrementa el consumo de hierro además de otras 9 vitaminas y minerales.

El arroz fortificado se prepara igual que el convencional y tiene el mismo sabor y color. Es el arroz convencional que conocemos enriquecido con nutrientes para prevenir la anemia y mejorar nuestras defensas.

# BONITO CHANCAY

RECETA DE COCINA CON CAUSA — FRANSUA ROBLES

6 PERSONAS

## INGREDIENTES

### PARA LA HAMBURGUESA

1 kg de bonito entero  
100 g de pimienta  
30 g de cebolla china picada  
50 g de cebolla roja picada  
5 g de perejil  
5 g de culantro  
1 huevo  
Aceite vegetal

### PARA LA SALSA ORIENTAL

1 taza de agua  
30 ml de sillao  
50 g de azúcar  
1 cucharadita de kion picadito

### PARA EL KÉTCUP DE COCONA

100 g de tomate sin piel y cortado en cubos  
1 cocona pelada y cortada en cubos  
25 g de azúcar

### PARA LA HUANCAÍNA

#### DE SANGRECITA

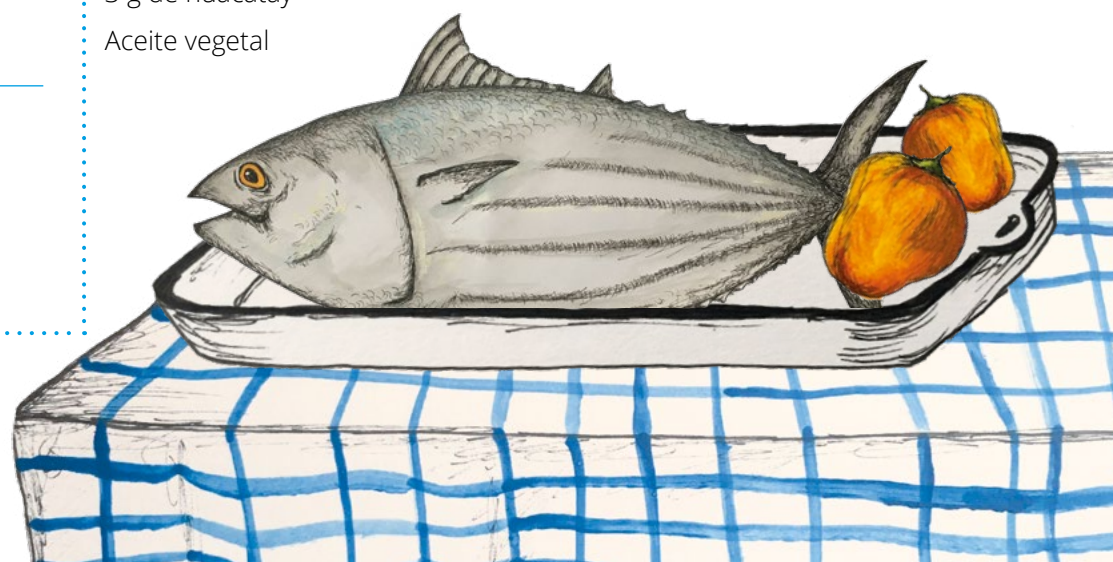
200 g de sangrecita  
1 trozo de cebolla roja  
50 g de ají amarillo sin venas  
70 ml de leche fresca  
Sal y pimienta al gusto  
3 g de huacatay  
Aceite vegetal

### PARA ACOMPAÑAR

1 plátano palillo cortado en bastones  
6 hojas de lechuga  
6 unidades de chancay  
12 rodajas de tomate

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |       |
|----------------|-------|
| ENERGÍA (kcal) | 613,9 |
| PROTEÍNAS (g)  | 48,8  |
| HIERRO (mg)    | 13,0  |



## PREPARACIÓN

### PARA LA HAMBURGUESA

Filetear el pescado, separar la pulpa y picarla chiquitita. Reservar la piel y limpiarla con la ayuda de un cuchillo. La cabeza se puede guardar para hacer un chilcano, pero el esqueleto debe reservarse para la salsa.

Mezclar el pescado con la cebolla china, la cebolla roja y el pimienta previamente morroneado (se quema la piel a fuego directo, se lava y se pica sin venas). Añadir el culantro y el perejil picaditos, sal, pimienta y la clara del huevo. Cuando la masa esté uniforme, hacer seis bolas pequeñas y presionar suavemente para formar las hamburguesas del grosor deseado. Freír a la plancha con unas gotas de aceite vegetal.

### PARA LA SALSA ORIENTAL

Colocar el esqueleto del pescado en una olla. Agregar todos los ingredientes y cocinar por 10 minutos. Retirar los huesos y dejar que se reduzca hasta que tenga la textura de una salsa. Reservar.

### PARA LA HUANCAÍNA

#### DE SANGRECITA

Limpiar y sancochar la sangrecita por 5 minutos. Colar y reservar. En una sartén, calentar unas gotitas de aceite vegetal y dorar la cebolla con el ají amarillo. Retirar y licuar con la leche, la sangrecita, sal, pimienta y huacatay.

### PARA EL KÉTCUP DE COCONA

Cocinar todos los ingredientes a fuego lento. Debe quedar con la textura de una salsa, lo cual toma alrededor de 15 minutos. Si se desea, puede licuarse una vez que enfríe.

Dorar el plátano en aceite vegetal y reservar. En la misma sartén, freír la piel del pescado previamente salpimentada y pasada por una capa de harina. Reservar. Cortar cada chancay por la mitad. Colocar en la base una hoja de lechuga, dos rodajas de tomate, la hamburguesa y el plátano frito. Untar con la salsa oriental y la huancaína. Terminar con la piel de pescado crocante y cerrar con la tapa del pan.





# ACABALLADITO

RECETA DE COCINA CON CAUSA — MAYRA FLORES

4 PERSONAS

## INGREDIENTES

|                             |                           |                                |
|-----------------------------|---------------------------|--------------------------------|
| 600 g de filetes de caballa | 2 cucharadas de ají panca | 6 hojas de espinaca            |
| 3 papas amarillas           | 1 cucharadita de comino   | 2 cucharadas de aceite vegetal |
| 1 cebolla roja picada       | ½ cucharadita de pimienta | Sal y pimienta al gusto        |
| 3 dientes de ajo picados    | 6 ramas de culantro       |                                |

## PREPARACIÓN

Cocinar los filetes de caballa durante diez minutos en una cacerola con agua hirviendo. Retirar y deshilar con ayuda de un tenedor. En otra olla, cocinar las papas y prensarlas como puré.

Aparte, hacer un aderezo dorando la cebolla y los ajos en una sartén con aceite caliente. Añadir ají panca, comino, pimienta y culantro. Dorar por diez minutos y mezclar con la caballa. Incorporar el puré de papa, la espinaca picadita y una taza con agua. Subir el fuego, salpimentar y retirar de la hornilla cuando empiece a hervir. Antes de servir, decorar con culantro picadito. Acompañar con una porción de arroz\*.

\*De preferencia elegir el arroz fortificado, ya que incrementa el consumo de hierro además de otras 9 vitaminas y minerales. El arroz fortificado se prepara igual que el convencional y tiene el mismo sabor y color. Es el arroz convencional que conocemos enriquecido con nutrientes para prevenir la anemia y mejorar nuestras defensas.

|  |                |       |
|--|----------------|-------|
| INFORMACIÓN<br>NUTRICIONAL<br>(POR RACIÓN) | ENERGÍA (kcal) | 449,8 |
|  | PROTEÍNAS (g)  | 37,6  |
|  | HIERRO (mg)    | 5,0   |

# ALBÓNDIGAS DE JUREL CON CROQUETAS Y ENSALADA

RECETA DE COCINA CON CAUSA — JORGE MATZUDA

6 PERSONAS

## INGREDIENTES

### PARA LAS ALBÓNDIGAS

500 g de filetes de jurel  
80 g de zanahoria picada  
80 g de tomate picado  
80 g de cebolla roja picada  
80 g de pan molido  
2 huevos  
Sal y pimienta

### PARA LA SALSA DE TOMATE

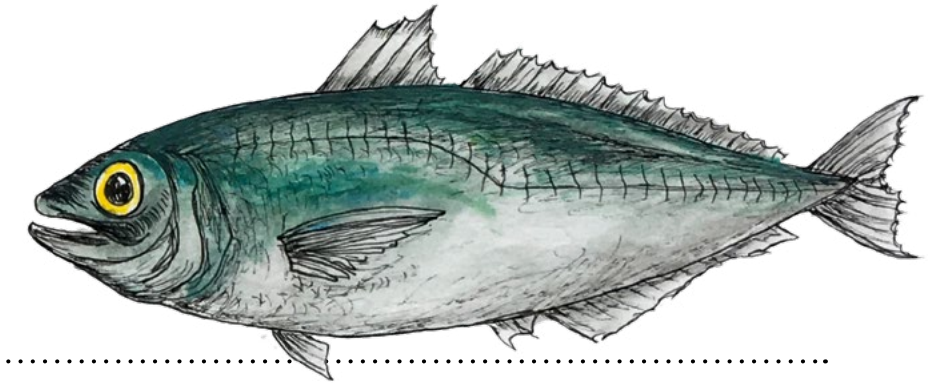
200 g de poro  
200 g de zanahoria  
600 g de tomate pelado y sin  
pepas  
600 ml de fondo de ave  
2 cucharaditas de orégano  
molido  
2 dientes de ajo pelados

### PARA LA ENSALADA

½ palta  
40 g de pasas  
40 g de maní  
16 hojas de espinaca  
½ cebolla roja cortada en aros  
Jugo de limón al gusto  
Sal al gusto

### PARA LAS CROQUETAS

300 g de arroz graneado  
fortificado o convencional  
200 g de lentejas sancochadas  
140 g de quinua blanca cocida  
*al dente*  
12 hojas de espinaca  
200 g de queso Paria picado  
60 g de cebolla roja picada  
60 g de tomate picado  
6 g de ajo picado  
1 huevo  
70 g de harina sin preparar



## PREPARACIÓN

### PARA LAS ALBÓNDIGAS

Picar los filetes hasta casi triturarlos. Mezclar con el resto de ingredientes y sazonar. Formar bolitas de 30 g cada una y sancocharlas por unos minutos en una olla con agua hirviendo. Reservar.

### PARA LA SALSA DE TOMATE

Cortar el poro, la zanahoria y el tomate en cuadraditos. Dorarlos en una olla con aceite caliente junto con los ajos y el orégano, añadir el caldo y cocinar por 20 minutos. Licuar la preparación y agregar el jugo de cocción hasta que tenga la textura de una salsa.

### PARA LA ENSALADA

Desmenuzar la espinaca y mezclarla con las pasas y el maní. Añadir la cebolla previamente lavada y la palta cortada en cubos. Aliñar con limón y una pisca de sal.

### PARA LAS CROQUETAS

Hacer un aderezo con la cebolla, el tomate y el ajo. Integrarlo con el arroz y las lentejas. Cuando esté frío, armar unas bolitas y rellenarlas con el queso y la espinaca previamente blanqueada y picada. Pasarlas por harina, el huevo batido con un poco de aceite y la quinua. Calentar aceite a 170 °C y freír las croquetas.

Servir la salsa de tomate sobre las albóndigas. Acompañar el plato con las croquetas y la ensalada.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |      |
|----------------|------|
| ENERGÍA (kcal) | 605  |
| PROTEÍNAS (g)  | 23,2 |
| HIERRO (mg)    | 5,9  |

\*De preferencia elegir el arroz fortificado, ya que incrementa en + 2,1 mg el consumo de hierro por ración, además de brindar los beneficios de otros 9 minerales y vitaminas. El arroz fortificado se prepara igual que el convencional y tiene el mismo sabor y color. Es el arroz convencional que conocemos enriquecido con nutrientes para prevenir la anemia y mejorar nuestras defensas.



# PEPIÁN DE POTA ANTICUCHERA

RECETA DE COCINA CON CAUSA — FRANSUA ROBLES

4 PERSONAS

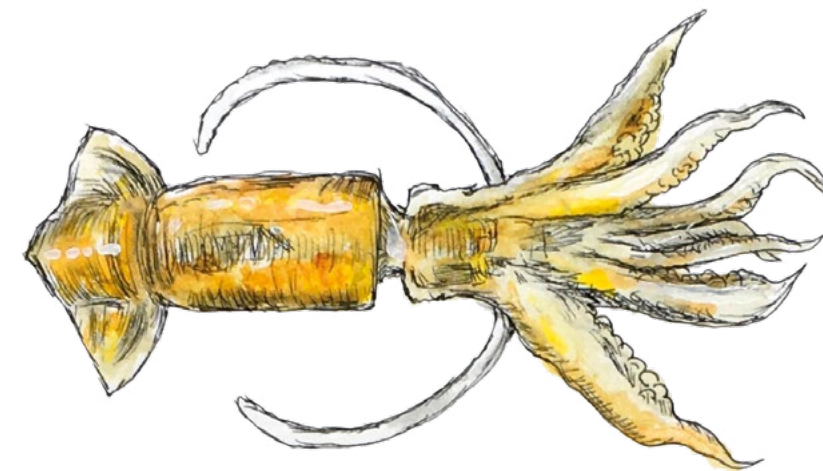
## INGREDIENTES

### PARA LA POTA ANTICUCHERA

400 g de cabeza o tentáculos de pota  
2 cucharadas de ají panca  
½ cucharada de ajo molido  
Sal y pimienta al gusto  
1 pizca de comino  
1 pizca de orégano  
2 cucharadas de vinagre de vino tinto  
½ cebolla roja chica  
1 rama de apio  
¼ taza de poro  
2 dientes de ajo enteros  
1 tomate

### PARA EL PEPIÁN

½ kg de choclo desgranado  
½ taza de cebolla roja en cuadraditos  
1 cucharada de ajo molido  
Sal y pimienta negra al gusto  
1 chorrito de aceite vegetal  
3 cucharadas de ají mirasol



## PREPARACIÓN

### PARA LA POTA

Colocar la cebolla roja, el apio, el poro, los dientes de ajo y el tomate en una olla con agua hirviendo. Agregar sal al gusto y cocinar la pota en ese caldo por 30 minutos. En otro recipiente, mezclar el ajo molido con el ají panca, el vinagre, el comino y el orégano. Salpimentar, añadir la pota cocida y dejarla marinar por 20 minutos. Cuando esté lista, dorarla en una sartén caliente (2 minutos por lado). Reservar.

### PARA EL PEPIÁN

Licuar el choclo con un chorro de agua de la cocción de la pota. En una olla, calentar un chorrito de aceite vegetal y hacer un aderezo con el ajo, la cebolla, el ají mirasol, la sal y la pimienta. Dorar a fuego medio por 15 minutos. Agregar el choclo licuado y cocinar por 20 minutos a fuego lento sin dejar de mover. Conforme vaya espesando el pepián, añadir poco a poco el agua de cocción reservada hasta lograr una textura consistente y cremosa.

Para servir, montar la pota anticuchera sobre el pepián y decorar con hojas de culantro. Acompañar con una sarza criolla.

INFORMACIÓN  
NUTRICIONAL  
(POR RACIÓN)

|                |       |
|----------------|-------|
| ENERGÍA (kcal) | 246,1 |
| PROTEÍNAS (g)  | 15,5  |
| HIERRO (mg)    | 2,1   |

# CHICHARRÓN DE BONITO CON ARROZ ENTOMATADO Y ENSALADA DE ZARANDAJA

RECETA DE COCINA CON CAUSA — COLETTE OLAECHEA

6 PERSONAS

## INGREDIENTES

### PARA EL ARROZ

2 tazas de arroz fortificado o convencional  
3 tazas de agua o caldo de verduras  
2 tomates picados  
1 pimiento rojo  
1 cebolla blanca picada  
1 cucharada de ajo molido  
1 cucharada de aceite vegetal  
1 cucharada de mantequilla  
2 cucharadas de perejil picado  
1 unidad de ají amarillo  
Sal y pimienta al gusto

### PARA EL CHICHARRÓN

800 g de bonito  
2 ajíes limo  
2 tazas de harina  
Jugo de 10 limones  
Aceite vegetal  
Sal al gusto

### PARA LA ENSALADA

4 tazas de zarandaja  
1 taza de cebolla roja cortada en pluma  
Culantro al gusto  
Jugo de 4 limones  
Sal al gusto

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |      |
|----------------|------|
| ENERGÍA (kcal) | 719  |
| PROTEÍNAS (g)  | 52,4 |
| HIERRO (mg)    | 7,5  |

## PREPARACIÓN

### PARA EL ARROZ

Calentar un chorrito de aceite vegetal en una olla arrocera o en una cacerola. Dorar la cebolla blanca con la mantequilla, los tomates, el ajo, el perejil, el ají amarillo y el pimiento picados en cuadraditos. Añadir el agua o el caldo de verduras y el arroz previamente lavado. Esperar a que hierva, bajar el fuego y cocinar durante 20 minutos con la olla tapada a la mitad. Reservar.

### PARA EL CHICHARRÓN

Cortar el bonito en trozos y marinarlo por diez minutos con el ají limo picado, el jugo de limón y la sal. Calentar el aceite vegetal en una sartén y freír el pescado previamente enharinado a fuego bajo. Reservar.

### PARA LA ENSALADA

Cocinar la zarandaja en una olla con agua durante 2 horas. Cuando esté fría, mezclarla con el resto de ingredientes.

Para servir, colocar el arroz\* en cada plato, el chicharrón de bonito encima y la ensalada como acompañamiento.

\*De preferencia elegir el arroz fortificado, ya que incrementa en + 3,5 mg el consumo de hierro por ración, además de brindar los beneficios de otros 9 minerales y vitaminas. El arroz fortificado se prepara igual que el convencional y tiene el mismo sabor y color. Es el arroz convencional que conocemos enriquecido con nutrientes para prevenir la anemia y mejorar nuestras defensas.





# TRIGO A LA HUANCAÍNA CON PESCADO SALTADO

RECETA DE COCINA CON CAUSA — GEORGE CAPRISTÁN

4 PERSONAS

## INGREDIENTES

320 g de trigo  
240 g de salsa huancaína  
360 g de filete de jurel  
80 g de cebolla cortada en pluma  
80 g de tomate cortado en pluma  
28 g de perejil  
40 ml de sillao  
20 ml de vinagre blanco  
Sal y pimienta al gusto  
5 cucharadas de aceite

### PARA LA SALSA HUANCAÍNA

100 g de pasta de ají amarillo  
20 g de cebolla  
60 g de queso fresco  
40 ml de leche evaporada  
40 g de galletas de soda  
Sal al gusto

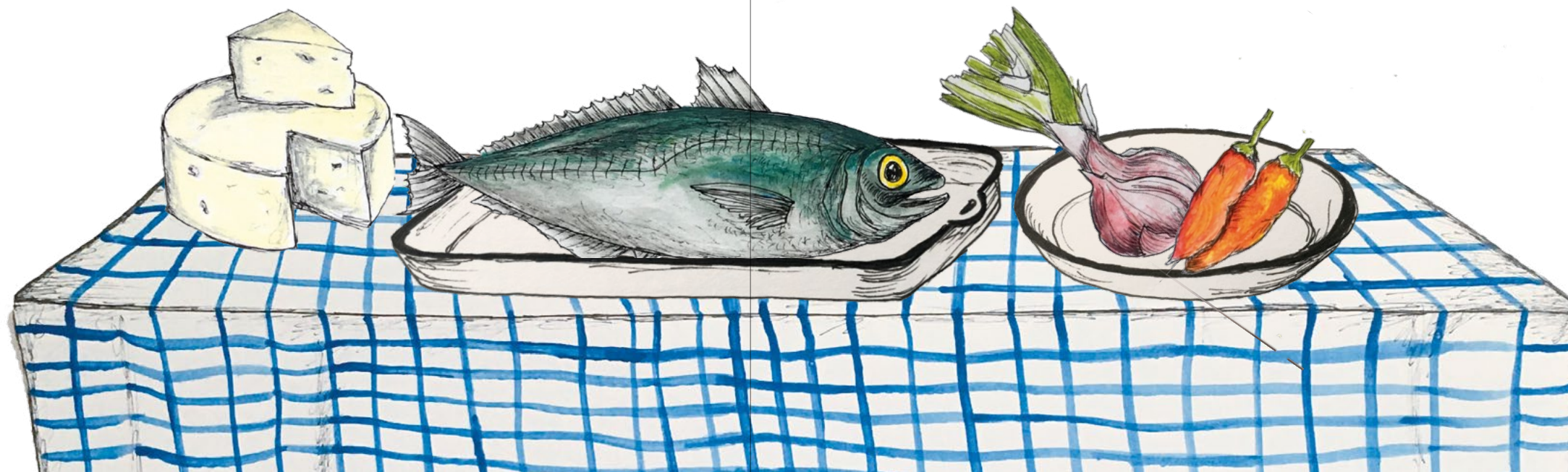
## PREPARACIÓN

Lavar el trigo dos veces, dejarlo reposar en agua por tres horas y cocinar hasta que el agua se evapore. Para preparar la huancaína, licuar todos los ingredientes. Colocar la salsa en una sartén previamente calentada con un chorrito de aceite. Añadir un poco de caldo de verduras, mezclar con el trigo hasta obtener una textura cremosa y terminar con el perejil picado.

Aparte, sellar el pescado en aceite caliente y retirarlo sobre papel absorbente. En la misma sartén, dorar la cebolla con el tomate, el sillao, el vinagre, la sal y la pimienta. Agregar el pescado y saltear. Servir esta preparación sobre el trigo a la huancaína.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |      |
|----------------|------|
| ENERGÍA (kcal) | 589  |
| PROTEÍNAS (g)  | 32,5 |
| HIERRO (mg)    | 7,7  |





# ARROZ A LA JARDINERA CON MARISCOS

RECETA DE COCINA CON CAUSA — FRANSUA ROBLES

4 PERSONAS

## INGREDIENTES

400 g de mezcla de mariscos      1 choclo desgranado cocido      400 g de arroz fortificado  
6 ajíes amarillos                      1 atado de culantro                      (o convencional)  
5 dientes de ajo                      1 puñado de arvejas cocidas      1 chorrito de aceite vegetal  
1 cebolla roja                      500 ml de fondo de verduras o      1 pizca de sal  
1 puñado de pimiento cortado      de mariscos  
en bastones

## PREPARACIÓN

Seleccionar los mariscos más frescos, limpiarlos y reservar. Calentar aceite vegetal en una olla y dorar el ajo molido con la cebolla en cuadritos. Bajar el fuego y dejar cocinar a fuego bajo por 10 minutos. Agregar el ají amarillo, previamente licuado y sin venas, y cocinar por 10 minutos más. Incorporar los mariscos, el pimiento, el choclo, la mitad del culantro picado y el arroz. Añadir el fondo de mariscos o de verduras, sal al gusto y cocer a fuego medio por 25 minutos. Terminar con las arvejas y el resto de culantro molido.

Este plato se puede acompañar con una sarza criolla.

De preferencia elegir el arroz fortificado, ya que incrementa en + 4,2 mg el consumo de hierro por ración, además de brindar los beneficios de otros 9 minerales y vitaminas. El arroz fortificado se prepara igual que el convencional y tiene el mismo sabor y color. Es el arroz convencional que conocemos enriquecido con nutrientes para prevenir la anemia y mejorar nuestras defensas.

|  |                |      |
|--|----------------|------|
| INFORMACIÓN<br>NUTRICIONAL<br>(POR RACIÓN) | ENERGÍA (kcal) | 664  |
|  | PROTEÍNAS (g)  | 28,1 |
|  | HIERRO (mg)    | 5,8  |



# AJICITO DE JUNTA

PROYECTO DE GESTIÓN TERRITORIAL EN SECHURA / PROSAN

4 PERSONAS

## INGREDIENTES

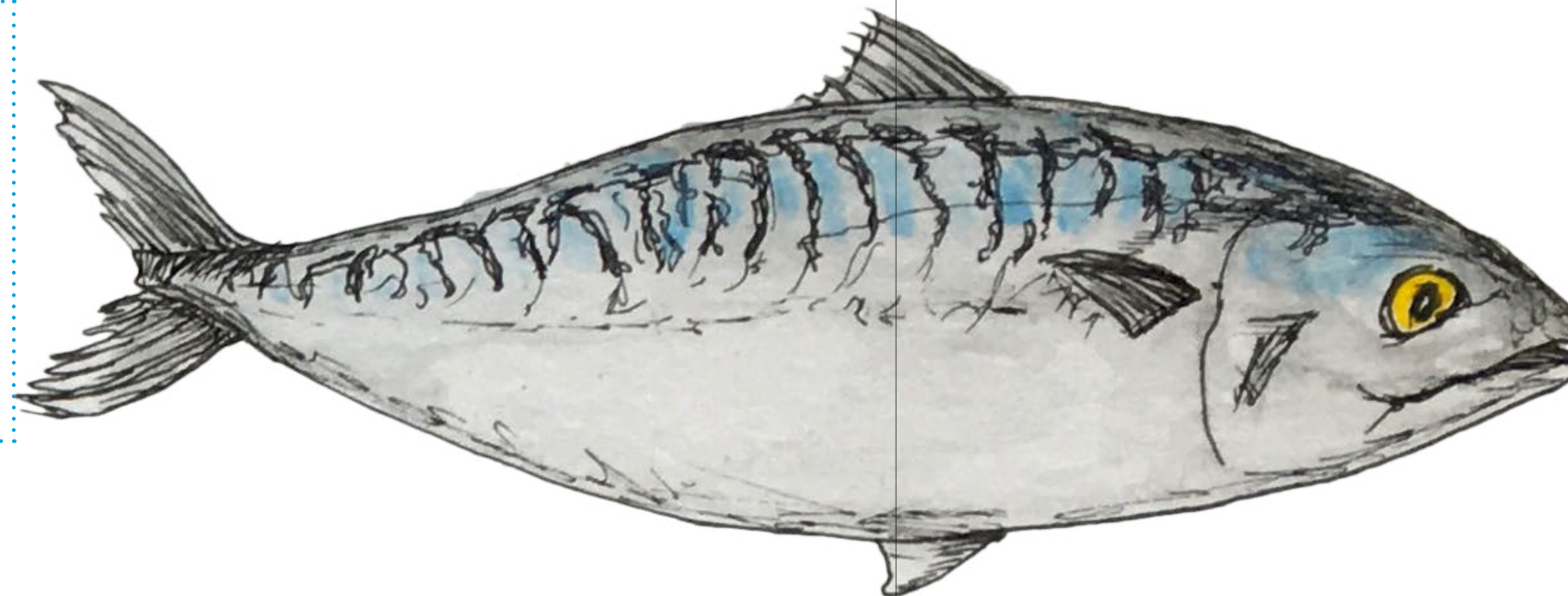
4 caballas pequeñas (165 g aprox. cada una)  
4 cucharadas colmadas de harina de maíz tostado  
2 ajíes limo sin pepas ni venas  
4 cucharadas al ras de ají amarillo molido  
1 ramo mediano de culantro  
2 cucharaditas de ajo molido  
2 cebollas pequeñas  
4 cucharadas de aceite vegetal  
4 cucharaditas de jugo de limón  
Sal al gusto

### PARA LA SARZA CRIOLLA

2 cebollas rojas medianas  
2 ajíes amarillos limpios y cortados en juliana  
Jugo de 3 limones  
2 cucharaditas de aceite vegetal  
1 cucharada de perejil y culantro picados  
Sal y pimienta al gusto

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |       |
|----------------|-------|
| ENERGÍA (kcal) | 740,2 |
| PROTEÍNAS (g)  | 44,5  |
| HIERRO (mg)    | 6,5   |



## PREPARACIÓN

Licuar el ají limo con el ají amarillo, las cebollas y unas hojas de culantro. Calentar aceite vegetal en una cacerola y hacer un aderezo con ajo y el preparado anterior. Poco a poco, incorporar la harina de maíz previamente disuelta en un poco de agua fría y mover hasta que tenga una consistencia cremosa. Añadir sal.

### PARA LA SARZA CRIOLLA

Cortar las cebollas en juliana fina y dejarlas reposar en un bol con agua fría, sal y unos cubitos de hielo para que estén crocantes. Lavar dos veces, colar, salpimentar y mezclar con el resto de ingredientes.

Colocar el pescado en una sartén, cubrirlo con agua y sancocharlo por 3 minutos. Servirlo en un plato junto con la zarandaja sazonada con sal y jugo de limón. Verter la crema de ají encima y la sarza de cebolla. Acompañar con zarandajas cocidas y arroz fortificado\* o convencional.

\*De preferencia elegir el arroz fortificado, ya que incrementa el consumo de hierro además de otras 9 vitaminas y minerales. El arroz fortificado se prepara igual que el convencional y tiene el mismo sabor y color. Es el arroz convencional que conocemos enriquecido con nutrientes para prevenir la anemia y mejorar nuestras defensas.



# AJÍ DE CABALLA

PROYECTO DE GESTIÓN TERRITORIAL EN SECHURA / PROSAN

4 PERSONAS

## INGREDIENTES

300 g de pulpa de caballa  
2 zanahorias sancochadas y picadas  
2 panes franceses  
4 cucharadas de cebolla picada

2 cucharadas de aceite vegetal  
4 papas sancochadas medianas  
Sal y pimienta al gusto



## PREPARACIÓN

Sancochar el pescado en una olla con agua caliente, retirar las espinas y desmenuzar. Reservar el caldo.

Licuar las zanahorias con los panes y el fondo de pescado. En una olla con aceite caliente, dorar la cebolla y añadir el licuado. Incorporar el pescado desmenuzado, remover hasta que tenga una consistencia espesa y rectificar la sazón.

Servir con las papas sancochadas cortadas en cubos.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |       |
|----------------|-------|
| ENERGÍA (kcal) | 449,8 |
| PROTEÍNAS (g)  | 28,5  |
| HIERRO (mg)    | 2,5   |

# HAMBURGUESA A LA SECHURANA CON PURÉ DE ZAPALLO

PROYECTO DE GESTIÓN TERRITORIAL EN SECHURA / PROSAN

4 PERSONAS

## INGREDIENTES

300 g cucharadas de pulpa de caballa  
4 cucharadas de cebolla picada  
4 cucharaditas de perejil picado  
4 cucharadas de harina de maíz tostado  
4 cucharadas de aceite vegetal  
4 huevos  
4 trozos medianos de zapallo  
2 cucharadas de mantequilla  
2 cucharaditas de ajo molido  
Sal y pimienta al gusto

## PREPARACIÓN

Mezclar la pulpa de pescado con la cebolla, el perejil, la harina de maíz tostado, los huevos, sal y pimienta. Formar cuatro bolas generosas y aplastarlas ligeramente con una espátula. Freír en aceite vegetal muy caliente y reservar sobre papel absorbente.

Para el puré, derretir la mantequilla y freír el ajo molido. Añadir el zapallo previamente licuado, salpimentar y remover hasta que tenga la consistencia deseada.

Servir el puré con las hamburguesas y acompañar con una rica ensalada de verduras frescas



### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |       |
|----------------|-------|
| ENERGÍA (kcal) | 373,9 |
| PROTEÍNAS (g)  | 16,4  |
| HIERRO (mg)    | 2,8   |



# SECO DE POTA

PROYECTO DE GESTIÓN TERRITORIAL EN SECHURA / PROSAN

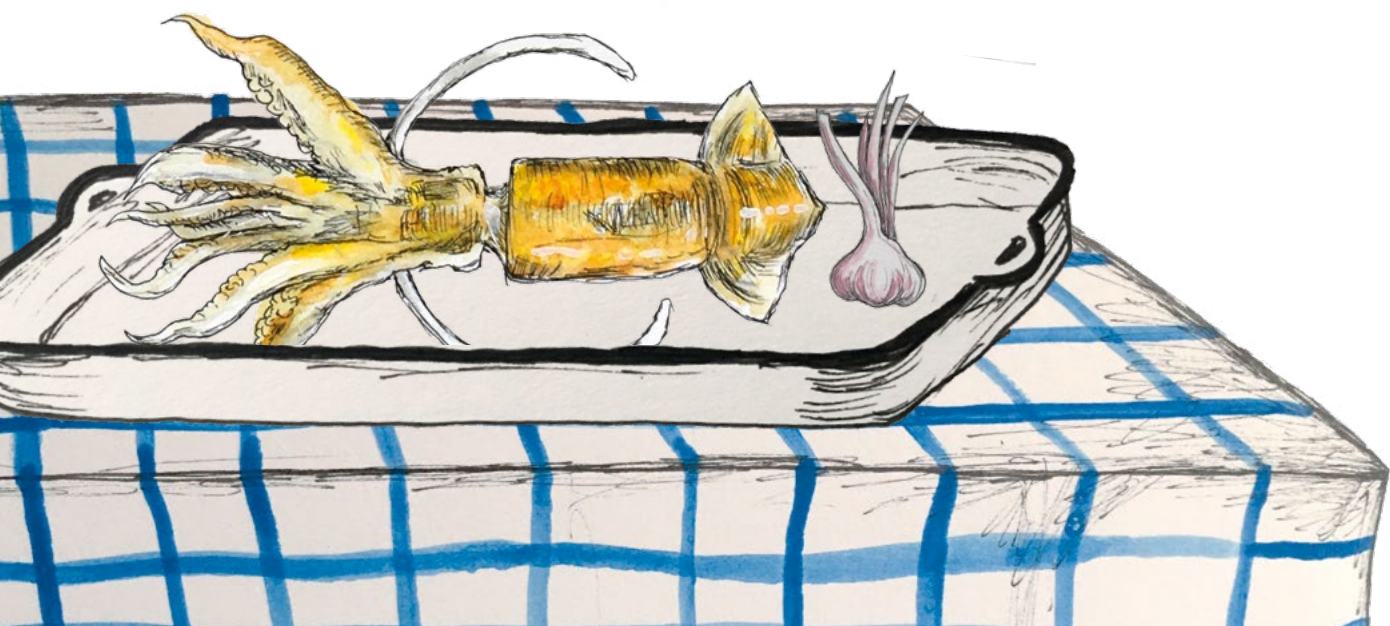
4 PERSONAS

## INGREDIENTES

400 gramos de pota  
6 cucharadas de culantro picado  
4 cucharadas de ají amarillo  
2 dientes de ajo  
4 cucharadas de cebolla picada  
2 cucharadas de aceite vegetal  
8 cucharadas de zanahoria picada  
1 taza de arvejas  
2 tazas de papas cortadas en cubos  
Sal y pimienta al gusto  
320 g de arroz fortificado o convencional

### PARA LA SARZA CRIOLLA

2 cebollas rojas medianas  
2 ajíes amarillos limpios y cortados en juliana  
Jugo de 3 limones  
2 cucharaditas de aceite vegetal  
1 cucharada de perejil y culantro picados  
Sal y pimienta al gusto



## PREPARACIÓN

Sancochar la pota en agua caliente por 5 minutos y cortar en bastones. Reservar. Aparte, licuar el culantro con el ají escabeche y el ajo. Dorar la cebolla, las zanahorias y las arvejas en una cacerola con aceite caliente e incorporar la preparación anterior. Agregar las papas. Cuando las arvejas estén cocidas, añadir la pota y salpimentar.

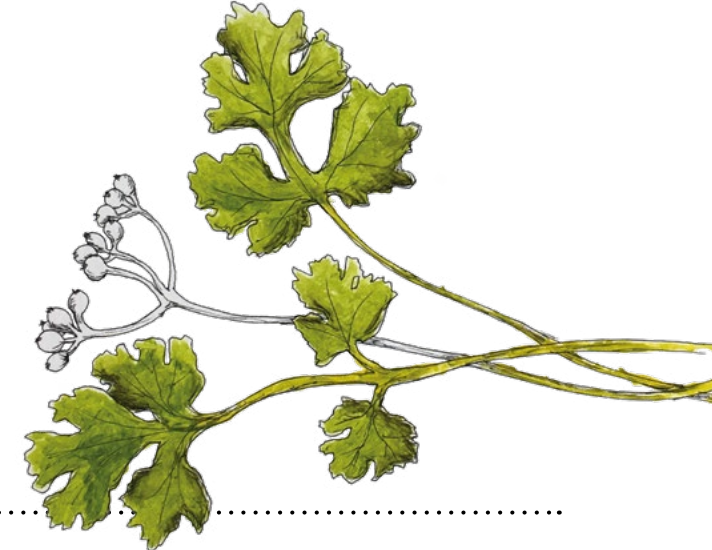
**PARA LA SARZA CRIOLLA:** cortar las cebollas en juliana fina y dejarlas reposar en un bol con agua fría, sal y unos cubitos de hielo para que estén crocantes. Lavar dos veces, colar, salpimentar y mezclar con el resto de ingredientes.

Servir el seco de pota con la sarza criolla y arroz\* graneado.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |      |
|----------------|------|
| ENERGÍA (kcal) | 467  |
| PROTEÍNAS (g)  | 19,1 |
| HIERRO (mg)    | 4,7  |

\*De preferencia elegir el arroz fortificado, ya que incrementa en +3,4 mg el consumo de hierro por ración, además de brindar los beneficios de otros 9 minerales y vitaminas. El arroz fortificado se prepara igual que el convencional y tiene el mismo sabor y color. Es el arroz convencional que conocemos enriquecido con nutrientes para prevenir la anemia y mejorar nuestras defensas.







CUY



# CUY CON GUISO DE QUINUA CON SARZA

RECETA DE COCINA CON CAUSA — DIEGO ALCÁNTARA

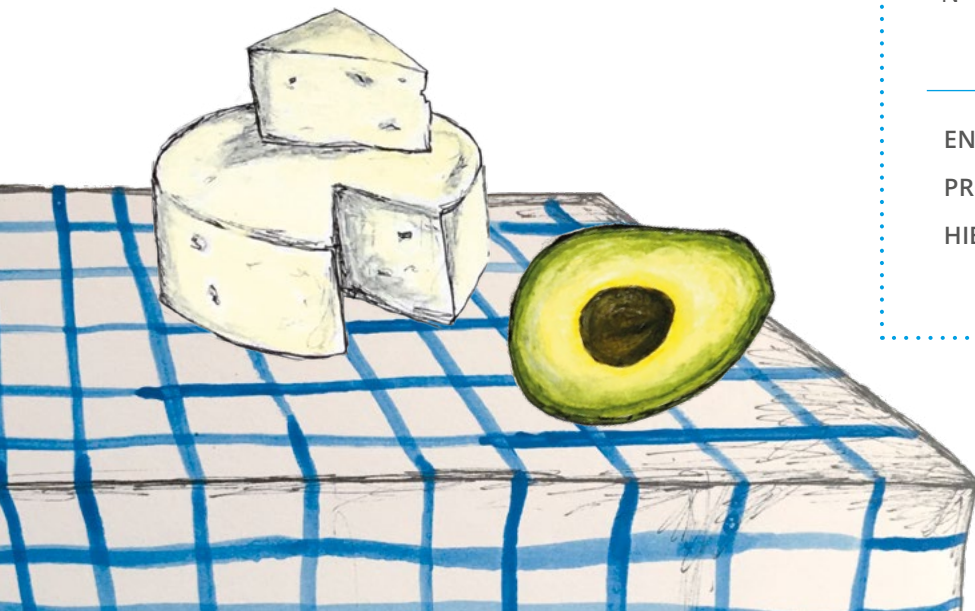
4 PERSONAS

## INGREDIENTES

|                                       |                                      |
|---------------------------------------|--------------------------------------|
| 1 cuy troceado (600 g aprox.)         | ½ palta                              |
| 2 tazas de quinua cocida              | ½ taza de leche (opcional)           |
| 1 papa blanca                         | 2 ajíes amarillos                    |
| 1 cebolla                             | 1 cucharada de pasta de ají amarillo |
| 2 cucharaditas de ají panca en trozos | Aceite al gusto                      |
| 2 tazas de caldo de quinua            | 2 limones                            |
| 1 cucharada de ajos molidos           | Sal y pimienta al gusto              |
| 2 cucharadas de queso fresco          |                                      |

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |      |
|----------------|------|
| ENERGÍA (kcal) | 577  |
| PROTEÍNAS (g)  | 39,7 |
| HIERRO (mg)    | 6,1  |



## PREPARACIÓN

Cortar el cuy en partes, sazonarlo con sal y dorarlo en la sartén con poco aceite.

Aparte, en otra sartén, echar un poco de aceite, agregar la cebolla, el ajo y por último el ají panca, cocinar, retirar y reservar.

En la misma sartén verter un poco más de aceite, añadir la pasta de ají amarillo y el aderezo que se reservó. Luego de unos minutos agregar la papa cortada en cuadraditos y dorarla. Agregar  $\frac{3}{4}$  del caldo de la quinua a la preparación, dejar hervir.

Incorporar la quinua poco a poco a la preparación. Echar el resto del caldo de la quinua y seguir revolviendo. Añadir la leche según el gusto. Luego, agregar los cortes de cuy dorados a la preparación y dejar hervir entre 3 a 5 minutos y retirar del fuego.

Para preparar la sarza, cortar en tiras la cebolla y el ají amarillo, lavarlos bien y colocarlos en agua helada por unos minutos (el agua helada hace que queden crocantes). Retirar la cebolla y ají amarillo y colocarlos en un tazón. Pelar y cortar la palta en cuadrados e incorporar en la cebolla y el ají amarillo. Agregar sal y jugo de limón.

Servir el cuy con guiso de quinua y adornar con los trozos del queso. Acompañar con la sarza.

# PITUCA CON CUY AL MANÍ

RECETA DE COCINA CON CAUSA — EDGARDO ROJAS  
4 PERSONAS



## INGREDIENTES

1 cuy (600 g)  
400 g de pituca  
100 g de maní tostado  
1 cebolla mediana  
1 diente de ajo  
Cúrcuma (palillo) al gusto  
Hojas de sachá culantro  
Comino y orégano al gusto  
4 cucharadas de aceite  
Sal al gusto

## PREPARACIÓN

Dorar el ajo en una sartén con aceite caliente. Incorporar una cucharada de aderezo preparado con la cebolla y la cúrcuma (palillo). En esa misma sartén agregar el cuy previamente frito. Añadir el maní tostado y un poco de agua, condimentar con sal,

Acompañar esta preparación con pituca y decorarla con orégano y ají charapita. También con papa o yuca dorada.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |      |
|----------------|------|
| ENERGÍA (kcal) | 500  |
| PROTEÍNAS (g)  | 36,9 |
| HIERRO (mg)    | 5,0  |







VERDURAS



# LOCRO DE ZAPALLO, SIN LECHE, ENRIQUECIDO CON QUINUA Y HUEVO FRITO

RECETA DE COCINA CON CAUSA — BETSI ALBORNOZ

4 PERSONAS

## INGREDIENTES

1 kg de zapallo Macre  
200 g de quinua blanca  
250 g de habas peladas  
2 choclos desgranados  
1 cebolla grande  
2 dientes de ajos  
1 cucharada de ají amarillo molido  
200 g de queso fresco  
1 cucharada de aceite vegetal  
Sal al gusto  
1 rama de huacatay  
4 huevos fritos

## PREPARACIÓN

Verter el aceite en una olla, añadir la cebolla y los ajos picaditos. Rehogar por 10 minutos. Agregar el ají amarillo y cocinar por 5 minutos más.

Incorporar el zapallo cortado en cuadrados grandes y la quinua. Adicionar un chorro de agua y cocinar por 20 minutos.

Unir los choclos desgranados y las habas a la preparación. Mantener en el fuego 3 minutos más y terminar con el queso y el huacatay. Verificar el punto de sal.

Servir en un plato o fuente y colocar los huevos fritos encima.

Acompañar con arroz fortificado\* o convencional.

\*De preferencia elegir el arroz fortificado, ya que incrementa el consumo de hierro además de otras 9 vitaminas y minerales. El arroz fortificado se prepara igual que el convencional y tiene el mismo sabor y color. Es el arroz convencional que conocemos enriquecido con nutrientes para prevenir la anemia y mejorar nuestras defensas.



INFORMACIÓN  
NUTRICIONAL  
(POR RACIÓN)

|                |      |
|----------------|------|
| ENERGÍA (kcal) | 685  |
| PROTEÍNAS (g)  | 30,6 |
| HIERRO (mg)    | 9,1  |



# FIDEOS SALTEADOS CON BRÓCOLI

RECETA DE COCINA CON CAUSA

4 PERSONAS

## INGREDIENTES

1 brócoli mediano  
½ kilo de fideos corbatita o canutos pequeños  
2 tomates  
1 cebolla pequeña  
2 dientes de ajo  
4 huevos  
2 cucharadas de aceite  
Perejil picadito  
Sal y pimienta al gusto



## PREPARACIÓN

Separar los arbolitos de los tallos del brócoli. Reservar los tallos para la receta de puré rústico de brócoli que se da a continuación.

Cocinar los arbolitos en agua hirviendo durante 3 minutos. No deben quedar demasiado cocidos.

En abundante agua con sal cocinar las corbatitas de acuerdo a las indicaciones del paquete y reservarlas. También reservar dos o tres cucharadas del agua de cocción.

Picar los tomates y la cebolla en cuadrados medianos y verterlos en una sartén con aceite caliente. Añadir los ajos cortados en láminas, el brócoli y saltear por 5 minutos. Sazonar con sal y pimienta. Incorporar las corbatitas reservadas y el agua en que se cocinaron. Revolver.

Aparte, preparar una tortilla con los huevos y cortarla en tiras.

Servir las corbatitas salteadas en un plato y decorar con tiras de tortilla y perejil picadito.

|              |                |       |
|--------------|----------------|-------|
| INFORMACIÓN  | ENERGÍA (kcal) | 642,5 |
| NUTRICIONAL  | PROTEÍNAS (g)  | 25,1  |
| (POR RACIÓN) | HIERRO (mg)    | 4,2   |

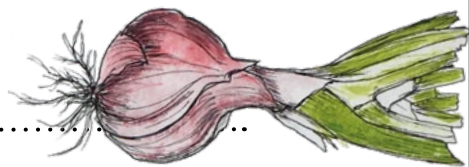


# PURÉ RÚSTICO DE BRÓCOLI, ESPINACA Y PAPAS

RECETA DE COCINA CON CAUSA  
4 PERSONAS

## INGREDIENTES

Tallos de 1 brócoli mediano      ½ cebolla picadita      4 huevos pasados o fritos para acompañar  
½ kg de espinaca sancochada      1 cucharada de aceite  
3 papas sancochadas y peladas      1 taza de caldo de pollo      Sal y pimienta al gusto



## PREPARACIÓN

Hervir los tallos de brócoli previamente picados por unos 8 minutos, hasta que estén tiernos. Colar el líquido y colocarlos en un tazón junto con la espinaca y las papas. Pasar todos los ingredientes por un prensapapas o machucarlos con un tenedor. Reservar.

Aparte, en una sartén, dorar la cebolla picadita en el aceite. Añadir la mezcla de brócoli, espinaca y papas. Agregar el caldo y formar un puré. Sazonar con sal y pimienta.

Servir con un huevo pasado o frito y acompañar con ensalada de verduras frescas y arroz fortificado\* o convencional.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |      |
|----------------|------|
| ENERGÍA (kcal) | 351  |
| PROTEÍNAS (g)  | 21,3 |
| HIERRO (mg)    | 8,8  |

\*De preferencia elegir el arroz fortificado, ya que incrementa el consumo de hierro además de otras 9 vitaminas y minerales. El arroz fortificado se prepara igual que el convencional y tiene el mismo sabor y color. Es el arroz convencional que conocemos enriquecido con nutrientes para prevenir la anemia y mejorar nuestras defensas.

# PAPILLA DULCE DE OCA, BAZO Y NARANJA

RECETA DE COCINA CON CAUSA — JOSÉ LUJÁN  
2 PORCIONES

## INGREDIENTES

300 gramos de ocas o *mashuas* soleadas  
140 gramos de zanahorias  
100 gramos de bazo  
100 ml de zumo de naranja

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |      |
|----------------|------|
| ENERGÍA (kcal) | 180  |
| PROTEÍNAS (g)  | 11,6 |
| HIERRO (mg)    | 17,1 |

## PREPARACIÓN

Exponer las ocas o *mashuas* al sol (o comprarlas ya soleadas), pues así concentrarán su dulzor natural. Sancocharlas en una olla con abundante agua. Pelar y reservar.

Aparte, sancochar las zanahorias peladas y picarlas muy menudo.

Cocinar el bazo en una olla con agua, retirarlo y con la ayuda de una cuchara separar la pulpa y desechar la fibra.

En un bol machucar ocas y zanahorias con un tenedor. Añadir el bazo y, poco a poco, el zumo de naranja hasta formar una papilla.

Se recomienda esta preparación para las niñas y los niños a partir de los 6 meses de edad, que están comenzando a comer sus primeros alimentos sólidos.





# POSTRES





# QUEQUE DE PLÁTANO, MANZANA Y LINAZA

RECETA DE COCINA CON CAUSA — REBECA DELGADO

30 PORCIONES

## INGREDIENTES

340 g de manzana rallada  
510 g de plátanos maduros  
800 g de chancaca picada o azúcar rubia  
240 g de yogur natural o aceite vegetal  
650 g de avena licuada  
12 g de polvo de hornear  
10 g de bicarbonato  
18 g de canela en polvo  
80 g de linaza licuada  
160 ml de agua  
Jugo de 2 naranjas

## PREPARACIÓN

Remojar la linaza licuada en el agua y refrigerar por 30 minutos. Mezclarla con los plátanos, previamente machacados con un tenedor, y con la manzana rallada. Aparte, combinar todos los ingredientes secos y verterlos sobre las frutas. Integrar con una cuchara de palo y añadir el yogur y el jugo de naranja.

Dividir la masa en tres partes y colocarla en tres moldes rectangulares de 30 x 9 cm. Hornear a 140 °C por una hora o hasta que, al clavar un cuchillo en el centro, este salga limpio. Dejar reposar por 10 minutos y voltear sobre una placa con papel manteca.



|  |                |       |
|--|----------------|-------|
| INFORMACIÓN<br>NUTRICIONAL<br>(POR RACIÓN) | ENERGÍA (kcal) | 206,1 |
|  | PROTEÍNAS (g)  | 4,1   |
|  | HIERRO (mg)    | 2,1   |



# QUEQUE DE NARANJA LIZ

PROYECTO DE GESTIÓN TERRITORIAL EN VENTANILLA

24 PORCIONES



## INGREDIENTES

|                             |                                    |
|-----------------------------|------------------------------------|
| 600 g de harina preparada   | 200 g de mantequilla               |
| 1 sobre de polvo de hornear | ¾ taza de azúcar rubia             |
| 1 taza de sangrecita cocida | 6 huevos                           |
| Jugo de 1 kilo de naranjas  | 1 cucharada de esencia de vainilla |

## PREPARACIÓN

Cernir la harina con el polvo de hornear. Aparte, licuar la sangrecita con el jugo de naranja y reservar. Batir la mantequilla hasta que esté cremosa y agregar el azúcar poco a poco sin dejar de mover.

Añadir los huevos uno a uno, la harina cernida en forma de lluvia y la esencia de vainilla. Terminar con la sangrecita licuada con la naranja, moviendo para que todo quede integrado y sin grumos. Engrasar y enharinar 24 moldes individuales, vaciar la masa y hornear por 40 minutos, aproximadamente, a 180 °C. Esperar a que se entibien y servir.

|  |                |     |
|--|----------------|-----|
| INFORMACIÓN<br>NUTRICIONAL<br>(POR RACIÓN) | ENERGÍA (kcal) | 211 |
|  | PROTEÍNAS (g)  | 8,1 |
|  | HIERRO (mg)    | 4   |

# MAZAMORRA DE YUPISÍN

PROYECTO DE GESTIÓN TERRITORIAL EN SECHURA / PROSAN

4 PERSONAS



## INGREDIENTES

|  |  |
|--|--|
| 1 taza de mote cocido                  | Clavo de olor y ramas de canela al gusto |
| 1 manzana                              | Azúcar rubia al gusto                    |
| 1 rodaja grande de piña                | 4 cucharaditas de coco rallado           |
| 4 cucharadas de harina de maíz tostado | 4 fresas grandes                         |
| 8 vainas de algarrobo pequeñas         |  |

## PREPARACIÓN

Para obtener el yupisín, colocar las vainas de algarrobo, la canela y el clavo de olor en una olla y hervir hasta que reduzca su volumen. Añadir la piña en trozos y la manzana cortada en cuadritos. Bajar el fuego y cocinar por cinco minutos más. Licuar el mote cocido e incorporarlo a la preparación anterior. Aparte, disolver la harina de maíz en un poco de agua fría y verterla en la olla poco a poco, sin dejar de mover. Endulzar con azúcar rubia al gusto. A la hora de servir, decorar con el coco rallado y las fresas.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |       |
|----------------|-------|
| ENERGÍA (kcal) | 189,6 |
| PROTEÍNAS (g)  | 2,6   |
| HIERRO (mg)    | 2,2   |

# MAZAMORRA MORENITA

PROYECTO DE GESTIÓN TERRITORIAL EN VENTANILLA

10 PORCIONES

## INGREDIENTES

1 ¼ taza de sangrecita cocida  
20 cucharadas de harina de trigo  
10 cucharadas de harina de kiwicha  
10 cucharadas de azúcar rubia  
2 cucharaditas de esencia de vainilla  
5 ½ tazas de agua  
Clavo de olor y canela al gusto



## PREPARACIÓN

Para cocinar la sangrecita, primero hay que lavarla con mucho cuidado y luego colocarla en una olla con agua, canela en rama y clavo de olor. Cuando esté lista, licuarla con una taza de agua hervida y reservar. Aparte, tostar la harina de trigo y la de kiwicha. Disolverlas por separado en una taza de agua fría.

Hervir cuatro tazas de agua con una rama de canela y clavo de olor. Agregar la harina de kiwicha y mover con una cuchara de palo. Seguir con la harina de trigo y cocinar por 10 minutos más sin dejar de remover. Añadir el azúcar en forma de lluvia y la esencia de vainilla. Incorporar la sangrecita licuada y dejar que repose antes de servir.

## INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |     |
|----------------|-----|
| ENERGÍA (kcal) | 203 |
| PROTEÍNAS (g)  | 4,7 |
| HIERRO (mg)    | 6,2 |



# TRUFAS DE SANGRECITA

PROYECTO DE GESTIÓN TERRITORIAL EN SECHURA / PROSAN

12 PORCIONES

## INGREDIENTES

1 taza de sangrecita cocida  
3 cucharadas de harina de algarrobo  
3 cucharadas de azúcar rubia  
2 cucharaditas de esencia de vainilla  
16 galletas de vainilla  
100 g de mantequilla

## PREPARACIÓN

Triturar las galletas y reservarlas en un tazón. Aparte, licuar la sangrecita con el azúcar y la esencia de vainilla. Añadir cinco cucharadas del agua en la que se cocinó la sangrecita e incorporar la harina de algarrobo en forma de lluvia. Seguir con la mantequilla y licuar hasta que la mezcla tenga una textura pastosa. Verterla sobre el tazón de galletas, formar una masa y dividirla en 24 bolitas.

Decorarlas con coco rallado o alguna fruta picada en cuadraditos y servir dos por persona.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |      |
|----------------|------|
| ENERGÍA (kcal) | 86,1 |
| PROTEÍNAS (g)  | 3    |
| HIERRO (mg)    | 4,5  |

# MOUSSE DE SANGRECITA

PROYECTO DE GESTIÓN TERRITORIAL EN SECHURA / PROSAN

6 PORCIONES

## INGREDIENTES

1 taza de sangrecita cocida  
3 cucharadas de azúcar rubia  
4 cucharadas de harina de algarrobo  
2 cucharaditas de esencia de vainilla  
Agua hervida al gusto

## PREPARACIÓN

Licuar la sangrecita cocida con el azúcar y añadir la esencia de vainilla. Si está muy espesa, agregar un poco de agua hervida. Incorporar la harina de algarrobo en forma de lluvia y seguir licuando hasta que tome una consistencia cremosa.

Servir con plátano picado o cualquier fruta de estación.

### INFORMACIÓN NUTRICIONAL (POR RACIÓN)

|                |      |
|----------------|------|
| ENERGÍA (kcal) | 83,2 |
| PROTEÍNAS (g)  | 5,3  |
| HIERRO (mg)    | 8,9  |



# PICARONES CON SANGRECITA

PROYECTO DE GESTIÓN TERRITORIAL EN VENTANILLA

15 PORCIONES

## INGREDIENTES

250 g de sangrecita cocida  
500 g de harina sin preparar  
200 g de zapallo Macre  
200 g de camote amarillo  
1 cucharada de levadura fresca  
Anís al gusto  
250 ml de aceite vegetal  
4 ramas de canela  
Clavo de olor al gusto

### PARA LA MIEL DE AGUAYMANTO

1 ½ taza de agua  
2 cucharadas de azúcar  
1 tapa de chancaca  
Hojas de higo  
200 g de aguaymanto



## PREPARACIÓN

Sancochar el zapallo y el camote en una olla con agua, clavo de olor y 2 ramas de canela. Cocinar la sangrecita de la misma manera, utilizando las ramas de canela restantes. Licuar todo hasta formar un puré. Verterlo en un tazón junto con la harina, la levadura y el anís. Amasar con fuerza por 20 minutos aproximadamente. Tapar con un secador y dejarla reposar por 2 horas. Mojar las manos con un poco de agua con sal, coger una porción de masa y formar un aro. Freír durante dos minutos por cada lado en una sartén con abundante aceite caliente.

### PARA LA MIEL

Colocar el agua, la chancaca, el azúcar, las hojas de higo y los aguaymantos picados en una olla. Hervir hasta que la preparación tome consistencia de caramelo. Dejar que enfríe, licuar, colar y servir sobre los picarones recién hechos.

INFORMACIÓN  
NUTRICIONAL  
(POR RACIÓN)

|                |     |
|----------------|-----|
| ENERGÍA (kcal) | 247 |
| PROTEÍNAS (g)  | 2,7 |
| HIERRO (mg)    | 4,8 |







## ALIADOS CONTRA EL HAMBRE

Cinco representantes del sector privado, quienes participan de forma individual en el Consejo Consultivo del Programa Mundial de Alimentos (WFP) en el Perú, comparten el propósito de lograr el ODS Nro.2 – Hambre Cero y contribuyen desde sus trincheras, a que se cumpla ese gran sueño de un Perú sin anemia, sin desnutrición crónica infantil y sin hambre.







## SE TRAZA UNA NUEVA RUTA



**Por Elena Conterno — Presidenta del Instituto  
Peruano de Acción Empresarial (IPAE)**

Como IPAE Asociación Empresarial sumamos esfuerzos con el Programa Mundial de Alimentos (WFP) en promover mejores políticas públicas para combatir la anemia.

Al respecto, a mediados de 2020 presentamos una RutaPerú sobre la estrategia para combatir la anemia en el contexto de la COVID-19, en cuya elaboración tuvimos en cuenta los planteamientos de WFP; y, como parte de CADE Ejecutivos, en noviembre de 2020 se realizó un conversatorio sobre la anemia, en el que un representante de WFP realizó la exposición central.

En atención a que la COVID-19 ha agravado las dificultades de las familias para acceder a alimentos y dificulta que la estrategia de 2019 que empezó a dar resultados se aplique en un contexto de distanciamiento social, se consideró conveniente formular recomendaciones para reenfocar dicha estrategia.

En ese sentido, la RutaPerú sugiere priorizar el paquete básico de la primera infancia, que debe incluir vacunas provistas por la posta de salud, tamizaje de peso y talla en visita de agente comunitario y gotas de hierro por posta de salud o agente comunitario. Adicionalmente, el agente comunitario debe continuar monitoreando a las familias y dándoles consejería nutricional vía telefónica.

Propone también brindar asistencia a las familias para una alimentación adecuada, ya sea a través de bonos (como se ha venido haciendo), del Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma (con entrega de canastas de alimentos a las familias) y del apoyo a los comedores populares.

Sugiere además impulsar la masificación del consumo de alimentos fortificados, entre los que una alternativa potente es el arroz fortificado enriquecido con hierro, zinc y vitaminas, que ya se comercializa en el país.

La RutaPerú sobre el combate a la anemia está disponible en la web de IPAE, en tanto que el video del conversatorio se encuentra en YouTube. Anímense a verlos y trabajemos juntos por impulsar el reenfoque de la estrategia.



## P O N I E N D O E L H O M B R O



**Por Alfonso de los Heros — CEO Benefits & Rewards Services — Country President On Site Services, Sodexo Perú**

El Grupo Sodexo definió como propósito, desde hace muchos años, participar en la lucha contra el hambre, que continúa siendo —lamentablemente— uno de los grandes obstáculos para el desarrollo de nuestro país.

A través de nuestro programa global Stop Hunger, contribuimos con el ODS Nro. 2 - Hambre Cero de Naciones Unidas. En Perú, y en alianza con instituciones como el Banco de Alimentos, Soluciones Empresariales contra la Pobreza “Hombro a Hombro”, Aldeas Infantiles, el Instituto Nacional de Defensa Civil (INDECI) y la Beneficencia de Lima, entre otras organizaciones sin fines de lucro, redistribuimos el excedente de alimentos, como donaciones, a poblaciones vulnerables y a las comunidades de nuestras áreas de influencia directa. Asimismo, financiamos e implementamos iniciativas, como nuestro proyecto de asistencia técnica a gestoras y usuarias de comedores populares “Cocinas Bondadosas” que, en alianza con la ONG Ccori, busca empoderar a las mujeres en la lucha contra el hambre y la malnutrición, así como en el fortalecimiento de sus capacidades en nutrición, cocina óptima y mejor uso de insumos.

Adicionalmente, cada año, llevamos a cabo un programa de voluntariado corporativo denominado Servathon (La maratón del servicio), cuyo objetivo es recolectar alimentos y captar recursos para poblaciones vulnerables. De otro lado, también a través de nuestro brazo social, la Asociación para el Desarrollo Sostenible Sodexo, ejecutamos en las áreas de influencia (comunidades) de nuestros clientes, el programa de Educación para la Buena Alimentación, que tiene como finalidad contribuir con la reducción de enfermedades ligadas a las deficiencias de alimentación, así como generar capacidades en técnicas culinarias para la mejora nutricional, incorporando en la dieta diaria recursos oriundos de la zona, para optimizar la alimentación familiar.

# A R M A D A D E H I E R R O



Por Cayetana Aljovín — Presidenta del Directorio de la Sociedad Nacional de Pesquería

En 2016, cuando asumí la cartera del Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social, mi despacho consideró como una de sus prioridades la lucha frontal contra la anemia y la desnutrición infantil. En ese contexto y en alianza con WFP en el Perú, gestamos la idea de promover conjuntamente un programa televisivo que llevara a los hogares peruanos recetas nutritivas, económicas y destinadas a proveer de las proteínas, carbohidratos y minerales esenciales a nuestras poblaciones más vulnerables. Así nació “Cocina con Causa”.

Para activarlo convocamos a diversos actores de la sociedad civil, del sector público y del privado. El compromiso de los cocineras y cocineros peruanas fue fundamental para lograr el éxito de este programa que incluso fue premiado internacionalmente y trascendió nuestras fronteras.

Ahora que estoy en el sector privado continúo luchando por lo mismo. En la Sociedad Nacional de Pesquería hemos creado una iniciativa denominada “Armada de Hierro”, con el fin de llegar a todas las hijas e hijos de nuestros trabajadores y a las comunidades donde operamos. Para ello hemos firmado convenios con el Seguro Social de Salud del Perú - EsSalud y el Ministerio de Salud, ya que nuestra

meta es que nuestras empresas estén libres de anemia y que lo mismo ocurra con las niñas y los niños de nuestras comunidades. Para nosotros, contribuir a vencer este flagelo es una obligación moral; sentimos que no podemos quedarnos con los brazos cruzados, sobre todo porque en este país casi la mitad de las niñas y los niños padece de esta terrible enfermedad.

Y es en ese contexto que durante el 2019 y el 2020 trabajamos dos campañas con Radio Programas del Perú, en las que también participó el Programa Mundial de Alimentos, para promover el desarrollo infantil temprano y luchar contra la anemia y la desnutrición. La pandemia de la COVID-19 lamentablemente nos ha complicado un poco las cosas, como a todos, pero es nuestro deber seguir adelante.

Combatir la anemia y la desnutrición infantil es algo absolutamente fundamental, ya que no podemos permitir que esta enfermedad les arrebate a nuestras niñas y niños las posibilidades que la vida les podría dar. Somos conscientes del impacto de estas patologías en el cerebro, las cuales son irreversibles. Por eso consideramos que toda la sociedad debería hacer una causa común para eliminarlas.

La tarea no es fácil, pero tampoco imposible. Para ello debemos ponerle foco, identificar a las niñas y niños que las sufren, involucrar a sus madres y padres para que estén atentos a los síntomas, pues no son males visibles, y comprometerlos a llevar a sus hijas e hijos a los controles. Hay que derribar, asimismo, los mitos que existen en torno a los tratamientos, especialmente sobre los micronutrientes y las gotas de sulfato ferroso. Con miras a este objetivo debemos apelar al poder de la comunicación. A través de esta podemos cambiar hábitos y conductas, además de poner en la agenda pública problemas tan trascendentes como la eliminación de la anemia y conseguir que la sociedad se sensibilice y se involucre para solucionarlos. Una gran cruzada comunicacional en ese sentido resulta imprescindible para poder cambiar esta realidad que nos duele a todas y todos.



## C A M P A Ñ A S S A L V A D O R A S



Por Frida Delgado — Directora de Medios  
en GrupoRPP

En el 2000, el Programa de Agua y Saneamiento (PAS) del Banco Mundial nos embarcó en una cruzada informativa en favor de la primera infancia que aún se mantiene viva en el GrupoRPP: la campaña “Manos limpias, niños sanos”. Y es que una práctica tan simple como el lavado de manos con agua y jabón antes de preparar los alimentos o de comer, así como después de cambiar los pañales o de ir al baño, impacta en la desnutrición infantil. Esta práctica, sin embargo, es todo un reto para los millones de peruanas y peruanos que no pueden acceder al agua potable.

“Manos limpias, niños sanos” fue la primera de las más de 15 iniciativas que hemos realizado en los últimos 20 años en nuestras diversas plataformas y que llegan a todas las peruanas y los peruanos de todos los rincones del país. En estos proyectos se han involucrado más de 300 periodistas, conductores y forjadores de alianzas vinculados a los temas de primera infancia. Creemos fehacientemente que los mensajes y contenidos de los medios ayudan a visibilizar problemas que, como la anemia, son invisibles. De esta manera promovemos el interés de las personas en abordarlos y los consecuentes cambios sociales.

El Perú ha sido un caso de éxito en la reducción de desnutrición crónica infantil. Esto, gracias a que los gobiernos han ido aplicando políticas públicas sostenidas y a un ecosistema de actores que ha ayudado a que la desnutrición infantil crónica se reduzca a la mitad en un periodo de 15 años. Desde el GrupoRPP esperamos haber contribuido poniendo el tema en la agenda de las familias y de los forjadores de políticas públicas.

En 2017, la exdirectora de WFP en Perú nos transmitió su pasión por el tema al contarles a varios actores del sector privado la realidad de las cifras de desnutrición en el país. ¿Cómo no sumarme entonces al Consejo Consultivo de WFP? También compartí con la actual directora de WFP, un panel en Perú 2021 que fue un catalizador del Mapeo de Actores y Acciones de Nutrición de WFP. Este trabajo es inédito pues une todas las bases de datos de diferentes ministerios del Perú y tiene como objetivo promover la articulación entre el gobierno, el sector privado, la sociedad civil y la academia con el objetivo de mejorar las coberturas de acciones de nutrición en el país. La experiencia en el Consejo Consultivo de WFP siempre ha sido grata. Escuchar voces involucradas y expertas que han realizado trabajo de campo y contar con una visión del empresariado dispuesto a articular todas las acciones es muy alentador. Nuestro Consejo Consultivo es sin duda una iniciativa pionera.

En agosto del 2020, cuatro millones y medio de personas en nuestro país no tuvieron acceso a la cantidad suficiente de alimentos, según un revelador estudio de WFP. El GrupoRPP, a través de su movilización a favor del desarrollo infantil temprano, ayudó a poner este tema en la agenda pública y en la mirada de los tomadores de decisión. Hizo notar la urgencia de reanudar la lucha contra la anemia, la desnutrición crónica infantil y el hambre. También ayudó a visibilizar el trabajo de WFP en Perú y celebró su Premio Nobel de la Paz. Nuestro compromiso con las niñas y los niños peruanos y las poblaciones más vulnerables es para siempre.

## U N A E M P R E S A C O N S E N T I D O



**Por Vasco Masías — Presidente del  
Grupo Alimenta**

Comencé a hacer empresa a los 17 años, pero una década después me sentí vacío respecto a mi trabajo. Viajé entonces a varios lugares tratando de buscar lo que me faltaba, hasta que conocí a quien hoy es mi esposa, Micaela Rizo Patrón. Ella me regaló un libro que contenía el concepto de lo que son las empresas para hacer el bien. Así nació el Grupo Alimenta.

Desarrollamos un sistema colaborativo de empresas que busca impactar de manera positiva para solucionar los problemas relacionados con la alimentación (Ovosur, Life Soil, Mondant, Algae).

A través de Ovosur creamos ovoproductos, gracias a los aprendizajes que hemos tenido y a la experiencia que nos ha dado La Calera (la mayor empresa productora y comercializadora de huevos en el Perú), a quienes estoy unido familiar y comercialmente. Para ello, empleamos la potencia nutricional del huevo y fabricamos productos accesibles con el fin de que las personas de menores recursos obtengan una buena nutrición. Tenemos, por ejemplo, el huevo en polvo que mezclado con agua y vegetales se transforma en una tortilla

muy potente. Hemos llegado a entregar más de 60 millones de raciones de esta tortilla al año a través del Programa Nacional de Alimentación Escolar Qali Warma. Hoy hemos avanzado aún más y estamos innovando otros productos con cero grasas, bajo costo y abundante proteína.

Nos preocupa mucho que la gente consuma demasiados carbohidratos, como el arroz convencional y los fideos, que llenan el estómago y punto. Y es que, lamentablemente, cuando hay pocos ingresos buscamos alimentar a la familia con algo barato como los dos insumos que acabo de mencionar. Por eso solemos elegir alternativas de bajo costo, pero que de verdad contengan los nutrientes necesarios. Este país es el número uno en agrobiodiversidad, nuestra historia agrícola tiene más de seis mil años de antigüedad y, sin embargo, persisten los problemas de obesidad, anemia y malnutrición. Debemos aprovechar esa maravillosa biodiversidad. Tenemos que cambiar.

El Grupo Alimenta no hace asistencialismo, no creemos en eso. Hacemos desarrollo sostenible. Nos sumamos, además, al ODS 2 – Hambre Cero. Hace dos años fuimos convocados por el Programa Mundial de Alimentos en el Perú para formar parte de su Consejo Consultivo con la finalidad de intercambiar ideas innovadoras y trabajar juntos. Ellos hacen una incidencia muy importante en el objetivo de Hambre Cero y nosotros queremos aportar y sumar esfuerzos para conseguirlo.

Nosotros creemos que es posible alimentar al mundo de manera sostenible en armonía con la naturaleza y por eso, desde hace más de 10 años, trabajamos todos los días para hacerlo realidad. Nuestro ecosistema de empresas colabora y genera sinergias, desde la fertilización regenerativa y agricultura saludable hasta ovoproductos, microalgas y emulsificantes, logrando así repotenciarse para generar impacto positivo a gran escala, beneficiando tanto a las personas como al medio ambiente.



## A G R A D E C I M I E N T O S

El Programa Mundial de Alimentos (WFP) agradece, de manera muy especial, a todas y todos sus colaboradores, quienes a lo largo de estos 50 años de presencia en el Perú han contribuido, con su tesón y compromiso, a cumplir los objetivos trazados con el fin de prevenir y reducir la malnutrición en el país y fortalecer su seguridad alimentaria.

Agradece también a las y los profesionales y agentes de cambio que han brindado sus inspiradas reflexiones sobre la importancia de una buena nutrición en este libro-recetario. A Carmen Burbano de Lara, exdirectora País de WFP Perú, a los representantes de los ministerios de Desarrollo e Inclusión Social (MIDIS) y de Salud (MINSA), al Instituto Nacional de Radio y Televisión del Perú – TV Perú, adscrito al Ministerio de Cultura, y a Pepe Tudela, director de contenidos de 360+1 Comunicación & Contenidos Estratégicos, a quienes les debemos la creación del programa televisivo “Cocina con Causa”, que impulsó una cocina nutritiva a lo largo y ancho del país, convocó a especialistas en salud de primer nivel y a un número importante de la nueva generación de cocineras y cocineros.

Gracias, igualmente, a las y los gestores de cambio de nuestros proyectos de promoción de la seguridad alimentaria y nutricional, cuyas recetas también hemos recogido en este libro; así como a las autoridades de los gobiernos regionales y locales de los diferentes territorios, quienes unieron sus esfuerzos para que esto sea posible. Asimismo, reconocemos el gran apoyo de nuestras comunidades: las y los facilitadores, las y los agentes comunitarios y las madres y padres que se esfuerzan por mejorar la nutrición de sus niñas y niños.

Con el invaluable respaldo de todas y todos los mencionados hemos podido reunir, en esta publicación, sesenta y siete recetas que esperamos lleguen a una inmensa mayoría de familias en el Perú.

Gracias, además, a nuestros aliados y donantes, organizaciones internacionales, sector privado, sociedad civil, academia y agencias de Naciones Unidas. Mujeres y hombres solidarios, comprometidos y visionarios, que han colocado la lucha contra el hambre en la primera línea de sus agendas. Y, sin duda, al gobierno peruano y a nuestras contrapartes en el sector público, especialmente en el MINSA, MIDIS, Desarrollo Agrario y Riego, Educación y Defensa. Los avances de WFP en el Perú se lo debemos a la unión de todas estas voluntades.

Agradecemos, finalmente, al equipo de WFP en el Perú, por el gran empeño que despliega para continuar nuestro trabajo en diferentes frentes, sobre todo en un contexto tan complejo como el que ha generado la COVID-19. Sabemos que la pandemia ha puesto en

riesgo la seguridad alimentaria de millones de personas en el país, situación que nos impulsa, día a día, a reinventarnos para alcanzar el objetivo de Hambre Cero y seguir salvando y cambiando vidas.

Tania Goossens  
Representante y Directora de País del  
Programa Mundial de Alimentos en el Perú



# ÍNDICE

## ALFABÉTICO

### DE RECETAS

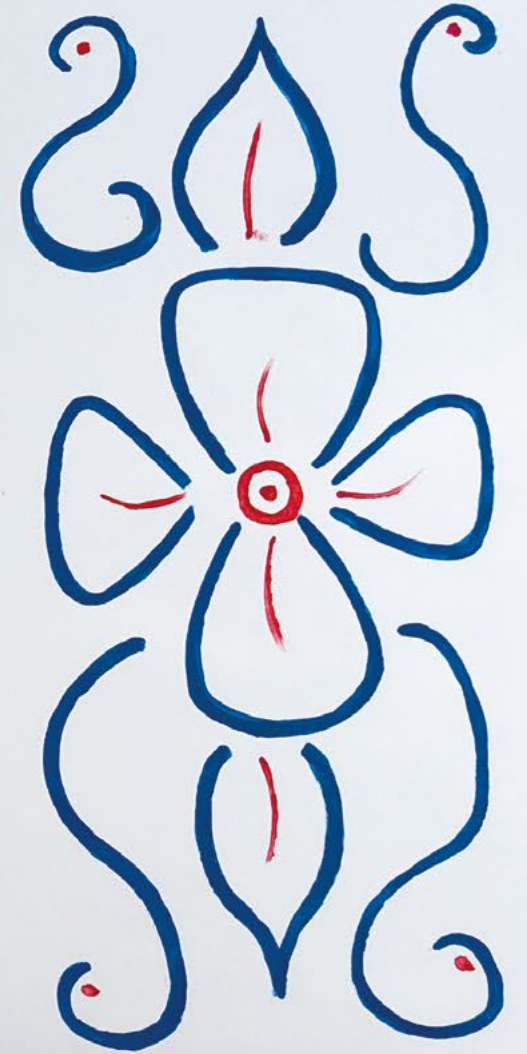
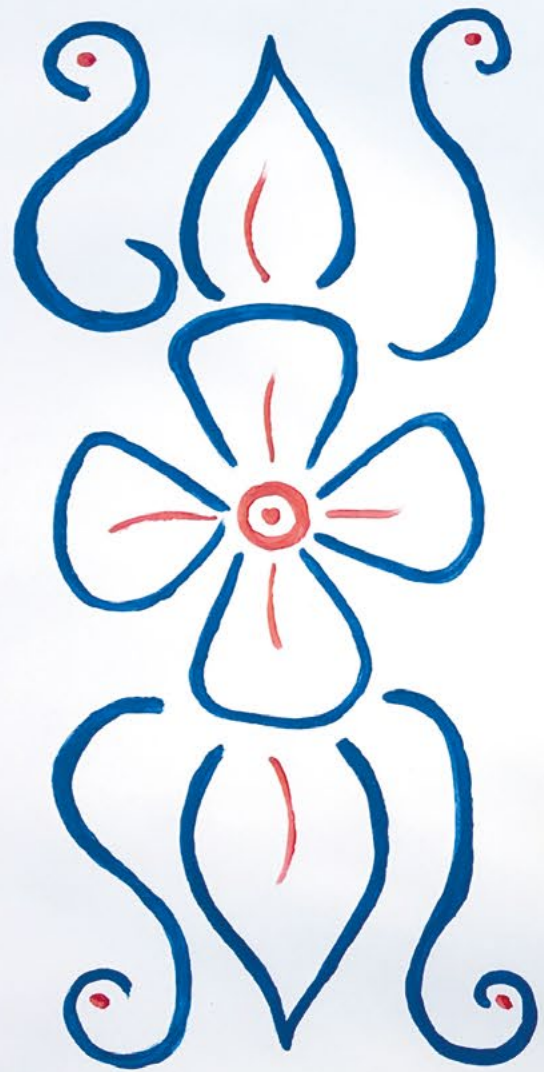
|                                    |     |
|------------------------------------|-----|
| Acaballadito                       | 149 |
| Acevichado mixto                   | 132 |
| Ají de caballa                     | 162 |
| Ajicito de junta                   | 160 |
| Albóndigas de pescado azul         |     |
| con croquetas y ensalada           | 150 |
| Arroz a la jardinera con mariscos  | 159 |
| Arroz chaufa de pollo con tortilla |     |
| de sangrecita                      | 106 |
| Arroz chaufa especial              | 121 |
| Arroz con pollo                    | 104 |
| Arroz morenito                     | 98  |
| Boliyucas de sangrecita            | 112 |
| Bonito chancay                     | 146 |
| Brochetas de pollo con puré        |     |
| de zanahoria, camote y naranja     | 92  |
| Caballa a la vinagreta             | 137 |
| Camote relleno con pescado         | 143 |
| Causa charapa                      | 136 |
| Causa de quinua y pescado          | 135 |




|  |     |
|--|-----|
| Causa pachacutana  | 116 |
| Cebiche caliente de pollo  | 90  |
| Chicha morada nutritiva  | 86  |
| Chicharrón de bonito con arroz<br>entomatado y ensalada de zarandaja | 154 |
| Cuy con guiso de quinua con sarza                                    | 168 |
| Delitorrejas   | 115 |
| Escabeche de bonito  | 139 |
| Estofado de corazones y mollejas<br>de pollo sobre quinotto          | 96  |
| Fajitas de pollo con fideos al wok                                   | 91  |
| Fideos salteados con brócoli   | 176 |
| Galletas de avena y jugo power de papaya                             | 78  |
| Granola y agua de cebada   | 76  |
| Hamburguesa a la sechurana<br>con puré de zapallo                    | 163 |
| Hamburguesa de hígados de pollo                                      | 94  |
| Hamburguesas de sangrecita   | 118 |
| Hígado en salsa roja   | 126 |
| Hígado oriental  | 108 |
| Hígado primaveral  | 109 |
| Hígado saltado   | 128 |
| Hueveras fritas con puré de zarandaja                                | 142 |
| Huevos revueltos en agua   | 70  |
| Locro de zapallo, sin leche,<br>enriquecido con quinua y huevo frito | 174 |
| Majado de yuca con sangrecita  | 120 |
| Mazamorra de yupisín   | 185 |

|  |     |
|--|-----|
| Mazamorra morenita                               | 186 |
| Mousse de sangrecita                             | 189 |
| Panqueques de 7 semillas                         | 72  |
| Panqueques de avena                              | 74  |
| Panqueques de espinaca<br>y agua de hierba luisa | 80  |
| Papa rellena con sangrecita                      | 114 |
| Papilla dulce de oca, bazo y naranja             | 179 |
| Pejerrey escabechado<br>con palta y ajo crocante | 140 |
| Pepián de pota anticuchera                       | 152 |
| Picarones con sangrecita                         | 190 |
| Pituca de cuy al maní                            | 170 |
| Puré rústico de brócoli, espinaca y papas        | 178 |
| Queque de naranja Liz                            | 184 |
| Queque de plátano                                | 82  |
| Queque de plátano, manzana y linaza              | 182 |
| Queque de sangrecita                             | 84  |
| Saltado de verduras con pollo                    | 102 |
| Seco de pota                                     | 164 |
| Solterito de pollo                               | 100 |
| Sudado de jurel                                  | 144 |
| Torrejas de jurel de lata                        | 138 |
| Torrejitas de pollo con avena                    | 99  |
| Tortilla de sangrecita                           | 111 |
| Trigo a la huancaína con pescado saltado         | 156 |
| Trigo en salsa verde con hígado                  | 124 |
| Trufas de sangrecita                             | 188 |

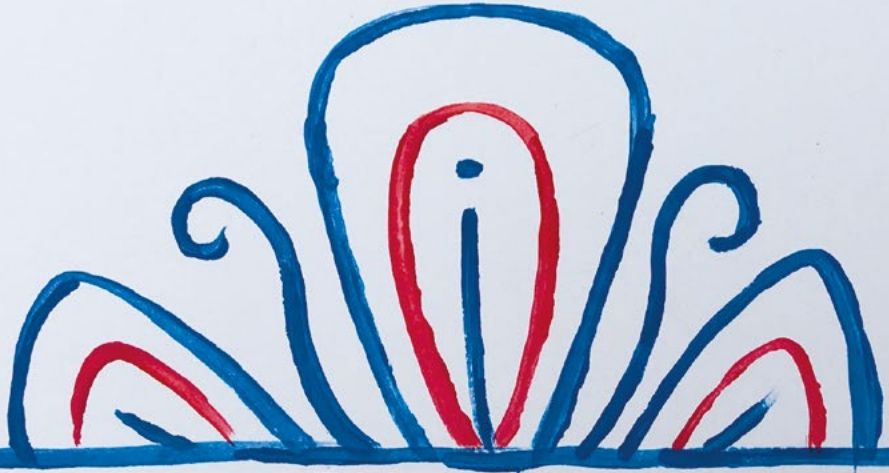








**El Programa Mundial de Alimentos  
en el Perú pone a disposición de  
las familias este libro que reúne  
67 recetas nutritivas y deliciosas,  
y cuenta, a través de varios  
testimonios, cómo se pueden lograr  
grandes cosas cuando se suman  
esfuerzos y se unen corazones.**



ISBN: 978-612-48592-0-5



9 786124 859205