

REPÚBLICA DEL PERÚ



MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Alimentando

saludablemente

a nuestros hijos e hijas que asisten a una escuela de
Jornada Escolar Completa



Alimentando
saludablemente
a nuestros
hijos e hijas
que asisten a una
escuela de
Jornada Escolar
Completa





MINISTERIO DE EDUCACIÓN

Alimentando saludablemente a nuestros hijos e hijas que asisten a una escuela de Jornada Escolar Completa

La presente cartilla para las familias de estudiantes de Jornada Escolar Completa ha sido elaborada por la Dirección de Educación Secundaria y la Unidad de Educación Ambiental de la Dirección General de Educación Básica Regular.

Propuesta de contenido:

Milagros Loja Montoya

Revisión de contenido:

Manuel Reynaldo García Pacheco

Sandra Allison Soria Mendoza

Revisión pedagógica:

Luis Alberto García Valenzuela

Aida Violeta Sutta Vargas

Corrección de estilo:

Alejandro Gabriel Lozano Tello

Jesús Hilarión Reynalte Espinoza

Diseño y diagramación:

Rosmery Medina Linares

©Ministerio de Educación

Calle Del Comercio N.º 193 - San Borja,
Lima 41, Perú

Teléfono: 615-5800

www.minedu.gob.pe

Primera edición: setiembre de 2016

Tiraje: 21 481 ejemplares

Impreso en Perú / *Printed in Peru*

Quad/Graphics Perú S.A.

Av. Los Frutales N.º 344, Ate-Vitarte

RUC: 20371828851

Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca
Nacional del Perú N.º 2016-11989

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción de este material, por cualquier medio, total o parcialmente, sin permiso expreso del Ministerio de Educación.

Índice

CAPÍTULO

01

Alimentación saludable

1. ¿Qué significa una alimentación saludable?..... 4
2. ¿Qué necesidades nutricionales y cambios físicos se presentan en la adolescencia?..... 5
3. ¿Qué son las necesidades nutricionales? 6
4. ¿Qué relación existe entre una alimentación adecuada y el desempeño escolar en la adolescencia?..... 9
5. ¿Por qué es importante el consumo de alimentos locales y de estación? 10
6. ¿Qué relación existe entre la alimentación saludable y la actividad física? . 10

CAPÍTULO

02

El rol de la familia en la alimentación

1. ¿Cuál es nuestro rol en la alimentación familiar?..... 12
2. ¿Cómo debemos organizarnos las familias para promover una alimentación saludable en el hogar? 13
3. ¿Cómo debemos organizarnos para atender la alimentación de nuestros hijos e hijas en la escuela?..... 21
4. ¿Cuál es el rol de los adolescentes en su propia alimentación?..... 25

CAPÍTULO

03

Orientaciones para la prevención de problemas de salud vinculados a la alimentación

1. ¿Cómo podemos ayudar a detectar problemas vinculados a la alimentación en nuestras familias? 27



Capítulo 01

Alimentación saludable

1. ¿Qué significa una alimentación saludable?

Una alimentación es saludable cuando es variada, equilibrada, suficiente e higiénica, pero también cuando es pertinente, es decir, cuando responde a los gustos, costumbres, recursos económicos y al contexto del comensal, sin sacrificar las otras características.



Variada

Cuando se cuenta con disponibilidad de **diversos tipos de alimentos**: carnes, derivados de la leche, huevos, frutas, verduras, líquidos suficientes, menestras, etc.

Equilibrada

Cuando hay un balance en la **distribución de nutrientes** de acuerdo a las necesidades de cada persona, sin cometer excesos de azúcar, sal o grasas, etc.

Higiénica

Cuando es preparada y consumida en **condiciones de limpieza y cuidado** para evitar problemas de salud.

Suficiente

Cuando brinda los nutrientes necesarios para el funcionamiento del organismo, **sin carencias ni excesos**, de acuerdo a la edad y a las condiciones de salud, clima, actividad física, entre otros factores.

Ten en cuenta:

- La **alimentación** es una necesidad, pero también es un **acto voluntario** que implica disposición de las personas para consumir alimentos que satisfacen su apetito, sus gustos y preferencias.
- La **nutrición** es una **acción involuntaria** que se realiza internamente en nuestro organismo. Implica recibir, absorber, trasladar y utilizar los nutrientes que necesitamos para un adecuado estado de la salud.
- Podemos concluir que la **nutrición es una consecuencia de la alimentación**, la cual puede ser buena o mala, dependiendo de la calidad de los alimentos que consume cada persona.

¿Cómo es la alimentación de tus hijos e hijas adolescentes?



2. ¿Qué necesidades nutricionales y cambios físicos se presentan en la adolescencia?

Los adolescentes experimentan cambios físicos vinculados al peso, la talla e incluso aspectos diferenciales de género, como el inicio de la menstruación en el caso de las mujeres, que generan necesidades nutricionales vinculadas a mayor requerimiento de hierro. Los cambios a nivel personal o cognitivo generan en el adolescente un sentimiento de mayor autonomía, tienen un pensamiento más lógico y son más cuestionadores; por ello, hasta pueden llegar a ser un poco más rebeldes. Dependiendo de la calidad de las experiencias y vivencias, pueden incluso llegar a desencadenarse en trastornos alimenticios.

Toma nota:

- Las necesidades nutricionales no son estables ni comunes para todos; dependen de las variaciones individuales en el crecimiento, la constitución corporal o el nivel de actividad física, es decir, las características personales y el desgaste diario de energía de cada adolescente.



3. ¿Qué son las necesidades nutricionales?

Son las cantidades de energía y de **nutrientes esenciales** que cada persona requiere para lograr que su organismo se mantenga sano y pueda desarrollar sus variadas y complejas funciones.



3.1 ¿Qué son los nutrientes esenciales?

Los nutrientes esenciales se reciben al consumir alimentos, pues el organismo no es capaz de producirlos por sí solo. Los nutrientes esenciales son las proteínas, algunos ácidos grasos, las vitaminas, las sales minerales y el agua. Cuando el organismo no recibe por un tiempo prolongado estos nutrientes, puede enfermarse y hasta morir.

► Pero ¿a qué nos referimos cuando hablamos de necesidades de energía y nutrientes?

¿Qué es la energía?

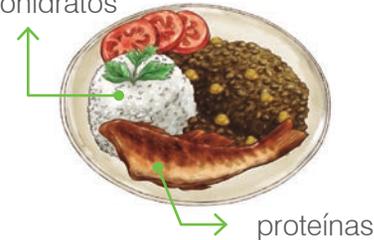
Es el combustible que utiliza nuestro organismo para desarrollar sus funciones vitales. La unidad de expresión de la energía son las calorías o las kilocalorías (kcal).



¿De dónde proviene la energía?

La energía proviene de los macronutrientes contenidos en los alimentos; entre ellos están las grasas o lípidos, carbohidratos y proteínas.

carbohidratos



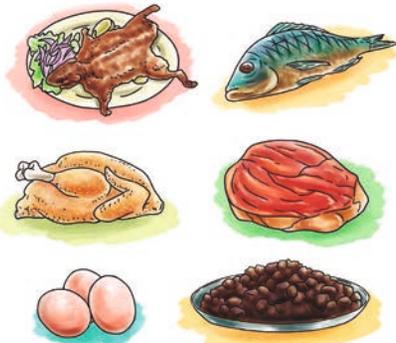
proteínas

► ¿Qué son las proteínas y por qué las necesitamos?

¿Qué son las proteínas?

Las proteínas son sustancias nutritivas o nutrientes presentes en los alimentos. Tienen funciones esenciales para la vida que contribuyen con el **crecimiento de la masa corporal**. Por ello, deben estar presentes en la dieta de las personas, especialmente en la infancia y la adolescencia. Se encuentran en alimentos de origen animal y vegetal.

Animal: pescados, mariscos, carnes, vísceras, leche, queso o huevo. La proteína la encontramos en el músculo y no en la grasa o el hueso.



Vegetal: legumbres, semillas, frutos secos, algunos cereales y pastas.



➤ ¿Qué son los carbohidratos y por qué los necesitamos?

¿Qué son los carbohidratos?

Son nutrientes que aportan principalmente energía; incluyen los azúcares, los almidones y la fibra dietética, que es muy importante para regular el tránsito intestinal y mantener niveles normales de colesterol en la sangre.

Se encuentran en los cereales, legumbres, menestras, pastas, tubérculos, frutas, verduras, entre otros. Proporcionan energía a nuestro organismo.



➤ ¿Qué son las grasas y por qué las necesitamos?

¿Qué son las grasas?

Son sustancias nutritivas o nutrientes esenciales para la vida, por lo que deben formar parte de nuestra alimentación, aunque en pequeñas cantidades. Se encuentran en los aceites, mantequillas, carnes con grasas, yema de huevo, leche entera, nueces, aceitunas, paltas, etc. También se encuentran en los aceites de origen marino (como los pescados) y algunos aceites vegetales.

4. ¿Qué relación existe entre una alimentación adecuada y el desempeño escolar en la adolescencia?

Uno de los temas de mayor preocupación es el nivel de logro de los aprendizajes de nuestros hijos e hijas, que a veces lo vinculamos con los problemas familiares o la capacidad del estudiante y pocas veces lo asociamos a un factor sumamente importante como es la alimentación.



Ten en cuenta:

- ▶ En el logro de aprendizajes es determinante un buen funcionamiento del sistema nervioso. Una buena alimentación es la que puede brindar todos los nutrientes esenciales para el correcto funcionamiento del organismo y la regeneración celular.
- ▶ La adecuada alimentación de los adolescentes es determinante para su buen desarrollo y mantenimiento del cerebro y el sistema nervioso.
- ▶ Es deseable que la alimentación se divida en cinco tomas: desayuno, media mañana, almuerzo, media tarde y cena, para proveer de oxígeno y nutrientes a lo largo del día.
- ▶ En los escolares tiene especial relevancia el consumo del desayuno debido a que está relacionado con el logro de aprendizajes, especialmente en la atención y memoria de corto plazo. Las primeras horas del día suelen ser de actividad intensa y es necesario que el organismo esté provisto de energía suficiente para afrontarlas. Si consume desayuno, estará en mejores condiciones para aprender.

La asistencia de nuestros hijos o hijas a una escuela de Jornada Escolar Completa nos obliga a prestar mucha atención en la calidad y cantidad de su alimentación para que puedan responder a la demanda del horario extendido.

En esta etapa, las necesidades de energía y nutrientes no son cantidades fijas, sino que dependen de su edad, sexo y, sobre todo, del nivel de actividad física que realizan.



5. ¿Por qué es importante el consumo de alimentos locales y de estación?

Un aspecto más que toma gran importancia en la alimentación de las familias es el consumo de productos locales y de estación.

Veamos algunos beneficios:

- › Comer productos de temporada es más saludable y económico. Al consumir productos locales y de temporada, comemos alimentos más frescos y sanos que, además, suelen ser más baratos y accesibles.
- › Al comprar a los productores locales, apoyamos el desarrollo sostenible de sus tierras.
- › La comida local sabe mejor. Un producto recolectado recientemente tiene mucho más sabor y conserva mejor sus nutrientes que uno recolectado con mucha anticipación.



6. ¿Qué relación existe entre la alimentación saludable y la actividad física?

Los alimentos que ingerimos son indispensables para conseguir una condición física aceptable, ya que esta ayuda a que circule mejor la sangre en el cuerpo, nos mantiene activos, fortalece los músculos y los huesos, y previene enfermedades.

Una alimentación adecuada dará respuesta a nuestras demandas energéticas; es decir, debemos relacionar nuestra alimentación con las exigencias de nuestra vida diaria en general y, en particular, con cualquier tipo de actividad física. Establecer estas relaciones entre alimentos y actividad será fundamental en aspectos como la cantidad y, sobre todo, la calidad de nuestras comidas.

Pero muchas veces la alimentación en los adolescentes suele ser cada vez más deficiente por la poca importancia que se le da en esta etapa de vida. Esta situación se agrava por los ritmos de vida familiar, la falta de actividad física o, en algunos casos, por la dedicación de muchas horas a la TV, a las computadoras o juegos de video.

Los padres de familia debemos promover la actividad física de manera permanente, ya que protege la salud, mejora la calidad de vida y es importante para el crecimiento y desarrollo del ser humano.

► **¿Cuáles son los beneficios de la actividad física regular?**

- Ayuda a mantener un peso adecuado.
- Mejora la calidad del sueño.
- Disminuye el estrés.
- Fortalece el funcionamiento del corazón.
- Mejora la capacidad respiratoria.
- Fortalece los huesos.
- Ayuda a mantener la fuerza muscular y la elasticidad de las articulaciones.
- Contribuye a mantener la presión sanguínea normal.
- Contribuye a mantener normales los niveles de colesterol y lípidos sanguíneos.



Preguntas para la reflexión

¿Por qué necesitamos comer bien?



¿Tus hijos consumen desayuno antes de ir a la escuela, en qué consiste?

¿Reciben tus hijos adolescentes la ración de alimentos que necesitan en casa y en la escuela para estar en condiciones de aprender?

¿Promueves la realización de actividades físicas con tu familia?



Capítulo 02

El rol de la familia en la alimentación

1. ¿Cuál es nuestro rol en la alimentación familiar?

Nuestro rol como padres y madres promotores de una alimentación saludable es diseñar una alimentación que responda a las necesidades nutricionales de nuestros hijos e hijas adolescentes, teniendo en cuenta los siguientes factores:



- › Conocer qué necesitan comer, es decir, cuáles son los **requerimientos nutricionales**, de acuerdo a su edad, actividad física, su estado de salud o sus características individuales.
- › Elegir los alimentos para que la dieta tenga cantidades suficientes de energía y de nutrientes; en otras palabras, que sea una alimentación **variada y balanceada**.
- › Organizar la **distribución de alimentos a lo largo del día**, especialmente antes, durante y después de la jornada escolar, para que estén en buenas condiciones para el aprendizaje y recuperen energías: el desayuno es uno de los alimentos más importantes del día.

Entonces, pensemos por un momento: frente a las circunstancias actuales y nuestro ritmo de vida, **¿cómo es la alimentación de nuestros hijos e hijas adolescentes?, ¿cuál debe ser nuestro rol como padres de hijos e hijas adolescentes?**

Anota tu respuesta:



2. ¿Cómo debemos organizarnos las familias para promover una alimentación saludable en el hogar?

Las familias asumimos un rol importante en la alimentación no solo en el hogar, sino también en la escuela a la que asisten nuestros hijos e hijas. Por eso debemos:

- Organizarnos y tener un plan que promueva estilos de vida saludable.
- Elaborar una dieta variada que permita ingerir cantidades adecuadas de todos los nutrientes necesarios.
- Promover la participación de nuestros hijos e hijas en actividades relacionadas con la alimentación familiar. Ellos pueden elegir y seleccionar lo que van a consumir cada día, decidir qué cantidades, en qué momentos, la calidad de los alimentos e incluso practicar hábitos de aseo que pueden contribuir o afectar su propio bienestar.
- Tener en cuenta la calidad y cantidad de las raciones que suelen ingerir nuestros hijos o hijas para garantizar la ingesta de calorías y aumentar los nutrientes de acuerdo a la actividad física que realizan.
- Procurar que el comportamiento de los miembros de la familia sea coherente con las recomendaciones verbales para inculcar un hábito alimentario saludable. Sea usted un ejemplo de buena salud, alimentación y actividad física y disfrútenlo colectivamente.



2.1 ¿Cómo preparar alimentos balanceados y completos?

Para planificar un almuerzo balanceado, se debe tener en cuenta realizar buenas combinaciones de los alimentos incorporando tres tipos:



Alimentos energéticos

Dan fuerza y energía.

Alimentos constructores

Hacen crecer y reparan los tejidos del cuerpo.

Alimentos protectores

Permiten el funcionamiento de nuestro organismo y evitan enfermedades.

► **¿Dónde los encontramos? Observa el siguiente cuadro:**

Alimentos energéticos	Alimentos constructores	Alimentos protectores
CEREALES: quinua, avena, arroz, trigo, kiwicha y todos sus derivados, como pan, fideos, harinas.	LÁCTEOS: como leche, queso y yogur.	FRUTAS: dar preferencia a las cítricas como, por ejemplo, naranja, mandarina, camu camu, limón dulce, por su aporte de vitamina C.

<p>TUBÉRCULOS: papa, camote, yuca y sus derivados, como harina de chuño, harina de camote, papa seca, etc. Los tubérculos deshidratados contienen más energía que los frescos, pues han perdido agua y han concentrado sus nutrientes.</p>	<p>CARNES Y PESCADO: todas las variedades, como alpaca, pollo, res, pescado, vísceras (hígado, corazón, bofe, riñón) y sangrecita. La mejor calidad de proteínas se encuentra en los productos de origen animal; por ello, no deben faltar en la alimentación.</p>	<p>VERDURAS: de preferencia las de color intenso, como las de hojas verdes (acelga, yuyo, espinaca, perejil, albahaca) o amarillas (zanahoria, zapallo, aguaje), pues son más nutritivas que las de color blanco (apio, nabo). El color verde oscuro, amarillo o anaranjado fuerte de las verduras indican la presencia de vitamina A, importante para el crecimiento, la visión y la protección de piel y mucosas, así como para evitar las enfermedades.</p>
<p>GRASAS: como el aceite, la manteca, la mantequilla o alimentos hechos a base de estos productos (mayonesa, cremas). Este grupo de alimentos concentra mayor cantidad de energía; por ello, su consumo NO debe ser excesivo.</p>	<p>HUEVOS</p>	
<p>AZÚCARES: el azúcar rubia, la miel y la chancaca. El consumo de alimentos con gran cantidad de azúcar, como las mermeladas, jaleas, caramelos y dulces, debe ser limitado.</p>	<p>MENESTRAS: además de energía, aportan proteínas, pero de menor calidad; podemos mejorarla acompañándola con dos porciones de cereales.</p>	<p>Este grupo de alimentos contiene agua y fibra que facilitan la digestión y ayudan a disminuir la absorción de azúcar y grasa de los alimentos.</p>



2.2 ¿Cómo podemos organizar el menú diario en la familia para que sea saludable?

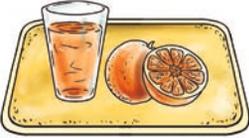
Para alcanzar una alimentación saludable en el contexto del hogar, puedes considerar las siguientes pautas:

a. El desayuno

La mayoría de los adolescentes toman algún alimento antes de ir al colegio; sin embargo, son pocos los que consumen un desayuno completo, es decir, con los nutrientes adecuados y suficiente valor calórico para empezar la jornada escolar con energía y poder concentrarse en las clases.

- › El desayuno es el alimento más importante del día: permite iniciar con la energía y nutrientes suficientes para enfrentar las actividades diarias.
- › La mejor estrategia para preparar un desayuno saludable será despertarse con tiempo suficiente para preparar y consumir un desayuno completo y compartirlo en familia, evitando apuros o presiones.
- › Empezar el día con una buena reserva de energía contribuye al equilibrio de la dieta de cada jornada en la etapa escolar, y favorece su capacidad de aprender y concentrarse en clase.
- › El desayuno debe cubrir, al menos, el 25 % de las necesidades nutritivas de la jornada.

En la etapa escolar y en la adolescencia conviene que el desayuno contenga:

<p>Algún lácteo, que puede ser un vaso de leche o un yogur o un trozo de queso.</p>		<p>Ejemplos de desayuno con estas combinaciones:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Quinoa-avena con manzana y huevo duro. • Jugo de fruta de la estación y pan con tortilla de espinaca. • Mazamorra de kiwicha con alguna fruta cítrica y pan con queso. • Avena con leche y pan integral con aceituna. • Pescado con plátano y bebida de avena. • Mote con huevo duro y papa, jugo de fruta de la estación.
<p>Alimentos del grupo de los cereales, como pan o cereales (preferiblemente no azucarados). Puede ser avena o quinua.</p>		
<p>Algo de fruta o un jugo natural.</p>		
<p>Se puede completar con otros alimentos proteicos (pescado, huevo), dependiendo de la energía a consumir durante la jornada.</p>		

b. Refrigerio de media mañana

Es el alimento que aporta nutrientes necesarios para reponer fuerzas y seguir la jornada escolar con las energías suficientes que permitan estar alertas a los aprendizajes.

<p>Puede ser suficiente con una fruta, un sándwich y un refresco.</p>		<p>Ejemplo: Mandarina, pan con atún y refresco de avena.</p>
---	---	---

Puedes encontrar más ejemplos en los anexos de esta cartilla.



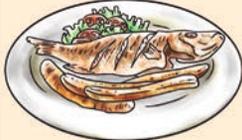
c. El almuerzo

El menú familiar suele adaptarse a las características gastronómicas de la zona y a la oferta de productos de cada estación del año. En nuestro país suele ser la comida principal y debe aportar entre el 35 % y el 40 % de los nutrientes y de la energía total diaria.

Debemos procurar comer más pescado, sobre todo los de carne oscura, que aportan ácidos grasos muy beneficiosos para la salud.

Puedes encontrar más ejemplos en los anexos de esta cartilla.

► ¿Cómo combinar los alimentos para preparar almuerzos saludables?

Nombre de la preparación	Alimentos energéticos	Alimentos constructores	Alimentos protectores
Escabeche de pescado 	Arroz, camote, aceite	Pescado	Ají amarillo, cebolla, lechuga, aceituna
Quinoa guisada con huevo frito y ensalada 	Quinoa, aceite	Huevo de gallina	Espinaca, tomate, cebolla, limón
Plátano maduro con pescado y ensalada 	Plátano maduro, aceite	Pescado	Chonta, limón y palta

<p>Guiso de yuyo</p> 	<p>Arroz, aceite</p>	<p>Chicharrón de chancho</p>	<p>Yuyo</p>
--	----------------------	------------------------------	-------------

d. A media tarde

<p>Puede consistir en una pieza de fruta o un jugo de fruta natural, leche o yogur.</p>		<p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Manzana con refresco de avena. • Yogur con frutas de la estación.
---	---	---

e. Cena

<p>Que sea una comida ligera, pues no se va a realizar actividad durante la noche. Una digestión pesada puede causar dificultades para conciliar el sueño.</p>		<p>Ejemplo:</p> <ul style="list-style-type: none"> • Puré de espinacas con arroz y pescado. • Locro de zapallo con huevo duro, queso y arroz.
--	---	--

Preguntas para la reflexión

¿Cómo están distribuidas las comidas en tu familia?

¿Cómo preparar comidas saludables para la familia?



2.3 ¿Qué aspectos debemos considerar para la preparación de alimentos en la casa y/o escuela?

Higiene

Manipulación

Conservación



La **higiene**, **manipulación** y **conservación** de los alimentos son aspectos que debemos considerar todas las personas que preparamos alimentos. Una falla en la cadena de manipulación de los productos puede tener efectos muy graves sobre la salud, pues incluso podría causar la muerte en determinados casos.

- Tomar medidas adecuadas en cada uno de los eslabones de la cadena alimentaria donde podrían contaminarse los alimentos:

Selección y compra: tener en cuenta el estado de conservación de los alimentos, sobre todo de las carnes, pescado, mariscos, productos lácteos y huevos. Constatar que la fecha de vencimiento de los productos envasados no haya caducado.



Conservación: los productos cárnicos, lácteos y alimentos preparados deben ser guardados en refrigeración; las menestras y harinas, en envases apropiados y tapados; las verduras y tubérculos, en ambientes frescos y en recipientes con buena circulación de aire. Los ambientes deben estar limpios y libres de insectos y roedores.



Preparación: limpieza y orden del lugar de preparación de alimentos (cocina); lavarse bien las manos con agua a chorro y jabón antes de tocar los alimentos; mantener las uñas cortas; usar recipientes y utensilios de cocina limpios; lavar las verduras y frutas con agua limpia a chorro.



Consumo: usar utensilios limpios, lavarse las manos con agua a chorro y jabón antes de consumir cualquier tipo de alimento.



3. ¿Cómo debemos organizarnos para atender la alimentación de nuestros hijos e hijas en la escuela?

Nuestros hijos e hijas que asisten a una escuela de Jornada Escolar Completa tienen horarios extendidos; por lo tanto, debemos organizarnos para garantizar sus refrigerios o loncheras saludables tomando en cuenta los criterios que establece la escuela para responder a esta demanda.

Ten en cuenta lo siguiente:

- El refrigerio de media mañana o lonchera NO reemplaza el desayuno ni el almuerzo.
- Según las zonas y hábitos locales, puede ser un bebiblé, una fruta y un pan con alguna proteína o pequeñas entradas o comidas de la región.
- El consumo de loncheras saludables les permitirá a los adolescentes estar más atentos, no evidenciar cansancio y tener un mejor desempeño escolar.



3.1 ¿Qué se recomienda para una lonchera saludable?

En una lonchera no deben faltar alimentos del grupo de los cereales, de los lácteos y las frutas, porque son alimentos que protegen, forman y dan energía.

Cereales , ricos en carbohidratos complejos que aportan la energía necesaria para alimentar los músculos y también el cerebro de los adolescentes.	An illustration showing a small blue bowl filled with cereal grains next to a white plate with two slices of bread topped with jam.
Lácteos , encargados de proporcionar calcio y proteínas, nutrientes básicos para el crecimiento.	An illustration of a wedge of Swiss cheese, a can of milk labeled 'LECHE', and a bottle of yogurt labeled 'YOGURT'.
Frutas , ricas en vitaminas que protegen el cuerpo. Los jugos de fruta no deben reemplazar a las frutas.	An illustration of a variety of fruits including two oranges, a bunch of bananas, and a red apple.



3.2 ¿Qué criterios debemos tomar en cuenta si nuestros hijos e hijas llevan sus alimentos a la escuela?

Te proponemos algunos criterios:

- Toma en cuenta las características o empaques de los alimentos. Dependiendo de la zona y las posibilidades de tu familia, puedes contar con envases preferentemente de vidrio o termos, o utilizar elementos naturales, como hojas de plátano o de bijao, panca de maíz y otros de la zona.
- Promueve que tus hijos e hijas consuman alimentos que no se malogren fácilmente, alimentos frescos o cocidos que no requieran calentarse, que contengan verduras, o algún tubérculo cocido, acompañado con un alimento de origen animal y algún cereal.



3.3 ¿Cómo debemos organizarnos si la escuela recibe alimentos preparados para nuestros hijos e hijas?

Si la escuela cuenta con un servicio de alimentación conseguido por gestiones de sus autoridades, donantes o el Programa Nacional de Alimentación Escolar, debemos promover una gestión colaborativa e informada para conocer la procedencia de los alimentos, los menús y la vigilancia o supervisión de la calidad de su preparación.



Toma nota:

- ▶ **Durante la recepción** de los alimentos, verifica la calidad y cantidad suficiente para todos los estudiantes; es muy importante que los pruebes antes de recibirlos, y que observes las características de color, textura, olor y aspecto.
- ▶ Si los alimentos no vienen organizados individualmente, formen comisiones o grupos de trabajo para el servido, cuidando que estén capacitados e informados sobre la cantidad y porción de las raciones, con indumentaria apropiada y con adecuados hábitos de higiene.
- ▶ **En la distribución**, ten en cuenta que todos los que participan en este proceso estén informados y tengan adecuadas prácticas de aseo; asimismo, que los alimentos cumplan las condiciones que les permitan protección (tapados o en envases).
- ▶ **En el consumo**, asegúrate de que los estudiantes tengan las condiciones adecuadas para recibir los alimentos: si se lavaron las manos y si el espacio está dispuesto para comer cómodamente sentados.
- ▶ Informa a los estudiantes sobre los menús que recibirán y promueve el adecuado manejo de residuos y desechos, la limpieza y orden de los espacios y utensilios, así como la higiene bucal de tus hijos e hijas.

3.4 ¿Cómo debemos organizarnos para preparar en la escuela los alimentos para nuestros hijos e hijas?

En estos casos te sugerimos buscar aliados para contar con asistencia técnica. Puede ser de operadores de salud o del Programa Nacional de Alimentación Escolar, quienes tienen la experticia en la gestión y organización de esta modalidad.



Toma nota:

- › Para la **adquisición de productos**, debes tener en cuenta una adecuada selección, que estos cuenten con registro sanitario, fecha de vencimiento y provengan de productores formales.
 - › Para el **almacenamiento**, deben contar con ambientes exclusivos para los alimentos, que sean iluminados y ventilados, que tengan paredes y pisos que sean fáciles de limpiar, con ventanas recubiertas con mallas; asimismo, que se coloquen los alimentos en envases tapados, registrando el ingreso y salida de los productos.
 - › Organiza condiciones para conservar alimentos frescos o perecibles en refrigeración. Ten en cuenta usar primero lo perecible y lo que ingresó primero al almacén.
 - › Para la **preparación**, usen indumentaria adecuada (tapaboca, mandil, calzado cerrado y gorro), practiquen hábitos de aseo (lavarse bien las manos antes de preparar alimentos, mantener los utensilios limpios, los alimentos tapados) y generen condiciones para contar con agua segura (clorada o hervida).
 - › Para **el servido**, cuenten con los recipientes y utensilios limpios para el servido, con adecuados hábitos de higiene e indumentaria apropiada.
 - › Para el **consumo**, acompañen a sus hijos e hijas para organizar las condiciones del ambiente y de higiene personal (lavado de manos) para recibir los alimentos. Es necesario informarles sobre el menú del día y promover hábitos de aseo, orden, limpieza y manejo de los residuos.
-

4. ¿Cuál es el rol de los adolescentes en su propia alimentación?

Como los demás miembros de la familia, los adolescentes necesitan alimentarse de forma sana y equilibrada. En esta edad suelen ganar la mitad del peso que tendrán de adultos; por eso, tienen grandes necesidades energéticas y es normal que tengan buen apetito y coman mucho.



Toma nota:

- ▶ La participación de tus hijos e hijas en actividades relacionadas con la alimentación familiar es indispensable.
- ▶ Las mujeres adolescentes deben saber que puede ser peligroso hacer una “dieta” para bajar de peso sin el asesoramiento de un profesional especializado.
- ▶ Deben evitar al máximo el consumo de “comida chatarra”, ya que aportan elevadas cantidades de grasas saturadas y carbohidratos simples que son elementos que contribuyen al aumento de peso excesivo, el cual se asocia a enfermedades cardiovasculares.
- ▶ Los beneficios que tiene la actividad física van mucho más allá de la prevención de enfermedades, pues mejora el estado de ánimo, estimula la agilidad mental, alivia la depresión y facilita el tratamiento del estrés; por consiguiente, eleva el nivel de autoestima y aumenta la integración e interacción social.

▶ Pero ¿qué otro rol pueden cumplir tus hijos e hijas frente a su propia alimentación?

Anota tus respuestas:



Toma nota:

Involucra a tus hijos o hijas en algunas acciones que favorezcan su alimentación saludable:

- Promueve su participación en la **preparación de la comida**, distribuyendo tareas y responsabilidades equitativamente, valorando el rol de las mujeres y los varones por igual.
- Solicita que te apoyen en la **compra de los alimentos**, ayudando a elegir los que favorecen una alimentación saludable y realizando cálculos en su adquisición.
- Incentiva que sugieran **combinaciones** con base en los valores nutritivos de los alimentos y que aprendan a elaborar y seleccionar platos que contengan alimentos de diversos colores, texturas y formas.
- **Pide que escriban recetarios** para la familia, que definan los menús para todas las semanas.
- Promueve que participen en la **vigilancia del quiosco escolar**, que asuman su rol como responsables de su propia alimentación.



Capítulo 03

Orientaciones para la prevención de problemas de salud vinculados a la alimentación

1. ¿Cómo podemos ayudar a detectar problemas vinculados a la alimentación en nuestras familias?

Los padres y madres de familia debemos estar alertas a los problemas de salud que pueden tener nuestros hijos e hijas; es importante primero estar conscientes de lo siguiente:

- Es necesario cuidar la alimentación de la familia, a fin de prevenir posibles enfermedades; para ello, se hará una adecuada distribución de los recursos.
- Promover estilos de vida saludables, es decir, comer balanceado y variado, en cantidades suficientes en varios momentos del día, realizar actividad física y, de preferencia, consumir alimentos locales.
- Participar en campañas, ferias, festivales, etc., para conocer la importancia de una alimentación saludable.

1.1 ¿Qué problemas de salud pueden enfrentar nuestros hijos e hijas?

Se pueden presentar los trastornos por déficit o por exceso de ingesta de alimentos, como la desnutrición o la obesidad.



La **desnutrición** se refiere a la carencia o déficit de algunos o varios nutrientes. Existen grados de desnutrición que comprometen todo el desarrollo y crecimiento del adolescente y, con ello, causan daños irreversibles en el organismo y en el desempeño escolar.

Pueden originarse principalmente por dos factores:

- a. Consumo de una dieta insuficiente o no balanceada, que puede ocasionar déficit de macronutrientes, como los carbohidratos, proteínas y grasas, y de los micronutrientes, como las vitaminas y minerales.
- b. Dificultad del organismo para absorber ciertos nutrientes debido a enfermedades o trastornos, como problemas digestivos, cardíacos, hepáticos o renales; parasitosis, cáncer, sida, diabetes, entre otros.



La principal evidencia de la desnutrición es el bajo peso corporal; pero algunos síntomas principales son la pérdida excesiva de peso, palidez, pómulos salientes, agotamiento, falta de crecimiento, hundimiento o abultamiento del abdomen, decoloración y caída del cabello, anemia.

La **obesidad y sobrepeso** son otras formas de malnutrición; en ambas, el peso “demasiado alto” con relación a la estatura de la persona se entiende por el exceso de grasa corporal.

Las causas son múltiples; entre ellas tenemos:

- Aquellas que se deben generalmente al estilo de vida; es decir, cuando ingerimos más calorías que las que el cuerpo necesita, o sedentarismo, que implica la realización de poca actividad física.
- Trastornos asociados con el sistema endocrino o con el sistema nervioso.



► ¿Cómo podemos ayudar a las personas a prevenir el sobrepeso y la obesidad?

- Explicar a las familias los riesgos y causas del sobrepeso y de la obesidad.
- Estimular a las personas a realizar más actividad física.
- Proporcionar consejos sobre qué comer y cómo, es decir, la cantidad y calidad de los alimentos con base en una dieta saludable.

Toma nota:

- Las personas con sobrepeso u obesidad tienen un mayor riesgo de desarrollar enfermedades cardíacas, hipertensión e infartos, diabetes y ciertos tipos de cáncer.
- La obesidad abdominal (es decir, cuando las personas tienen gran cantidad de grasa acumulada alrededor de la cintura) aumenta el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.

Anorexia

La **anorexia** es un trastorno que se caracteriza por un rechazo a mantener el peso corporal igual o por encima del valor mínimo normal considerando la edad y la talla.

La anorexia se caracteriza por una gran reducción de la ingesta de alimentos en relación con su edad, estatura y necesidades vitales. Esta disminución no responde a una falta de apetito, sino a una resistencia a comer, motivada por la preocupación excesiva por no subir de peso o reducirlo.



Bulimia

Cuando se sufre de **bulimia**, se ingiere una gran cantidad de alimentos, con la sensación de pérdida de control, de manera que este consumo se hace en forma de “atacón”. Son episodios de voracidad que van seguidos de un fuerte sentimiento de culpa, que llevan a conductas inadecuadas como la autoinducción al vómito, el consumo excesivo de laxantes, diuréticos o enemas, ejercicio excesivo y ayuno prolongado.



La anorexia y la bulimia son complejos **trastornos de alimentación** en los que intervienen múltiples factores y, dependiendo de nuestras características individuales, determinan que seamos más vulnerables a desarrollarlos.

Toma nota:

- ▶ Las familias organizadas y las escuelas debemos persuadir a los medios de comunicación para que incluyan en sus producciones mensajes adecuados en esta materia, como que la delgadez no es mala, y que un amplio rango de formas y tallas es aceptable y deseable en nuestra sociedad.
- ▶ Es necesario aumentar el conocimiento del público respecto a la naturaleza y gravedad de los trastornos alimenticios.
- ▶ Debemos ocuparnos de la población en riesgo, es decir, nuestros hijos o hijas adolescentes y jóvenes.

1.2 ¿Cómo podemos detectar estos trastornos?

Las familias debemos estar alertas para detectar tempranamente si nuestros hijos e hijas presentan algunos trastornos:

- ▶ Aumento importante de la actividad física y disminución de las horas de sueño.
- ▶ Alteración de los horarios de ingesta de alimentos.

- › Dietas estrictas, rechazo a la comida.
- › Atracones de comida repetidos, incontrolados y secretos.
- › Consumo de laxantes, diuréticos o píldoras adelgazantes.
- › Aislamiento social, preocupación excesiva por su propia imagen y por lo que puedan pensar los demás.
- › Síntomas físicos como vómitos, ausencia de menstruación o pérdida significativa de peso.



1.3 ¿Cómo podemos actuar una vez detectado el problema?

Si creemos que nuestros hijos e hijas, amigos o familiares están padeciendo un problema de este tipo, es mejor hablarlo directamente con él o ella. Intentemos convencerlos de acudir a un establecimiento de salud, donde profesionales les indicarán el tratamiento respectivo.

En este proceso nuestro rol como familias comprenderá lo siguiente:

- › Cooperar con los profesionales y seguir las recomendaciones señaladas.
- › Informarnos leyendo sobre cartillas, guías u otros documentos que nos orienten sobre trastornos de la alimentación.
- › Respetar a las personas que padecen la enfermedad, mostrándoles cariño y aceptación.
- › Desarrollar hábitos alimentarios adecuados de acuerdo a las recomendaciones de los profesionales.
- › Informar a otras familias sobre estas enfermedades.

1.4 ¿Cómo podemos prevenir estos trastornos?

Para prevenir estos trastornos debemos involucrarnos todos, es decir, los padres de familia, docentes, personal de salud y, sobre todo, nuestros hijos e hijas, ya que estas enfermedades tienen una serie de factores que deben ser preocupación de todos.



Recuerda:

- › La familia cumple un papel fundamental en la prevención, ya que estos trastornos se presentan principalmente durante la adolescencia.
 - › Todos debemos involucrarnos en la detección temprana del problema.
 - › Estar pendientes de los comportamientos de nuestros hijos e hijas con la comida, pero, además, saber qué aspectos de su vida pueden estar resultando difíciles.
 - › Mejorar la comunicación al interior de nuestras familias para resolver nuestras dificultades.
 - › Promover que nuestros hijos e hijas desarrollen una actitud crítica hacia los mensajes de los medios de comunicación y rechazar la imposición de modas que pueden afectar su salud.
 - › Debemos animar a nuestros hijos e hijas a desarrollar un juicio más crítico sobre el ideal de belleza, a formarse sus propios valores, a apreciar su cuerpo con todas las posibilidades que ofrece y no solo las estéticas.
- › **Pero ¿cuál debe ser tu papel como padre o madre para prevenir un trastorno en la alimentación de tu hijo o hija adolescente? Intenta algunas respuestas:**

Anexo 01

Loncheras nutritivas¹

A continuación, encontrarás a modo de ejemplos algunas loncheras nutritivas según cada región del país:

Loncheras nutritivas para la costa

Primera semana	Segunda semana
<p>Pan con pollo, mandarina, agua de cebada.</p>	<p>Leche, huevo duro, galletas y mandarina.</p>
<p>Pan con queso, pera, refresco de maracuyá.</p>	<p>Pan con pollo, yogur y manzana.</p>
<p>Tajada de queque, rodaja de piña, refresco de piña.</p>	<p>Pan con queso, agua de manzana y mandarina.</p>
<p>Pan con atún, naranja, refresco de melocotón.</p>	<p>Pan con mermelada, leche con azúcar y plátano.</p>
<p>Pan con tortilla de huevo, melón picado, refresco de maracuyá.</p>	<p>Pan con hígado frito, leche y naranja.</p>

¹ Adaptado de Discolonchera Escolar (CENAN.INS, 2007).



Tercera semana

Pan con tortilla de huevo, leche y plátano.



Pan con mantequilla, leche y plátano.



Pan con pollo, leche y uvas.



Pan con pollo y tomate, manzana, jugo de fresa.



Mazamorra de sangrecita, papaya picada, limonada.



Cuarta semana

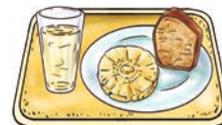
Arroz con leche, mango en cubitos, limonada.



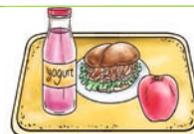
Pan con huevo, durazno, chicha morada.



Tajada de queque, rodaja de piña, refresco de piña.



Pan con pollo, yogur y manzana.



Pan con tortilla de huevo, leche y plátano.



Loncheras nutritivas para la sierra

Primera semana

Habas tostadas (½ taza), 1 tajada de queso y refresco de cebada.



Cancha tostada (½ taza), 1 trozo de carne seca y refresco de manzana.



3 unidades de chuño arrebosado con huevo, 1 tuna y limonada.



Ceviche de chocho (¾ de taza) con tomate, perejil, cebolla y emoliente.



2 unidades de kispíño de quinua, manteca, sal; naranja y emoliente.



Un turrón de kiwicha, 1 plátano y refresco de manzana.



Habas tostadas (½ taza), 1 trozo de carne seca, refresco de naranja.



Un choclo mediano, trozo de queso y refresco de membrillo.



4 tajadas de camote frito con relleno, una mandarina y refresco de piña.



Loncheras nutritivas para la selva

Primera semana

1 juane chico,
refresco de
maracuyá.



Una unidad de
yuca o papa
rellena, refresco
de camu camu.



½ inguiri con
gallina, refresco
de taperibá.



½ plátano verde
sancochado, 1
trozo de pescado
y limonada.



½ plátano verde
frito con cecina,
1 mandarina y
limonada.



½ plátano frito
con relleno y
refresco de piña.



Un trozo de yuca
frita con atún,
refresco de mango.



Tacacho con
cecina, refresco
de cocona.



Una humita
chica, refresco
de cocona.



Un tamal chico,
refresco de
aguaje.



Anexo 02

Almuerzos saludables

Metodología para elaboración de recetas regionales

Para la elaboración de las recetas regionales, se ha tenido como marco de referencia el documento de procedimiento de diseño y validación de recetas nutricionales, aprobado mediante R.D. 016-2012 INS/CENAN, el cual establece los procedimientos a seguir en el diseño y elaboración de recetas nutricionales, tanto a nivel de gabinete como con la población objetivo.

- ▶ **Recolección de precios y procesamiento de la información.-** La tecnología educativa “La Mejor Receta” cuenta con un aplicativo informático, el cual permite calcular un *ranking* de alimentos más baratos con mayor aporte de energía y nutrientes (proteínas, hierro, retinol y zinc). Para contar con la información actualizada, se realiza la recolección de precios en mercados locales tres veces por semana.
- ▶ **Diseño.-** Para el diseño de las recetas se tomaron en consideración aspectos técnicos, como requerimientos nutricionales diarios para la familia tipo, conformada por cuatro miembros de un hogar; cada receta se formuló utilizando las combinaciones básicas de alimentos a fin de mantener un buen aporte energético (kcal), proteico (g) y una adecuada cantidad de hierro (mg), retinol (ug) y zinc (mg). Estas recetas (plato de fondo) brindan, en promedio, 654 calorías, equivalentes al 30 o 40 % del requerimiento promedio calórico de la familia tipo.
- ▶ **Validación.-** La validación de las recetas se realizó con madres de familia de los estratos socioeconómicos de población C, D y E de Arequipa. Los aspectos considerados en la validación fueron: preparación, sabor, cantidad, gusto, calidad nutricional, forma de redacción y presentación de la receta y costo de la receta.



Inicialmente, se realizó la validación de recetas a nivel de paneles de degustación y, posteriormente, fueron validadas en los hogares con la finalidad de verificar que puedan ser preparadas y aceptadas por las familias. El proceso de validación permitió obtener recetas con alto potencial de aceptabilidad.

Recetas propuestas

Región sierra

Revuelto de zanahoria (4 raciones)

Ingredientes

- ✓ 1 ½ tazas de arroz
- ✓ 3 zanahorias
- ✓ ½ cebolla
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ ½ kg de papa blanca
- ✓ 1 cucharada de ají colorado
- ✓ 4 huevos
- ✓ 2 tajadas delgadas de queso fresco
- ✓ ¼ de taza de aceite vegetal
- ✓ Sal yodada, pimienta al gusto



Preparación

1. Lavar, pelar y picar las papas en cuadraditos y freír en aceite vegetal.
2. Para preparar el aderezo, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo molido y el ají colorado molido y dejar dorar.
3. Incorporar las zanahorias picadas en cuadraditos y la sal yodada al gusto. Cocinar. Mezclar con los huevos, el queso fresco picado y las papas fritas.
4. Servir el revuelto de zanahoria acompañado de arroz graneado.

Papa rellena de bofe (4 raciones)

Ingredientes

- ✓ 1 ½ tazas de arroz
- ✓ ¼ kg de papa blanca
- ✓ ½ kg de bofe de res
- ✓ 1 ½ tomate
- ✓ 1 ½ cebolla
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1 cucharadita de pasas
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1 cucharada de ají colorado
- ✓ 1 cucharada colmada de harina de trigo
- ✓ ½ taza de aceite vegetal
- ✓ 4 aceitunas



Preparación

1. Limpiar, lavar y sancochar el bofe, luego picarlo en trozos pequeños.
2. Lavar, sancochar y prensar las papas.
3. Para preparar el relleno, freír en aceite vegetal la cebolla y el tomate picados en cuadraditos, el ajo molido, el ají colorado molido y agregar el bofe picado. Cocinar y agregar el perejil, las pasas y la sal al gusto.
4. Enharinar las manos y tomar un poco de masa de papa, extenderla en la palma de la mano y en el centro colocar una porción del relleno, la aceituna y el huevo sancochado. Cerrar dando forma a la papa y freír en aceite vegetal bien caliente.
5. Servir la papa rellena con bofe acompañado de arroz graneado y ensalada criolla.



Guiso de lentejas con pescado frito (4 raciones)

Ingredientes

- ✓ 1 ½ tazas de arroz
- ✓ ¼ kg de lentejas
- ✓ ½ kg de pescado
- ✓ 3 cucharadas de harina de trigo
- ✓ ¼ kg de papa blanca
- ✓ 1 tomate
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1 cuchara de ají colorado
- ✓ ½ taza de aceite vegetal
- ✓ Orégano, sal yodada al gusto



Preparación

1. Sancochar las lentejas previamente remojadas el día anterior, eliminar el agua del primer hervor, reponer el líquido y seguir con la cocción.
2. Preparar el aderezo, freír en aceite vegetal la cebolla y el tomate picados en cuadraditos, el ají colorado molido y el ajo molido.
3. Agregar las lentejas sancochadas, las papas picadas en cuadraditos, el orégano seco y la sal, dejar cocinar.
4. Limpiar, lavar y sazonar el pescado con sal, enharinar y freír en aceite vegetal caliente.
5. Servir el guiso de lentejas con el pescado frito acompañado de arroz graneado y ensalada criolla.

AjÍ de calabaza con huevo frito (4 raciones)

Ingredientes

- ✓ 1 ½ tazas de arroz
- ✓ ½ kg de calabaza
- ✓ ½ cebolla
- ✓ 1 puñado de choclo desgranado
- ✓ ½ lata pequeña de leche evaporada
- ✓ 4 huevos
- ✓ 2 tajadas de queso fresco
- ✓ ½ kg de papa blanca
- ✓ 1 ajÍ amarillo
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1 puñado de habas frescas
- ✓ ¼ de taza de aceite vegetal
- ✓ 1 rama de huacatay



Preparación

1. Limpiar y picar la calabaza en cubos.
2. Aparte, preparar el aderezo, freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos pequeños, los ajos, el ajÍ amarillo molido y agregar la calabaza picada, las habas, el choclo desgranado. Cocinar.
3. Agregar las papas sancochadas y picadas en cubos grandes, el queso fresco picado, la leche, el huacatay, mezclar. Dejar cocinar unos minutos y retirar del fuego.
4. Servir el ajÍ de calabaza acompañado de arroz graneado y huevo frito.



Chanfainita (4 raciones)

Ingredientes

- ✓ 1 ½ tazas de arroz
- ✓ ½ kg de bofe de res
- ✓ ½ kg de papa blanca
- ✓ ½ cebolla
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ 1 cucharada de ají panca
- ✓ ¼ de taza de aceite vegetal
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ Hierbabuena, orégano, sal yodada al gusto



Preparación

1. Sancochar el bofe y picarlo en cuadraditos.
2. Para preparar el aderezo, freír en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla picada en cuadraditos, el ají panca molido, el bofe; luego agregar la hierbabuena, el caldo de bofe, las papas picadas en cubos pequeños, la zanahoria picada en cuadraditos y dejar cocinar.
3. Rectificar la sazón con la sal, el orégano y cocinar cinco minutos.
4. Servir la chanfainita acompañada de arroz graneado.

Chaufa de quinua con pollo (4 raciones)

Ingredientes

- ✓ 1 taza de arroz
- ✓ 1 taza de quinua
- ✓ ½ kg de pollo
- ✓ 4 huevos
- ✓ 1 pimiento
- ✓ 6 cabezas de cebolla china
- ✓ ¼ de taza de aceite vegetal
- ✓ Kion, sillao, sal yodada al gusto



Preparación

1. Limpiar, lavar y remojar la quinua el día anterior.
2. Sancochar la quinua y eliminar el agua del primer hervor, reponer el agua y terminar de cocinar, escurrir el agua y reservar.
3. Preparar el arroz blanco graneado y reservar.
4. Lavar los huevos y batirlos para preparar una tortilla.
5. Limpiar, lavar, picar el pollo y sazonarlo con ajo, kion y sillao.
6. Freír en aceite vegetal el pollo aderezado, agregar la quinua cocida, el pimiento, la cebolla china, la tortilla de huevo y el arroz blanco. Mover constantemente, sazonar con sillao y sal yodada. Servir.



Matasquita (4 raciones)

Ingredientes

- ✓ 1 ½ tazas de arroz
- ✓ ½ kg de carne de res
- ✓ ½ kg de papa blanca
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ ½ cebolla
- ✓ ¼ de taza de aceite vegetal
- ✓ 2 cucharadas de ají colorado
- ✓ Una taza de arvejas frescas sin vaina
- ✓ Orégano y sal yodada al gusto



Preparación

1. Limpiar, lavar y picar la carne en cuadraditos.
2. Preparar el aderezo en aceite vegetal, es decir, freír la cebolla picada en cuadraditos, el ajo molido, el ají colorado molido y luego agregar la carne picada. Sofreír.
3. Adicionar las arvejas, las papas picadas en cuadrados medianos, la sal, el orégano y dejar cocinar.
4. Servir la matasquita acompañada con arroz graneado.

Locro de zapallo con mollejas (4 raciones)

Ingredientes

- ✓ 1½ tazas de arroz
- ✓ ½ kg de mollejas de pollo
- ✓ ¼ de taza de arveja fresca
- ✓ 1 cebolla
- ✓ ½ kg de papa blanca
- ✓ 2 cucharadas de ají colorado
- ✓ 1 cucharada de ají amarillo molido
- ✓ 2 cucharaditas de ajo
- ✓ ½ kg de zapallo
- ✓ ½ taza de aceite vegetal
- ✓ ½ taza de queso fresco
- ✓ ½ taza de leche evaporada
- ✓ Pimienta, comino, orégano, vinagre y sal yodada al gusto



Preparación

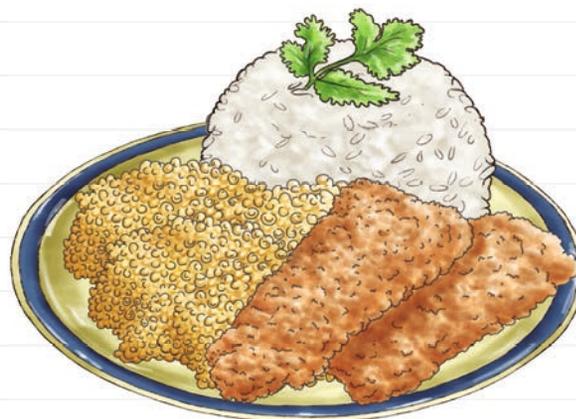
1. Lavar, filetear las mollejas de pollo y condimentar con sal yodada, pimienta, comino, ajos, ají colorado y vinagre; freír en aceite vegetal.
2. Dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos y el ají amarillo. Agregar zapallo, papas picadas, arvejas y sal yodada. Cocinar. Finalmente, añadir leche, queso y orégano.
3. Servir el locro de zapallo acompañado de mollejas doradas.



Pescado empanizado con quinua

Ingredientes

- ✓ 1 $\frac{3}{4}$ tazas de arroz
- ✓ $\frac{1}{2}$ kg de pescado (filete)
- ✓ $\frac{1}{3}$ de taza de quinua
- ✓ $\frac{1}{2}$ taza de harina de trigo
- ✓ 2 huevos
- ✓ 2 naranjas
- ✓ 1 limón
- ✓ 3 cucharadas de mantequilla
- ✓ 2 cucharaditas de ajo
- ✓ $\frac{1}{2}$ taza de aceite vegetal
- ✓ 2 cucharadas de azúcar
- ✓ 1 cucharada de harina de chuño
- ✓ Pimienta, sal yodada al gusto



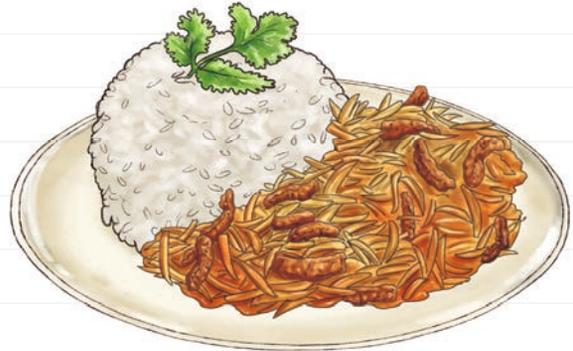
Preparación

1. Lavar y cocinar la quinua.
2. Lavar, filetear y condimentar el pescado con pimienta, ajos y sal yodada. Antes de freír pasar por huevo, harina de trigo y quinua. Freír.
3. En una olla mezclar azúcar, jugo de naranja, limón, mantequilla y chuño disuelto en agua, hervir por un minuto; integrar bien y formar una salsa agridulce.
4. Servir los pescados empanizados con quinua, salsa agridulce y arroz graneado.

Olluquito con carne (4 raciones)

Ingredientes

- ✓ 1½ tazas de arroz
- ✓ ½ kg de olluco
- ✓ ½ kg de carne
- ✓ ¼ de taza de aceite vegetal
- ✓ 1 cucharita de ajo
- ✓ 2 cucharadas de ají colorado molido
- ✓ 1 taza de brócoli
- ✓ Sal yodada, pimienta, comino, y perejil al gusto



Preparación

1. Picar los ollucos a la juliana y lavar.
2. Cortar la carne en trozos pequeños.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, el ají colorado, rehogar. Agregar la carne, pimienta, comino y soasar. Seguidamente, añadir los ollucos, el caldo y cocinar a fuego lento hasta que el olluco esté cocido.
4. Finalmente, agregar el perejil.
5. Servir el olluquito.



Estofado de corazón

Ingredientes

- ✓ 1 ½ tazas de arroz
- ✓ ½ kg de papa
- ✓ ½ kg de corazón de res
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ 1 tomate
- ✓ 1 cucharada de ají colorado
- ✓ 2 cucharaditas de ajo
- ✓ ½ taza de arvejas
- ✓ 1 cucharada de aceite vegetal
- ✓ 2 cucharadas de vinagre
- ✓ Hongos y laurel, sal yodada, pimienta, comino y perejil al gusto



Preparación

1. Limpiar, lavar y filetear el corazón.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, el ají colorado y el tomate, rehogar. Agregar el corazón y condimentar con pimienta, comino y sal yodada, soasar. Añadir agua, zanahoria, arvejas, papas en rodajas, hongos y laurel. Cocinar.
3. Servir el estofado de corazón.

Pescado a la primavera

Ingredientes

- ✓ 1 $\frac{3}{4}$ tazas de arroz
- ✓ $\frac{1}{2}$ kg de pescado en filetes
- ✓ $\frac{1}{2}$ taza de zanahoria picada
- ✓ $\frac{1}{2}$ taza de arvejas
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 tomate
- ✓ $\frac{1}{2}$ taza de choclo
- ✓ 1 hoja de laurel
- ✓ 1 cucharadita de ajo
- ✓ 1 cucharada de ají colorado
- ✓ $\frac{1}{2}$ taza de pan molido
- ✓ 1 taza de brócoli
- ✓ $\frac{1}{4}$ de taza de aceite vegetal, sal yodada, pimienta, hongos, laurel al gusto



Preparación

1. Sancochar las arvejas.
2. Lavar, filetear el pescado, condimentar con sal yodada y pimienta; apanar con pan molido y freír en aceite vegetal. Reservar.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos, el ají colorado y el tomate picado, rehogar. Condimentar con pimienta y sal yodada. Añadir zanahoria, arvejas, choclo, agua, hongos y laurel. Cocinar.
4. Servir el pescado a la primavera acompañado de arroz y ensalada de brócoli.



Puchero de pollo con pushpo

Ingredientes

- ✓ 1 ½ tazas de arroz
- ✓ ¼ kg de pechuga de pollo
- ✓ ¼ kg habas secas con cáscara
- ✓ 1 cabeza de col chica
- ✓ ⅓ de taza de arvejas frescas
- ✓ ½ zanahoria
- ✓ 1 cebolla mediana
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ ⅓ de taza de aceite
- ✓ Sal yodada al gusto



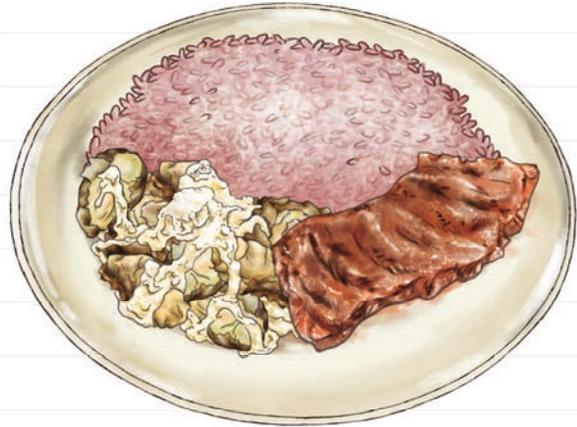
Preparación

1. Tostar y luego remojar las habas en agua la noche anterior.
2. Sancochar las habas con orégano y sal.
3. Para guiso: freír en aceite la cebolla, ajos y el ají especial. Luego añadir el pollo en cuadrados junto con las arvejas frescas, la zanahoria y el agua.
4. Cuando está por finalizar el guiso, lavar y echar las hojas de col y la sal yodada al gusto.
5. Servir acompañado del pushpo (habas).

Chuño pasi con hígado frito

Ingredientes

- ✓ 1 ½ tazas de arroz
- ✓ ½ kg de hígado de res
- ✓ 200 g de chuño negro
- ✓ 1 molde pequeño de requesón
- ✓ 1 cebolla mediana
- ✓ 2 tomates
- ✓ Un trozo mediano de pimiento
- ✓ 4 dientes de ajo
- ✓ ½ taza de aceite
- ✓ 2 cucharadas de sillao
- ✓ Comino, pimienta, sal yodada al gusto
- ✓ 4 hojas de lechuga



Preparación

1. Remojar el chuño negro la noche anterior a la preparación.
2. Preparar en aceite un aderezo de cebolla picada y ajo molido, agregar el chuño en cuadraditos y dejar cocinar con agua. Una vez cocinado el chuño, incorporar el requesón rayado.
3. Lavar y filetear el hígado. Sazonar con ajos, vinagre, sillao y proceder a freír.
4. Licuar 2 tomates con un trozo de pimiento, hervirlo por 3 minutos y mezclar con el arroz cocido.
5. Servir acompañado de hígado frito y arroz.



Segundo de trigo con pescado y oca

Ingredientes

- ✓ 2 tazas de trigo pelado
- ✓ ½ kg de pescado jurel fileteado
- ✓ 1 cabeza de cebolla
- ✓ 3 cucharas de ají colorado
- ✓ ½ kg de oca
- ✓ ½ taza de aceite vegetal
- ✓ 1 rama de huacatay y hierbabuena
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ 1 puñado de arvejas frescas
- ✓ 1 limón
- ✓ 1 tomate
- ✓ ¼ de 1 unidad de pepino
- ✓ Sal yodada al gusto



Preparación

1. Remojar el trigo la noche anterior al preparado, para luego sancocharlo.
2. Hacer el guiso friendo en aceite el ajo molido, la cebolla en cuadraditos, el ají colorado. Luego agregar el trigo, las arvejas frescas, agua, sal y cocinar. Finalizando la cocción, se agrega el huacatay y hierbabuena picada.
3. Servir acompañado de pescado.

Guiso de habas con picadillo de carne

Ingredientes

- ✓ 1 ½ tazas de arroz
- ✓ ¼ kg de habas secas sin cáscara
- ✓ ¼ kg de carne de res
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 tomate
- ✓ 4 hojas de lechuga
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ 1 cucharada de ají colorado molido
- ✓ ⅓ de taza de aceite vegetal
- ✓ Sal yodada, sillao, pimienta y comino al gusto



Preparación

1. Remojar las habas la noche anterior a la preparación.
2. Freír la cebolla en cuadraditos, el ajo picado, el ají colorado; incorporar las habas y dejar cocinar en el aderezo con un poco de agua.
3. Freír la carne picada en tiras con sillao, comino y pimienta.
4. Servir acompañado del picadillo, arroz graneado y ensalada fresca (lechuga, limón y tomate).



Escabeche de pescado con oca

Ingredientes

- ✓ 1 ½ tazas de arroz
- ✓ ½ kg de oca
- ✓ ½ kg de jurel filete
- ✓ 2 cebollas medianas
- ✓ 2 cucharas de ají colorado
- ✓ ½ taza de aceite vegetal
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ 2 cucharadas de harina de maíz
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ 4 hojas de espinaca
- ✓ 4 cabecitas de rabanito
- ✓ 1 limón
- ✓ Vinagre y sal yodada al gusto



Preparación

1. Freír el ají colorado molido y el ajo; agregar 2 cucharas de vinagre. Poner las zanahorias en tiras y la cebolla en tiras. Cocinar.
2. Sancochar las ocas.
3. Limpiar, lavar y sazonar el pescado con ajo, sal y apanar con harina, luego proceder a freír. Seguidamente, añadir al guiso.
4. Servir acompañado de arroz graneado, ocas y ensalada fresca (espinaca, rabanito).

Tallarines a la huancaína con mollejas al sillao

Ingredientes

- ✓ ½ kg de fideos tallarín
- ✓ ½ kg de mollejas de pollo
- ✓ ½ taza de leche evaporada
- ✓ 80 g de queso
- ✓ 2 unidades de ají amarillo entero
- ✓ ⅓ de taza de aceite
- ✓ 3 cucharas de sillao
- ✓ 1 tomate
- ✓ 1 cebolla chica
- ✓ 4 hojas de lechuga
- ✓ Sal yodada al gusto



Preparación

1. Lavar y limpiar las mollejas de pollo, cortarlas, sancocharlas por 15 minutos y luego freírlas con aceite, sillao, ajo, cebollas y tomates en tiras.
2. Para la salsa huancaína: lavar y quitar las pepas del ají amarillo. Hervir en agua y azúcar, luego freírlas. Echar a la licuadora el queso, la leche, el aceite y la sal.
3. Servir junto con los tallarines, las mollejas y la lechuga.



Puré de espinaca con asado de pejerrey

Ingredientes

- ✓ 1 ½ tazas de arroz
- ✓ ½ kg de pejerrey
- ✓ ½ kg de papa blanca
- ✓ ½ lata chica de leche evaporada
- ✓ 1 cebolla grande
- ✓ 4 dientes de ajo
- ✓ 1 limón
- ✓ 1 zanahoria grande
- ✓ 10 hojas de espinaca
- ✓ 1 cucharada de margarina
- ✓ ⅓ de taza de aceite vegetal
- ✓ 2 hojas de laurel
- ✓ 4 cabezas de rabanito
- ✓ Sal yodada al gusto



Preparación

1. Para el asado: hacer un aderezo con tomate y cebolla en cuadraditos; agregar agua, laurel y zanahoria en corte circular. Antes de finalizar agregar el pejerrey.
2. Para el puré: lavar la espinaca y licuar. Lavar la papa, pelarla y triturlarla. Luego mezclar con un aderezo de cebolla en cuadraditos, margarina, sal, leche evaporada y la espinaca licuada.
3. Servir acompañado de arroz graneado y ensalada de rabanito y brócoli.

Trucha al ajo con lentejitas

Ingredientes

- ✓ 1 ½ tazas de arroz
- ✓ 1 trucha mediana (250 g)
- ✓ 250 g de lentejas
- ✓ 1 cebolla mediana
- ✓ 2 cucharas de ají especial
- ✓ ⅓ de taza de aceite
- ✓ 6 cabezas de ajo
- ✓ 1 zanahoria mediana
- ✓ 1 limón
- ✓ 1 tomate
- ✓ 4 cabezas de rabanito
- ✓ Orégano seco y sal yodada al gusto



Preparación

1. Dejar remojar la lenteja la noche anterior a la preparación.
2. Hacer un aderezo friendo en aceite la cebolla en cuadrados, los ajos y el ají especial. Agregar las lentejas con un poco de agua. Dejar cocinar.
3. Para la trucha al ajo: lavar la trucha, cortarla en 4 partes, aderezar con ajos molidos y sal. Luego proceder a freír en aceite.
4. Servir acompañado de arroz graneado al gusto y ensalada fresca (rabanito, zanahoria, tomate y limón).



Ajiaco de olluco

Ingredientes

- ✓ 1 ½ tazas de arroz
- ✓ ½ kg de olluco
- ✓ 1 papa
- ✓ ½ taza de leche evaporada
- ✓ ½ taza de queso fresco
- ✓ 4 unidades de huevo
- ✓ 2 cucharadas de ají amarillo
- ✓ 1 cebolla mediana
- ✓ 1 rama de perejil
- ✓ 2 cucharaditas de ajo
- ✓ ⅓ de taza de aceite vegetal
- ✓ Sal yodada y pimienta al gusto



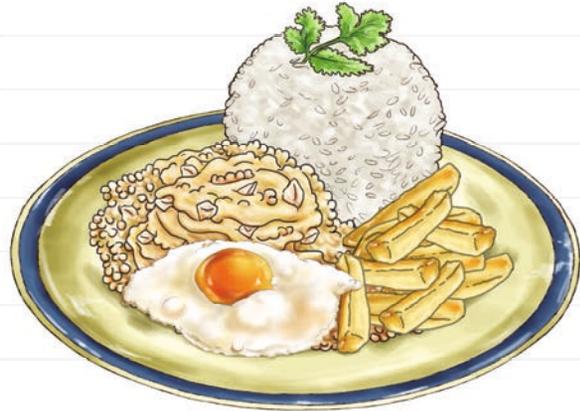
Preparación

1. En una olla, dorar, en aceite vegetal, la cebolla picada en cuadraditos, los ajos molidos, el ají amarillo molido y pimienta; agregar los ollucos y la papa picada; hervir por 25 a 30 minutos.
2. Una vez cocidos el olluco y la papa, aplastar y agregar la leche, el queso fresco, perejil, sal yodada. Dar un hervor.
3. Servir el ajiaco de olluco acompañado de arroz graneado y huevo frito.

Quinua en salsa de queso

Ingredientes

- ✓ $\frac{3}{4}$ de taza de quinua
- ✓ 1 taza de arroz
- ✓ $\frac{1}{2}$ taza de leche evaporada
- ✓ $\frac{1}{2}$ taza de queso fresco
- ✓ 4 unidades de huevo
- ✓ $\frac{1}{2}$ kg de papa blanca
- ✓ 3 cucharadas de ají amarillo
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 cucharadita de ajo
- ✓ $\frac{1}{3}$ de taza de aceite vegetal
- ✓ Sal yodada al gusto



Preparación

1. Preparar el arroz graneado.
2. Lavar y sancochar la quinua.
3. Picar y dorar, en aceite vegetal, la cebolla en cuadraditos, los ajos y el ají amarillo molido; adicionar la quinua sancochada, la leche, el queso y sal yodada. Hervir
4. Freír en aceite vegetal las papas y los huevos.
5. Servir la quinua en salsa de queso, acompañado de arroz graneado, papas fritas y huevo frito.



Chaufa de morón y quinua

Ingredientes

- ✓ ½ taza de quinua
- ✓ 1 taza de morón
- ✓ ¼ kg de carne de pollo
- ✓ 100 g de *hot-dog*
- ✓ 2 huevos
- ✓ 1 cucharada de maicena
- ✓ ½ taza de cebolla china
- ✓ 1 pimiento
- ✓ 1 trozo de kion
- ✓ ⅓ de taza de aceite vegetal
- ✓ 1 cucharadita de ajo molido
- ✓ Salsa de soya (sillao)
- ✓ Sal yodada al gusto



Preparación

1. Lavar y sancochar con sal el morón y la quinua.
2. Batir los huevos, adicionar una cucharada de maicena y sal yodada, freír en aceite vegetal y picar. Reservar.
3. Limpiar y picar la carne de pollo y el *hot-dog*.
4. Freír en aceite vegetal el pollo picado; sazonar con ajo, kion, sillao y sal yodada; seguidamente echar el morón y la quinua cocida, el pimiento, la cebolla china, la tortilla de huevo picada y el *hot-dog*.
5. Mover constantemente y servir el chaufa de morón y quinua.

Tallarín en salsa roja con albóndigas de pescado

Ingredientes

- ✓ ½ kg de fideos tallarín
- ✓ ¼ kg de pescado
- ✓ 4 dientes de ajo
- ✓ 2 cebollas
- ✓ 6 tomates
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ 3 cucharadas de culantro picado
- ✓ 1 huevo
- ✓ 1 rama de cebolla china
- ✓ Sal yodada, orégano en polvo, hojas de laurel en cantidad necesaria



Preparación

1. Sancochar los fideos con un chorrillo de aceite.
2. Limpiar, picar el pescado y volcar en un recipiente. Agregar la cebolla, el tomate, la cebolla china, el culantro finamente picado, el huevo, sal yodada, orégano en polvo y los ajos machacados. Mezclar y formar bolitas. Pasar las albóndigas por harina de trigo y freír en aceite vegetal; reservar.
3. En una olla, dorar, en aceite vegetal, los ajos, la cebolla, los tomates y la zanahoria licuados; sazonar con hoja de laurel, luego agregar las albóndigas y terminar de cocinar unos cinco minutos más.
4. Servir los tallarines en salsa roja con albóndigas de pescado.



Ají de moray con cushuro y huevo

Ingredientes

- ✓ 1 ½ tazas de arroz
- ✓ 1 taza de cushuro
- ✓ ¼ kg de papa moray
- ✓ 4 dientes de ajo
- ✓ ½ cebolla
- ✓ 2 cucharadas de ají amarillo
- ✓ ¼ de taza de leche evaporada
- ✓ 2 tajadas de queso
- ✓ 4 huevos
- ✓ 1 pepino
- ✓ 1 tomate
- ✓ ¼ de taza de aceite vegetal
- ✓ Cebolla china, sal yodada en cantidad moderada



Preparación

1. Remojar la papa moray desde la noche anterior a la preparación, luego picar los trozos pequeños y cocinar con agua y sal yodada hasta que cubra la papa; reservar.
2. En una olla, dorar en aceite vegetal los ajos, el ají amarillo y la cebolla picada; cuando esté listo, incorporar la papa moray picada y cocida, el cushuro, la sal yodada; cocinar. Finalmente, agregar la leche evaporada y el queso picado.
3. Freír en aceite vegetal los huevos.
4. Servir ají de moray con cushuro acompañado de arroz, ensalada y huevo frito.

Región costa

Saltadito de brócoli con relleno

Ingredientes

- ✓ 1 ½ tazas de arroz
- ✓ ½ kg de papa
- ✓ ½ kg relleno
- ✓ 2 huevos
- ✓ 4 dientes de ajo
- ✓ 1 cebolla
- ✓ ¼ kg de brócoli
- ✓ 3 tajadas de queso
- ✓ 1 choclo desgranado
- ✓ ¼ de taza de aceite vegetal



Preparación

1. Pelar y picar las papas.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla cortada en tiras, los ajos picados. Agregar la papa cortada en tiras delgadas, el choclo desgranado y el brócoli picado; hervir.
3. Finalmente, adicionar los huevos batidos y el queso estrujado; cocinar.
4. Dorar en aceite vegetal el relleno.
5. Servir el saltadito de brócoli acompañado de relleno dorado y arroz graneado.



Locrito de zapallo con pejerrey rebozado

Ingredientes

- ✓ ½ kg de pejerrey
- ✓ 1 huevo
- ✓ ½ taza de harina de trigo
- ✓ 1 limón
- ✓ ½ kg de zapallo
- ✓ 1 choclo
- ✓ ½ taza de arveja fresca
- ✓ ¼ kg de papa
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 ½ tazas de arroz
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ ¼ de taza de aceite vegetal
- ✓ Sal yodada, pimienta, orégano, palillo



Preparación

1. Pelar la papa, el zapallo y picar en cuadros pequeños.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, los ajos y el palillo; agregar el choclo, las arvejas frescas; sofreír. Adicionar el zapallo y la papa. Cocinar.
3. Lavar el pejerrey, filetear y condimentar con limón, ajos, pimienta y sal yodada.
4. Pasar el pejerrey por el huevo batido, enharinar y freír en aceite vegetal.
5. Servir el locrito de zapallo con arroz graneado y pejerrey rebozado.

Salteado de espárragos con bofe de carnero

Ingredientes

- ✓ ½ kg de bofe de carnero
- ✓ ½ kg de espárragos blancos
- ✓ 2 cebollas
- ✓ 1 tomate
- ✓ ½ kg de papa blanca
- ✓ 1 limón
- ✓ 1 cucharada de ají colorado molido
- ✓ 1 ½ tazas de arroz
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ ¼ de taza de aceite vegetal
- ✓ Sal yodada, pimienta, comino, laurel, orégano



Preparación

1. Lavar y sancochar el bofe de carnero, luego picar en cortes pequeños.
2. Pelar, lavar, picar y freír las papas.
3. Cortar los espárragos en cortes finos de 3 cm; luego, la cebolla y el tomate en cortes largos.
4. Freír en aceite vegetal los ajos picados, el ají colorado molido, la pimienta, el comino y la sal yodada; agregar el bofe y sofreír. Luego adicionar las hojas de laurel, el jugo de limón, la cebolla, el tomate y los espárragos. Saltear.
5. Servir el salteado de espárragos.



Guiso de tarwi con pescado frito

Ingredientes

- ✓ 1 ½ tazas de arroz
- ✓ ½ kg de pescado
- ✓ 2 cebollas
- ✓ 2 limones
- ✓ ¼ kg de papa
- ✓ ¼ kg tarwi o chocho sancochado
- ✓ 1 cucharada de ají colorado molido
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ ½ taza de aceite vegetal
- ✓ 5 ramas de culantro
- ✓ Sal yodada, pimienta, comino, orégano



Preparación

1. Lavar, filetear y condimentar el pescado con un limón, pimienta, comino, sal yodada al gusto; freír en aceite vegetal.
2. Lavar, sancochar, pelar y picar la papa. Reservar.
3. Lavar y licuar el chocho con culantro.
4. Dorar en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo picado, el ají colorado molido. Agregar el chocho licuado con el culantro, dejar hervir hasta cocer y adicionar la papa picada y sal yodada al gusto.
5. Servir el guiso de tarwi con arroz graneado, pescado frito y zarza de cebolla.

Aucha de calabaza con queso y huevo

Ingredientes

- ✓ 1 chiclayo (calabaza)
- ✓ 2 tajadas de queso fresco
- ✓ ¼ kg de haba fresca
- ✓ 1 choclo
- ✓ 4 huevos
- ✓ 1 cebolla
- ✓ ¼ kg de papa
- ✓ 1 ½ tazas de arroz
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ ⅓ de taza de aceite vegetal
- ✓ Sal yodada, pimienta, comino, orégano, palillo, huacatay



Preparación

1. Pelar, lavar y rallar el chiclayo.
2. Pelar, lavar y picar las papas en cuadros medianos.
3. Sancochar los huevos.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, ajos, pimienta y comino; agregar el chiclayo rayado, las habas peladas, el choclo, la papa y sal yodada; hervir.
5. Servir el aucha de calabaza acompañado con arroz graneado, huevo sancochado y queso.



Guiso de habas con tortilla de sangrecita

Ingredientes

- ✓ $\frac{1}{8}$ kg de sangre de pollo
- ✓ 4 cucharadas de harina de trigo
- ✓ 2 huevos
- ✓ 2 cebollas
- ✓ 1 tomate
- ✓ $\frac{1}{4}$ kg de papa blanca
- ✓ $\frac{1}{4}$ de habas frescas
- ✓ 1 choclo
- ✓ 3 ramas de culantro
- ✓ 1 $\frac{1}{2}$ tazas de arroz
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ $\frac{1}{2}$ taza de aceite vegetal
- ✓ 1 limón mediano
- ✓ Sal yodada, pimienta, comino, orégano, palillo



Preparación

1. Freír la sangre de pollo y mezclar con la cebolla, el tomate, el culantro picado, la harina de trigo y los huevos batidos.
2. Formar las tortillas y freír en aceite vegetal.
3. Freír en aceite caliente la cebolla picada en cuadraditos, el ajo y el palillo. Luego echar el choclo desgranado, habas, papa picada en cubos medianos y dejar cocer.
4. Servir el guiso de habas frescas acompañado de la tortilla.

Picante de trigo con pejerrey rebozado

Ingredientes

- ✓ 1 $\frac{3}{4}$ tazas de trigo pelado
- ✓ 3 tajadas de queso
- ✓ $\frac{1}{2}$ taza de leche evaporada
- ✓ $\frac{1}{2}$ kg de pejerrey
- ✓ 2 huevos
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 cucharadita de ajo
- ✓ $\frac{1}{2}$ taza de aceite vegetal
- ✓ Palillo, pimienta, sal yodada al gusto



Preparación

1. Lavar y sancochar el trigo pelado.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo, el palillo y la sal yodada. Agregar el trigo pelado; cocinar y revolver con el queso picado y la leche evaporada.
3. Freír el pejerrey previamente rebozado con pimienta, sal yodada y huevo batido.
4. Servir el picante de trigo acompañado de pejerrey rebozado.



Patita con maní

Ingredientes

- ✓ 1 ½ tazas de arroz
- ✓ ½ kg de papa
- ✓ ½ kg de pata
- ✓ ⅓ de taza de maní tostado y molido
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 3 cucharadas de ají colorado
- ✓ 3 cucharadas de ají amarillo
- ✓ 2 cucharaditas de ajo molido
- ✓ ¼ de taza de aceite vegetal
- ✓ Sal yodada, pimienta y comino al gusto



Preparación

1. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos, el ajo, el ají colorado y el ají amarillo molido. Luego condimentar con la pimienta, el comino, la sal yodada e incorporar la pata picada; soasar.
2. Seguidamente, agregar la papa picada en cuadraditos, el maní y el agua. Hervir.
3. Servir la patita con maní acompañada de arroz graneado.

Puré de pallares con croquetas de pejerrey

Ingredientes

- ✓ 1 ½ tazas de arroz
- ✓ ¼ kg de pallares
- ✓ 1 unidad de papa
- ✓ ¼ kg de pejerrey
- ✓ 1 cebolla
- ✓ ½ taza de aceite vegetal
- ✓ ½ taza de leche evaporada
- ✓ 1 cucharadita de ajo
- ✓ 1 cucharada de maicena
- ✓ 1 cucharada de harina de trigo
- ✓ 1 limón
- ✓ 1 huevo
- ✓ Sal yodada y pimienta al gusto



Preparación

1. Remojar los pallares desde la noche anterior y cocinar.
2. Lavar las papas, sancocharlas, pelarlas, estrujarlas y hacer el puré.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y los ajos; añadir los pallares y sazonar con pimienta, sal yodada al gusto. Finalmente, incorporar la leche evaporada. Cocinar a fuego lento moviendo constantemente.
4. Lavar, filetear y cortar en cuadraditos el pejerrey; mezclar con el puré de papas, la harina de trigo, la maicena, el huevo, el jugo de limón; condimentar con pimienta y sal yodada. Hacer bolitas y aplastar con la mano. Freír en aceite vegetal.
5. Servir el puré de pallares acompañado de croquetas de pejerrey y ensalada de verduras.



Chanfainita con mote

Ingredientes

- ✓ 1 taza de maíz mote
- ✓ 1 taza de maíz cancha
- ✓ ½ kg de bofe
- ✓ ½ kg de papa
- ✓ ¼ de taza de aceite vegetal
- ✓ 1 cucharadita de achiote
- ✓ 5 ramas de hierbabuena
- ✓ 4 ramas de orégano fresco
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 cucharadita de ajo
- ✓ 1 cucharada de maní
- ✓ Pimienta y sal yodada al gusto



Preparación

1. Lavar el bofe y cocinarlo con ramas de hierbabuena y orégano; cuando esté suave, retirar y picar en cuadraditos.
2. Freír en aceite vegetal la cebolla picada en cuadraditos y el ajo. Luego incorporar el bofe y soasar; condimentar con achiote, pimienta, comino y sal yodada. Seguidamente, agregar la papa picada en cuadraditos, el maní y el agua; hervir.
3. Servir la chanfainita acompañada de cancha y mote.

Toyito guisado con frijol sarandaja

Ingredientes

- ✓ 1 ½ tazas de arroz
- ✓ ¼ kg de pescado toyo
- ✓ ¼ kg de frijol sarandaja
- ✓ 9 cucharadas de aceite vegetal
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 limón
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ Sal yodada al gusto



Preparación

1. Limpiar, lavar, remojar el frijol sarandaja el día anterior y sancochar. Hacerle un aderezo en aceite vegetal, freír la cebolla y tomate en cuadraditos y mezclar con la sarandaja.
2. Para preparar el aderezo, freír la cebolla y el tomate en cuadraditos en aceite vegetal y mezclar con la sarandaja.
3. Limpiar, lavar el toyo, sancochar con sal, escurrir y desmenuzar.
4. Freír en aceite vegetal la cebolla y tomate cuadraditos con ají colorado y luego mezclar con el toyito. Bajar del fuego y agregarle el jugo de limón y culantro picado, sazonar con sal.
5. Freír el toyo guisado con el frijol sarandaja acompañado de arroz graneado.



Bofe a la jardinera

Ingredientes

- ✓ 1 ½ tazas de arroz
- ✓ ½ kg de bofe de res
- ✓ 4 cucharadas de aceite vegetal
- ✓ ½ kg de papa blanca
- ✓ ½ cebolla
- ✓ 1 tomate
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ ½ taza de arveja fresca sin vaina
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ ½ taza de choclo
- ✓ Orégano, sal yodada al gusto
- ✓ ½ cucharada de ají amarillo



Preparación

1. Limpiar, lavar, sancochar y cortar el bofe en trozos pequeños.
2. Freír en aceite vegetal el ajo molido, la cebolla, el tomate, las papas, la zanahoria, el bofe cortados en cuadraditos, el agua, sal yodada al gusto y cocinar; al bajar, agregar orégano.
3. Servir el bofe a la jardinera acompañado de arroz graneado.

Arroz relleno con corazón

Ingredientes

- ✓ 1½ tazas de arroz
- ✓ ½ kg de corazón de pollo
- ✓ 1 cebolla
- ✓ ¼ de taza de arvejas frescas sin vaina
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ 2 cucharadas de aceite vegetal
- ✓ 1 pimienta
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ 2 cucharadas de pasas
- ✓ Sal yodada al gusto
- ✓ 6 unidades de aceituna
- ✓ 6 cucharadas de sillao



Preparación

1. Limpiar, lavar, picar los corazones de pollo en trozos pequeños; sazonar con sal, ajo molido y vinagre. Dejar macerar por media hora.
2. Al preparar el arroz, freír los ajos; agregar al agua, el sillao, luego el arroz y dejar cocer.
3. Sancochar las arvejas y la zanahoria en cuadraditos.
4. Aparte, freír los corazones y la cebolla picada en cuadraditos en el aceite vegetal; agregar la zanahoria, las arvejas, el pimienta, las aceitunas, las pasas y la sal al gusto y dejar cocinar.
5. Mezclar el arroz con la preparación anterior.
6. Servir el arroz relleno acompañado de tiras de pimienta.



Hígado de pollo a la jardinera con frijol sarandaja

Ingredientes

- ✓ 1 ½ tazas de arroz
- ✓ ¼ kg de hígado de pollo
- ✓ ¼ kg de frijol sarandaja
- ✓ 7 cucharadas de aceite vegetal
- ✓ 1 zanahoria
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 tomate
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ ½ taza de arveja fresca sin vaina
- ✓ Sal yodada



Preparación

1. Limpiar, lavar, remojar el día anterior el frijol sarandaja y sancochar.
2. Limpiar el hígado, cortar en trozos grandes y sazonar con el ajo molido y sal, macerar en vinagre por media hora y freír.
3. Freír en aceite vegetal la cebolla y el tomate picados en cuadraditos pequeños, la zanahoria, la arveja; agregar agua y dejar cocinar hasta que esté suave la verdura; luego agregar frijol sarandaja y mezclar.
4. Servir el hígado de pollo a la jardinera con frijol sarandaja acompañado de arroz graneado.

Región selva

Pescado asado envuelto en hojas de bijao

Ingredientes

- ✓ 1 ½ tazas de arroz
- ✓ ½ kg de pescado
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 tomate
- ✓ 1 taza de frijol ucalayino
- ✓ 1 atado de culantro
- ✓ 3 ajíes dulces
- ✓ ⅓ de taza de aceite vegetal
- ✓ 5 coconas
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ Hojas de bijao
- ✓ 1 toronja o 4 limones
- ✓ Culantro y sal yodada al gusto



Preparación

1. Sancochar los frijoles remojados el día anterior.
2. Preparar un aderezo con el aceite vegetal, el ajo molido, los frijoles, el caldo de frijol y la sal. Cocinar.
3. Limpiar el pescado.
4. Para aderezar el pescado, mezclar el culantro, el ají dulce, la cebolla y el tomate picados en cuadraditos y sal yodada al gusto. Sazonar el pescado con la mezcla, envolver con las hojas de bijao y asar al carbón.
5. Preparar la ensalada con cocona, el jugo de limón o toronja, culantro y sal yodada al gusto.
6. Servir el pescado asado en bijao acompañado con arroz graneado, los frijoles y ensalada de cocona.



Frijoles guisados con pollo

Ingredientes

- ✓ 1 ½ tazas de arroz
- ✓ 1 taza de frijol castilla
- ✓ ¼ kg de pulpa de pollo
- ✓ ½ cebolla
- ✓ ½ tomate
- ✓ 1 atado de culantro
- ✓ ¼ de taza de aceite vegetal
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ 1 limón
- ✓ Sachaculantro, laurel, sal yodada al gusto



Preparación

1. Sancochar los frijoles remojados el día anterior con hojas de laurel.
2. Limpiar y picar el pollo en trozos; sazonar con sal, el limón y freír en el aceite vegetal caliente.
3. Preparar el aderezo con el aceite vegetal, el ajo molido, la cebolla picada en cuadraditos. Agregar el pollo, los frijoles, sal y mezclar.
4. Servir los frijoles guisados con pollo acompañado con arroz graneado.

Nina juane de hígado y corazón de pollo

Ingredientes

- ✓ 1 ½ tazas de arroz
- ✓ ¼ kg de corazón de pollo
- ✓ ¼ kg de hígado de pollo
- ✓ 3 huevos de gallina
- ✓ 1 atado de culantro
- ✓ 1 plátano verde
- ✓ 2 cebollas
- ✓ 3 ajíes dulces
- ✓ ⅛ de taza de aceite vegetal
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ Hojas de bijao
- ✓ Vinagre, sal yodada al gusto



Preparación

1. Limpiar los corazones y los hígados, picar y aderezar con el vinagre, ajos dorados y sal yodada al gusto. Cocinar con dos hojas de laurel. Freír en aceite vegetal.
2. Batir los huevos, agregar los corazones y los hígados fritos, el ají dulce picado en cuadraditos, la cebolla picada, el culantro picado y envolver en dos hojas de bijao cada ración, amarrar bien y cocinar en una olla o asar al carbón por quince minutos.
3. Servir el nina juane de hígado y corazón, acompañado con arroz graneado y plátano frito.



Hígado a la loreтана

Ingredientes

- ✓ 1 ½ tazas de arroz
- ✓ ½ kg de hígado de res
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 3 ajíes dulces
- ✓ 1 tomate
- ✓ ½ kg de papa blanca
- ✓ ¼ de taza de aceite vegetal
- ✓ 3 dientes de ajo
- ✓ Culantro, palillo, hojas de laurel, vinagre, sal yodada al gusto



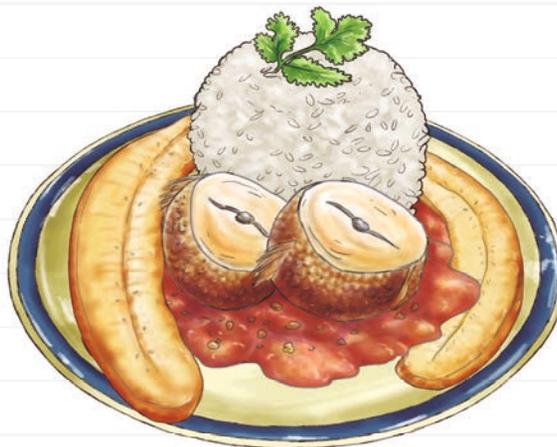
Preparación

1. Limpiar, filetear el hígado y sazonar con el vinagre, los ajos, las hojas de laurel, la sal yodada al gusto y sofreír en el aceite vegetal caliente.
2. Preparar el aderezo con el aceite vegetal, el ajo molido, palillo, la cebolla, el ají dulce, los tomates cortados en juliana, el vinagre, la sal, el agua y cocinar.
3. Agregar los hígados, el culantro picado y mezclar.
4. Servir el hígado a la loretana acompañado con arroz graneado y papas sancochadas.

Sudado de bagre regional

Ingredientes

- ✓ 1 ½ tazas de arroz
- ✓ 3 ajíes dulces
- ✓ 2 cebollas
- ✓ 2 tomates
- ✓ 1 limón
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 9 cucharadas de aceite vegetal
- ✓ 1 kg de pescado bagre
- ✓ 2 plátanos verdes
- ✓ Culantro regional, sillao, sal yodada al gusto



Preparación

1. Pelar los plátanos y sancochar.
2. Limpiar el pescado, cortarlo en trozos pequeños y sazonar con jugo de limón, sal y ajos.
3. Preparar el aderezo con aceite vegetal, la cebolla, el ajo chancado, el ají dulce, el tomate picado en cuadraditos. Adicionar sillao al gusto.
4. Agregar al aderezo el pescado, agua y dar un hervor; finalmente, añadir el culantro regional picado.
5. Servir el culantro de bagre regional acompañado de arroz graneado y plátano sancochado.



Ahumado de boquichico con arroz

Ingredientes

- ✓ 1 ½ tazas de arroz
- ✓ 1 kg de pescado boquichico
- ✓ 2 plátanos verdes
- ✓ 1 tomate
- ✓ 2 ajíes dulces
- ✓ 2 cebollas
- ✓ 1 atadito de culantro regional
- ✓ 1 limón
- ✓ 1 cocona
- ✓ 2 cucharadas de aceite vegetal
- ✓ Sal yodada al gusto



Preparación

1. Pelar los plátanos y sancochar.
2. Limpiar y reletear el pescado.
3. Picar la cebolla, tomate, ají dulce, culantro regional; sazonar con sal y aceite vegetal.
4. Rellenar el pescado con las verduras picadas.
5. Cocinar el pescado relleno a la parrilla por treinta minutos.
6. Preparar la ensalada de cocona, adicionar el jugo de limón y sal yodada al gusto.
7. Servir el ahumado de boquichico con arroz graneado, plátano y ensalada de cocona.

Boquichico frito con tacacho

Ingredientes

- ✓ 1 gajo de plátanos verdes
- ✓ 1 kg de pescado boquichico
- ✓ ¼ de taza de harina de trigo
- ✓ 9 cucharadas de aceite vegetal
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 tomate
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1 limón
- ✓ Culantro regional, sal yodada al gusto



Preparación

1. Limpiar, reletear y sazonar el pescado con sal, apanar con harina y freír en el aceite vegetal.
2. Para preparar el tacacho, primero sancochar los plátanos, luego machacarlos; finalmente, agregar el aderezo de ajos dorado en aceite vegetal, mezclar con sal al gusto y formar cuatro bolas.
3. Preparar la ensalada con la cebolla, el tomate, el culantro regional, el jugo de limón y sal yodada al gusto.
4. Servir el boquichico frito acompañado con tacacho y ensalada fresca.



Pescado envuelto en hoja

Ingredientes

- ✓ 1 ½ tazas de arroz
- ✓ 1 kg de pescado
- ✓ 2 plátanos verdes
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 tomate
- ✓ 1 pepinillo
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 1 limón
- ✓ Culantro regional
- ✓ Sal yodada al gusto
- ✓ Hojas de bijao



Preparación

1. Pelar los plátanos y sancochar.
2. Limpiar el pescado, retacear y sazonar con sal, ajo chancado y gotas de limón.
3. Envolver los pescados en hojas de bijao o plátano y asar a fuego lento.
4. Preparar la ensalada de pepinillo, tomate, cebolla y culantro picado.
5. Servir el pescado envuelto en hoja de bijao; acompañar con arroz graneado, plátano sancochado y ensalada de verduras.

Ají de atún con arroz

Ingredientes

- ✓ 1 ½ tazas de arroz
- ✓ 2 latas de atún en graded
- ✓ 1 yuca blanca
- ✓ 1 cebolla
- ✓ ¼ de taza de leche evaporada
- ✓ 1 pan
- ✓ 2 huevos
- ✓ 1 diente de ajo
- ✓ 4 hojas de lechuga
- ✓ 1 cucharada de ají amarillo
- ✓ Taza de aceite vegetal
- ✓ Sal yodada al gusto



Preparación

1. Sancochar la yuca.
2. En una olla, dorar en aceite vegetal la cebolla, el ajo chancado y el ají amarillo; agregar el atún y remover.
3. Aparte licuar el pan remojado con leche, agregar al aderezo y mezclar todo y adicionar sal yodada al gusto. Hervir a fuego lento y mover constantemente por dos minutos.
4. Servir el ají de atún acompañado con arroz graneado, yuca sancochada, medio huevo, aceituna y una hoja de lechuga como base.



Chaufa de la selva

Ingredientes

- ✓ 1 ½ tazas de arroz
- ✓ ¼ kg de cecina
- ✓ ¼ kg de chorizo
- ✓ 3 ajíes dulces
- ✓ ½ taza de aceite vegetal
- ✓ 3 huevos
- ✓ 1 atadito de cebolla china
- ✓ Ajos, kion, sillao y sal yodada al gusto
- ✓ 1 pepino
- ✓ 1 palta
- ✓ 1 limón



Preparación

1. Cortar la cecina y el chorizo en trozos pequeños.
2. Freír en aceite vegetal con los ajos y el kion chancado.
3. Batir los huevos, freír y picar en cuadraditos.
4. Mezclar la cecina sazonada, los huevos, el chorizo con el arroz graneado. Adicionar la cebolla china picada, los ajíes dulces y sillao al gusto.
5. Acompañar el arroz chaufa con la ensalada de pepino y palta.

Saltado de hígado a la ucayalina

Ingredientes

- ✓ 1 ½ tazas de arroz
- ✓ 1 taza de lentejas secas
- ✓ ¼ kg de hígado de res
- ✓ ¼ de taza de aceite vegetal
- ✓ 1 cebolla
- ✓ 1 tomate
- ✓ 3 ajíes dulces
- ✓ 2 dientes de ajo
- ✓ Culantro regional, sal yodada al gusto



Preparación

1. Sancochar y guisar las lentejas.
2. Lavar y picar en forma alargada el hígado de res, cebolla, tomate y ají dulce. Sazonar con sal yodada al gusto, comino y ajo chancado.
3. En una olla, freír en aceite vegetal el hígado de res y, poco a poco, ir agregando la cebolla, el tomate, ají dulce y, por último, el culantro regional picado finamente.
4. Servir el hígado saltado con lentejas cocidas y arroz graneado.



Referencias bibliográficas

- ▶ Burgess, A. (2006). *Guía de nutrición de la familia*. Roma: Organización de las Naciones Unidas para la Agricultura y la Alimentación.
- ▶ CENAN. INS. (2007). *Discolonchera escolar*. Lima: Ministerio de Salud
- ▶ Hidalgo Vicario, M., y Güemes Hildalgo, M. (2007). Nutrición en la edad preescolar, escolar y adolescente. *Pediatría Integral*, XI(4), pp. 347-362.
- ▶ Instituto Nacional de la Salud Mental. (2011). *Trastornos de la alimentación*. Maryland: Departamento de Salud y Servicios de los Estados Unidos, Institutos Nacionales de Salud.
- ▶ Instituto Nacional de Salud-Centro Nacional de Alimentación y Nutrición. (2007). *Discolonchera escolar*. Lima: Ministerio de Salud.
- ▶ Lázaro, M. (2013). *Guías alimentarias en el Perú (Avance)*. Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud, Centro Nacional de Alimentación y Nutrición.
- ▶ Lozano, M. (2003). *Condicionantes socioeconómicos de los hábitos alimentarios e ingesta de energía y nutrientes en escolares de la población española* (Memoria presentada para optar por el grado de doctor). Madrid: Universidad Complutense.
- ▶ Macedo, E., Valverde, M., López, R., Rodríguez, A., López, C., Delgado, C., et al. (2007). *Manual Cómo mejorar en la escuela la alimentación de niñas, niños y las y los adolescentes*. México D. F.: Dirección General de Promoción de la Salud.
- ▶ Molina, V. (2014). *El estado de las guías alimentarias basadas en alimentos en América Latina y el Caribe*. Roma: FAO.
- ▶ Organización Panamericana de la Salud. (1996). *Escuelas promotoras de salud: modelo y guía para la acción*. Washington, D. C.: Organización Panamericana de la Salud.
- ▶ Palpan, J., Jiménez, C., Garay, J., y Jiménez, V. (2007). Factores psicosociales asociados a los trastornos de alimentación en adolescentes de Lima Metropolitana. *Psychology International*, 18(4), Appendix, pp. 1-25.
- ▶ Romero, R., Procel, G., Tapia, C., y Rodríguez, R. (2008). *Manual de la familia saludable: un proyecto de vida*. Asunción de Paraguay: Pange Editorial.
- ▶ Ruiz, P. (2009). *Prevención de los trastornos de la conducta alimentaria*. España: Venus.
- ▶ Sáinz, M., y De Madrid, C. (2011). *Guía sobre alimentación sana dirigida a las familias*. Madrid: CEAPA.
- ▶ Serna Miquel, I. (2008). *Guía de nutrición y alimentación saludable en el adolescente*. Valencia: Sección de Programas de Salud, Concejalía de Sanidad del Ayuntamiento de Valencia.
- ▶ Tojo Sierra, R., y Leis Trabazo, R. (2007). Alimentación del niño escolar. En M. T. Muñoz y L. Suárez (Coords.), *Manual práctico de nutrición en pediatría*. (pp. 91-106). Madrid: Ergon.
- ▶ Tolsá Torrenova, J. (2007). *Alimentación saludable: guía para las familias*. España: Edigrafos.

SÍMBOLOS DE LA PATRIA



Bandera



Himno Nacional del Perú



Escudo

DECLARACIÓN UNIVERSAL DE LOS DERECHOS HUMANOS

El 10 de diciembre de 1948, la Asamblea General de las Naciones Unidas aprobó y proclamó la Declaración Universal de Derechos Humanos, cuyos artículos figuran a continuación:

Artículo 1

Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos y, (...) deben comportarse fraternalmente los unos con los otros.

Artículo 2

Toda persona tiene los derechos y libertades proclamados en esta Declaración, sin distinción alguna de raza, color, sexo, idioma, religión, opinión política o de cualquier otra índole, origen nacional o social, posición económica, nacimiento o cualquier otra condición. Además, no se hará distinción alguna fundada en la condición política, jurídica o internacional del país o territorio de cuya jurisdicción dependa una persona (...).

Artículo 3

Todo individuo tiene derecho a la vida, a la libertad y a la seguridad de su persona.

Artículo 4

Nadie estará sometido a esclavitud ni a servidumbre; la esclavitud y la trata de esclavos están prohibidas en todas sus formas.

Artículo 5

Nadie será sometido a torturas ni a penas o tratos crueles, inhumanos o degradantes.

Artículo 6

Todo ser humano tiene derecho, en todas partes, al reconocimiento de su personalidad jurídica.

Artículo 7

Todos son iguales ante la ley y tienen, sin distinción, derecho a igual protección de la ley. Todos tienen derecho a igual protección contra toda discriminación que infrinja esta Declaración (...).

Artículo 8

Toda persona tiene derecho a un recurso efectivo, ante los tribunales nacionales competentes, que la ampare contra actos que violen sus derechos fundamentales (...).

Artículo 9

Nadie podrá ser arbitrariamente detenido, preso ni desterrado.

Artículo 10

Toda persona tiene derecho, en condiciones de plena igualdad, a ser oída públicamente y con justicia por un tribunal independiente e imparcial, para la determinación de sus derechos y obligaciones o para el examen de cualquier acusación contra ella en materia penal.

Artículo 11

1. Toda persona acusada de delito tiene derecho a que se presuma su inocencia mientras no se pruebe su culpabilidad (...).

2. Nadie será condenado por actos u omisiones que en el momento de cometerse no fueron delictivos según el Derecho nacional o internacional. Tampoco se impondrá pena más grave que la aplicable en el momento de la comisión del delito.

Artículo 12

Nadie será objeto de injerencias arbitrarias en su vida privada, su familia, su domicilio o su correspondencia, ni de ataques a su honra o a su reputación. Toda persona tiene derecho a la protección de la ley contra tales injerencias o ataques.

Artículo 13

1. Toda persona tiene derecho a circular libremente y a elegir su residencia en el territorio de un Estado.

2. Toda persona tiene derecho a salir de cualquier país, incluso el propio, y a regresar a su país.

Artículo 14

1. En caso de persecución, toda persona tiene derecho a buscar asilo, y a disfrutar de él, en cualquier país.

2. Este derecho no podrá ser invocado contra una acción judicial realmente originada por delitos comunes o por actos opuestos a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

Artículo 15

1. Toda persona tiene derecho a una nacionalidad.

2. A nadie se privará arbitrariamente de su nacionalidad ni del derecho a cambiar de nacionalidad.

Artículo 16

1. Los hombres y las mujeres, a partir de la edad núbil, tienen derecho, sin restricción alguna por motivos de raza, nacionalidad o religión, a casarse y fundar una familia (...).

2. Sólo mediante libre y pleno consentimiento de los futuros esposos podrá contraerse el matrimonio.

3. La familia es el elemento natural y fundamental de la sociedad y tiene derecho a la protección de la sociedad y del Estado.

Artículo 17

1. Toda persona tiene derecho a la propiedad, individual y colectivamente.

2. Nadie será privado arbitrariamente de su propiedad.

Artículo 18

Toda persona tiene derecho a la libertad de pensamiento, de conciencia y de religión (...).

Artículo 19

Todo individuo tiene derecho a la libertad de opinión y de expresión (...).

Artículo 20

1. Toda persona tiene derecho a la libertad de reunión y de asociación pacíficas.

2. Nadie podrá ser obligado a pertenecer a una asociación.

Artículo 21

1. Toda persona tiene derecho a participar en el gobierno de su país, directamente o por medio de representantes libremente escogidos.

2. Toda persona tiene el derecho de acceso, en condiciones de igualdad, a las funciones públicas de su país.

3. La voluntad del pueblo es la base de la autoridad del poder público; esta voluntad se expresará mediante elecciones auténticas que habrán de celebrarse periódicamente, por sufragio universal e igual y por voto secreto u otro procedimiento equivalente que garantice la libertad del voto.

Artículo 22

Toda persona (...) tiene derecho a la seguridad social, y a obtener, (...) habida cuenta de la organización y los recursos de cada Estado, la satisfacción de los derechos económicos, sociales y culturales, indispensables a su dignidad y al libre desarrollo de su personalidad.

Artículo 23

1. Toda persona tiene derecho al trabajo, a la libre elección de su trabajo, a condiciones equitativas y satisfactorias de trabajo y a la protección contra el desempleo.

2. Toda persona tiene derecho, sin discriminación alguna, a igual salario por trabajo igual.

3. Toda persona que trabaja tiene derecho a una remuneración equitativa y satisfactoria, que le asegure, así como a su familia, una existencia conforme a la dignidad humana y que será completada, en caso necesario, por cualesquiera otros medios de protección social.

4. Toda persona tiene derecho a fundar sindicatos y a sindicarse para la defensa de sus intereses.

Artículo 24

Toda persona tiene derecho al descanso, al disfrute del tiempo libre, a una limitación razonable de la duración del trabajo y a vacaciones periódicas pagadas.

Artículo 25

1. Toda persona tiene derecho a un nivel de vida adecuado que le asegure, así como a su familia, la salud y el bienestar, y en especial la alimentación, el vestido, la vivienda, la asistencia médica y los servicios sociales necesarios; tiene asimismo derecho a los seguros en caso de desempleo, enfermedad, invalidez, vejez y otros casos de pérdida de sus medios de subsistencia por circunstancias independientes de su voluntad.

2. La maternidad y la infancia tienen derecho a cuidados y asistencia especiales. Todos los niños, nacidos de matrimonio o fuera de matrimonio, tienen derecho a igual protección social.

Artículo 26

1. Toda persona tiene derecho a la educación. La educación debe ser gratuita, al menos en lo concerniente a la instrucción elemental y fundamental. La instrucción elemental será obligatoria. La instrucción técnica y profesional habrá de ser generalizada; el acceso a los estudios superiores será igual para todos, en función de los méritos respectivos.

2. La educación tendrá por objeto el pleno desarrollo de la personalidad humana y el fortalecimiento del respeto a los derechos humanos y a las libertades fundamentales; favorecerá la comprensión, la tolerancia y la amistad entre todas las naciones y todos los grupos étnicos o religiosos; y promoverá el desarrollo de las actividades de las Naciones Unidas para el mantenimiento de la paz.

3. Los padres tendrán derecho preferente a escoger el tipo de educación que habrá de darse a sus hijos.

Artículo 27

1. Toda persona tiene derecho a tomar parte libremente en la vida cultural de la comunidad, a gozar de las artes y a participar en el progreso científico y en los beneficios que de él resultan.

2. Toda persona tiene derecho a la protección de los intereses morales y materiales que le correspondan por razón de las producciones científicas, literarias o artísticas de que sea autora.

Artículo 28

Toda persona tiene derecho a que se establezca un orden social e internacional en el que los derechos y libertades proclamados en esta Declaración se hagan plenamente efectivos.

Artículo 29

1. Toda persona tiene deberes respecto a la comunidad (...).

2. En el ejercicio de sus derechos y en el disfrute de sus libertades, toda persona estará solamente sujeta a las limitaciones establecidas por la ley con el único fin de asegurar el reconocimiento y el respeto de los derechos y libertades de los demás, y de satisfacer las justas exigencias de la moral, del orden público y del bienestar general en una sociedad democrática.

3. Estos derechos y libertades no podrán en ningún caso ser ejercidos en oposición a los propósitos y principios de las Naciones Unidas.

Artículo 30

Nada en la presente Declaración podrá interpretarse en el sentido de que confiere derecho alguno al Estado, a un grupo o a una persona, para emprender y desarrollar actividades (...) tendientes a la supresión de cualquiera de los derechos y libertades proclamados en esta Declaración.