

Recetario

Niñas y Niños de Hierro



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

#TuCausaEsMiCausa



Financiado por la
Unión Europea
Protección Civil y
Ayuda Humanitaria



PROGRAMA
UNIDOS

NIÑAS Y NIÑOS de HIERRO

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

Primera Edición

Tiraje: 1000 ejemplares

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

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

- Neirove Cava
- Ivorianny Bello
- Danilet Martínez
- Carmen Miguera
- Oryeli Zambrano
- Giona Hernández
- Arlyn García
- Ydaulis Rojas
- Karin Jaramillo
- Yuleinis Lopes
- Bautista Williams
- Marilyn Gomez
- Wendy Mujicas
- Javier Navea
- Anderson Bolívar
- Willianny Gonzales
- Gleymar Hernandez
- Meidibell Mejia
- Alberto Andrades
- Cleyderman Gutierrez
- Osdaly García
- Noraluis Chinchilla
- Yasmína Albornoz
- Adriana María Lugo
- Jurneidy Carre
- Rossi Carrero
- Doris De la Cruz
- Jenny Ayala Damian

Elaboración de contenidos, revisión y validación

Alejandro Vargas Vásquez
Henry Torres Fuentes Rivera
Cynthia Rosmery Condori Pantoja
Monica Moreno Ramírez
Yanina Segura Moreno
Javier Antonio Vega López
Milusca Pamela Huaita García
Lucía del Pilar Huamán Fernández
Ruth Isabel Crisóstomo Paucar

Diseño, diagramación e impresión

www.digitalworldperu.com



PASOS PARA LA PREPARACIÓN DE MORCILLA (sangrecita)



1

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



2

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




3

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





4

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

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



Grupo de edad	Receta	Utensilios empleados	Tiempo utilizado en las preparaciones
 <p data-bbox="172 471 364 522">Niñas y niños de 6 a 8 meses de edad</p>	<p data-bbox="568 227 701 245">Purecito de colores</p> <p data-bbox="583 272 686 290">Papilla pecerita</p> <p data-bbox="542 317 727 335">Papilla "Mi primera fusión"</p> <p data-bbox="553 361 716 379">Papilla "Popeye Marino"</p> <p data-bbox="556 406 728 424">Puré de bofecito nutritivo</p> <p data-bbox="532 451 737 469">Purecito de arveja con hígado</p> <p data-bbox="565 495 689 513">Colado de morcilla</p> <p data-bbox="526 540 728 558">Puré de bazo con batata dulce</p>	<p data-bbox="901 352 1049 418">Cuchillo, olla, colador, recipiente, tenedor, platos y cucharitas.</p>	<p data-bbox="1221 386 1336 404">15 a 20 minutos</p>
 <p data-bbox="167 843 370 894">Niñas y niños de 9 a 11 meses de edad</p>	<p data-bbox="571 600 698 618">Picado de morcilla</p> <p data-bbox="532 644 737 662">Saltado de caigua con morcilla</p> <p data-bbox="535 689 734 707">Olluquito con hígado de pollo</p> <p data-bbox="526 734 743 752">Pasta verde con hígado de pollo</p> <p data-bbox="577 778 692 796">Morcilla salteada</p> <p data-bbox="571 823 698 841">Hígado primaveral</p> <p data-bbox="583 868 686 886">Pasta morenita</p> <p data-bbox="553 912 716 931">Purecito supernutritivo</p>	<p data-bbox="855 732 1097 798">Olla, sartén, tabla de picar, cuchillo, cuchara, tenedor, platos, cucharitas, colador y recipiente.</p>	<p data-bbox="1221 742 1336 760">20 a 30 minutos</p>

Grupo de edad	Receta	Utensilios empleados	Tiempo utilizado en las preparaciones
 <p data-bbox="163 503 374 556">Niñas y niños de 12 a 23 meses de edad</p>	<p data-bbox="563 178 703 200">Croquetas de hierro</p> <p data-bbox="571 235 695 256">Estofado de pollo</p> <p data-bbox="533 291 733 312">Locro de auyama con hígado</p> <p data-bbox="545 347 721 369">Hamburguesa de morcilla</p> <p data-bbox="526 404 740 425">Caraotas guisadas con pescado</p> <p data-bbox="515 460 751 481">Lentejitas con trocitos de pescado</p> <p data-bbox="579 517 687 538">Tortilla brillante</p> <p data-bbox="576 573 690 594">Hígado al perejil</p>	<p data-bbox="886 362 1064 453">Olla, sartén, recipiente, licuadora, tabla de picar, cuchillo, cuchara, tenedor, platos, cucharitas.</p>	<p data-bbox="1221 387 1333 408">20 a 30 minutos</p>
 <p data-bbox="167 916 370 937">Gestantes y lactantes</p>	<p data-bbox="523 641 740 662">Arroz a la jardinera con morcilla</p> <p data-bbox="576 687 687 708">Cau cau de bofe</p> <p data-bbox="508 743 754 765">Guiso de grano con hígado apanado</p> <p data-bbox="563 778 698 800">Sudado de pescado</p> <p data-bbox="579 835 683 856">Ají de pescado</p> <p data-bbox="533 891 728 912">Guiso de grano con pescado</p> <p data-bbox="583 948 678 969">Pescado al ajo</p> <p data-bbox="553 1004 709 1025">Tallarines a la marinera</p>	<p data-bbox="863 749 1091 815">Sartén, olla, cuchillo, plato, licuadora, tabla de picar, recipiente, cuchara, tenedor, cucharón y platos.</p>	<p data-bbox="1221 777 1333 799">30 a 45 minutos</p>

Recetas

para

Niñas y Niños

de 6 a 8 meses



¡¡RECUERDA!!

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



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



1

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



2

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



3

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



4

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



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



PURECITO DE COLORES

INGREDIENTES

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



PREPARACIÓN

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



Aporte nutricional por ración

177

Energía (kcal)

18

Proteína (g)

5

Hierro (mg)

124

Vitamina A (ug)

PAPILLA PECERITA

INGREDIENTES

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



PREPARACIÓN

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



Aporte nutricional por ración

121

Energía (kcal)

8

Proteína (g)

3.7

Hierro (mg)

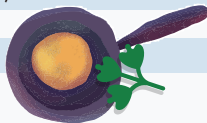
263

Vitamina A (ug)

PAPILLA "MI PRIMERA FUSIÓN"

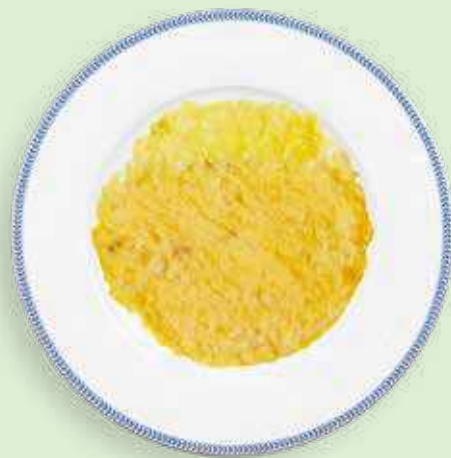
INGREDIENTES

- ¾ de taza de auyama (zapallo)
- ¼ de unidad de batata dulce (camote)
- ½ filete de pescado (sin espinas)
- 1 cucharadita de leche
- ½ cucharadita de aceite vegetal



PREPARACIÓN

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



Aporte nutricional por ración

136

Energía (kcal)

10.7

Proteína (g)

4.8

Hierro (mg)

131

Vitamina A (ug)

PAPILLA "POPEYE MARINO"

INGREDIENTES

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



PREPARACIÓN

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



Aporte nutricional por ración

133

Energía (kcal)

10.7

Proteína (g)

4.4

Hierro (mg)

57

Vitamina A (ug)

PURÉ DE BOFECITO NUTRITIVO

INGREDIENTES

- ½ unidad pequeña de camote
- 2 cucharadas de bofe sancochado
- ⅓ unidad pequeña de zanahoria
- ½ cucharadita de aceite vegetal
- 4 cucharadas de leche
- 2 cucharadas de caldo



PREPARACIÓN

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



Aporte nutricional por ración

148

Energía (kcal)

8

Proteína (g)

2.4

Hierro (mg)

466.2

Vitamina A (ug)

PURECITO DE ARVEJA CON HÍGADO

INGREDIENTES

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



PREPARACIÓN

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



Aporte nutricional por ración

77

Energía (kcal)

4.8

Proteína (g)

7.8

Hierro (mg)

1602

Vitamina A (ug)

COLADO DE MORCILLA (sangrecita)

INGREDIENTES

- ½ taza de auyama (zapallo)
- ½ taza de morcilla (sangrecita)
- 4 cucharadas de lentejas sancochadas
- ½ cucharada de aceite vegetal
- 4 cucharadas de caldo



PREPARACIÓN

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



Aporte nutricional por ración

119

Energía (kcal)

9.8

Proteína (g)

10.6

Hierro (mg)

139

Vitamina A (ug)

PURÉ DE BAZO CON BATATA DULCE

INGREDIENTES

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



PREPARACIÓN

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



Aporte nutricional por ración

100

Energía (kcal)

9.2

Proteína (g)

11.6

Hierro (mg)

184

Vitamina A (ug)

Recetas

para

Niñas y Niños

de 9 a 11 meses





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



1

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



2

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



3

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



4

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



▶ Recetas para niñas y niños de 9 a 11 meses



PICADO DE MORCILLA

INGREDIENTES

- ½ unidad de papa mediana
- 2 cucharadas de morcilla (sangrecita)
- ¼ de taza de auyama (zapallo)
- 1 cucharadita de aceite vegetal



PREPARACIÓN

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



Aporte nutricional por ración

149

Energía (kcal)

7.03

Proteína (g)

9.48

Hierro (mg)

31.4

Vitamina A (ug)

SALTADO DE CAIGUA CON MORCILLA

INGREDIENTES

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



PREPARACIÓN

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



Aporte nutricional por ración

132

Energía (kcal)

6.4

Proteína (g)

9.5

Hierro (mg)

17.4

Vitamina A (ug)

OLLUQUITO CON HÍGADO DE POLLO

INGREDIENTES

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



PREPARACIÓN

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



Aporte nutricional por ración

115

Energía (kcal)

5.9

Proteína (g)

9.2

Hierro (mg)

6.2

Vitamina A (ug)