

MIDIS 

Programa Nacional

CUNA  
MAS 

# Mini Recetario Nutritivo

Para  
pequeños  
menores de  
tres años



# ¿Por qué es importante una adecuada alimentación?

- Para crecer y desarrollarnos.
- Para evitar enfermarnos.
- Para enfrentar mejor las enfermedades.
- Para poder jugar, aprender con facilidad, y de grandes trabajar.

Para sentirnos bien y disfrutar de una vida saludable. Por eso, debemos procurar que los alimentos que les demos a nuestros hijos e hijas los nutran y no sean un riesgo para su salud.

**Más protección para niños y niñas menores de 3 años de edad.**

# Menú

## Para Gestantes y Madres Lactantes

- Las gestantes deben comer más veces que antes. Además de las tres comidas principales (desayuno, almuerzo y cena), es necesario incluir un refrigerio al día.
- Las madres que dan de lactar deben comer cinco veces al día (tres comidas principales y dos refrigerios).
- Deben incluir alimentos ricos en hierro y ácido fólico (carnes rojas, vísceras, sangrecita, verduras de hojas verdes, cereales), vitamina A y C, fibra (frutas y verduras), zinc y calcio.



# Lentejitas con sudado de pescado

## Ingredientes:

1 cucharadita	Ajos
4 cucharadas	Aceite vegetal
1 unidad mediana	Tomate
1 unidad mediana	Cebolla
1 taza	Lentejas
1/4 kg de filete	Pescado
400 gr	Papa blanca
1 rodaja	Zanahoria
1 unidad	Limón
1 taza	Arroz

## Preparación:

- Remojar las lentejas y cocinar bien.
- Preparar el aderezo con el aceite, tomate, cebolla, ajos y sal.
- Agregar el aderezo a las lentejas cocidas.
- Lavar, pelar y cortar en cuadrados la papa blanca y agregar a la preparación.
- Picar en cuadraditos el pescado fileteado, aderezar con ajos, cebolla en cuadritos, sal, colocar en una sartén con agua hasta que cubra la preparación, cocinar y reservar.
- Servir acompañado de arroz.

El pescado es una fuente rica en proteínas. La lenteja es rica en aporte calórico además de su aporte de proteínas que ayuda al crecimiento.



# Saltado de vainitas con corazón de pollo y arroz

## Ingredientes:

1 cucharadita	Ajos
4 cucharadas	Aceite vegetal
1 rodaja mediana	Tomate
1/4 kg	Cebolla
1/4 kg	Vainitas
1/2 kg	Corazón de pollo
1/2 kg	Papa blanca
100 gr	Páprika
1 taza	Arroz

## Preparación:

- Lavar, pelar y cortar la papa en cuadrados, freír.
- Preparar el aderezo con ajos, cebolla y tomate.
- Picar el corazón de pollo en cuadritos, freír y reservar.
- Lavar y sancochar las vainitas, retirar del fuego y picar en trozos pequeños.
- Combinar las papas fritas, vainitas y aderezo.
- Servir acompañado de arroz.

Preparación altamente energética. El corazón de pollo es una fuente de hierro que te ayudará a prevenir la anemia.



# Ajiaco de olluco con hígado de pollo

## Ingredientes:

3/4 kg	Hígado de pollo
1/4 kg	Olluco
2 rodajas	Tomate
2 rodajas	Cebolla
1 cucharadita	Ajos
4 cucharadas	Aceite vegetal
1 taza	Arroz
1/4 kg	Papa blanca

## Preparación:

- Preparar el aderezo con el aceite, los ajos, la cebolla y el tomate.
- Lavar, sancochar y luego prensar el olluco y papa, agregar el aderezo y cocinar.
- Cortar el hígado de pollo, freír y reservar.
- Lavar, pelar y licuar los tomates agregando al hígado frito.
- Servir acompañado de arroz e hígado frito.

Preparación energética, rica en calorías.

El hígado es rico en hierro que ayudará a prevenir la anemia.



# Menú

Para niñas  
y niños de  
**6 a 8 meses de edad**

- Dale solo leche materna hasta los dos años y en forma exclusiva hasta los 6 meses de edad.
- Cuando tu bebé cumpla los 6 meses dale comidas espesas o segundos, además de leche materna.
- Agrega todos los días a la comida de tu bebé alimentos ricos en hierro, para prevenir la anemia: hígado, sangrecita, bazo, pescado, pollo o huevo.



# Papilla de papa con verduras y pollo

## Ingredientes:

2 cucharadas	Pollo
1 unidad pequeña	Zanahoria
1 unidad pequeña	Papa amarilla
3 cucharadas	Zapallo
1 cucharada	Poro
1 cucharada	Tomate
1 cucharadita	Aceite vegetal

## Preparación:

- Lavar, cocer y pelar la papa blanca.
- Preparar el aderezo con el aceite y tomate.
- Lavar, pelar y cocer la zanahoria, el zapallo, poro y mezclar con la papa cocida.
- El pollo debe servirse por separado muy finamente picado.
- Agregar el aceite vegetal y sal, mezclar hasta obtener una preparación homogénea.

El pollo es una fuente rica en proteínas, muy importante para el crecimiento, y la zanahoria es una fuente de vitamina A, y ayuda a prevenir enfermedades respiratorias y digestivas.





# Papilla de hígado, papa amarilla y zapallo

## Ingredientes:

1 unidad pequeña	Papa amarilla
1 unidad pequeña	Zanahoria
3 cucharadas	Zapallo
1 cucharadita	Aceite vegetal
1 cucharada	Leche evaporada
2 cucharadas	Hígado de pollo

## Preparación:

- Lavar, cocer y pelar la papa amarilla.
- Lavar, pelar y cocer el zapallo y la zanahoria.
- En una olla agregar la papa amarilla, zapallo y zanahoria cocidos y cocinar por unos minutos, aplastar hasta obtener la consistencia de una papilla (puré suave).
- Agregar el aceite vegetal, la leche evaporada y la sal, mezclar hasta obtener una preparación homogénea.
- Cocinar el hígado y cortarlo en cuadritos.

El hígado es rico en hierro que ayuda a prevenir la anemia y el zapallo es una fuente rica en vitamina A, ayuda a prevenir enfermedades respiratorias y digestivas.



# Mazamorra de harina de cebada con plátano

## Ingredientes:

1 cucharada	Harina de cebada
1 unidad pequeña	Plátano
2 cucharaditas	Azúcar
Al gusto	Canela y clavo

## Preparación:

- En una olla hervir el agua con la canela y el clavo de olor.
- Disolver la harina de cebada en un poco de agua fría y luego agregar a la olla de agua hirviendo con canela.
- Lavar, licuar y agregar la fruta a la preparación.
- Agregar el azúcar y mover hasta que espese.
- Retirar del fuego.

La harina de cebada proporciona energía al niño.



# Menú

Para niñas  
y niños de  
**9 a 11 meses de edad**

- Conforme crece tu bebé, su alimentación cambia y las cantidades aumentan.
- Agrega todos los días a la comida de tu bebé alimentos ricos en hierro, para prevenir la anemia: hígado, sangrecita, bazo, pescado, pollo o huevo.



# Cau cau de pollo con quinua

## Ingredientes:

1 cucharadita	Ajo molido
1 cucharadita	Aceite vegetal
1 rodaja pequeña	Tomate
1 rodaja	Zanahoria
1 cucharada	Arveja verde
2 cucharadas	Pollo
1 unidad pequeña	Papa blanca
2 cucharadas	Quinua

## Preparación:

- Preparar el aderezo con el aceite, tomate, ajos y sal.
- Cortar el pollo en cuadrados y agregar a la preparación.
- Lavar, pelar, cortar en cuadrados la zanahoria y papa blanca; y agregar a la preparación.
- Pelar las arvejas verdes y agregar a la preparación.
- Servir acompañado con quinua.

El pollo y la quinua son fuente rica en proteínas, muy importante para el crecimiento. Además la quinua es fuente calórica que brindará energía al organismo.



# Guiso de habas con hígado entomatado

## Ingredientes:

1 cucharadita	Ajo molido
1 cucharadita	Aceite vegetal
2 rodajas	Tomate
2 cucharadas	Habas secas
1/2 unidad pequeña	Papa blanca
1 ramita	Hierba buena
2 cucharadas	Hígado de pollo

## Preparación:

- Remojar las habas y cocinar bien.
- Preparar el aderezo con el aceite, tomate, ajos y sal.
- Agregar el aderezo a las habas cocidas.
- Cortar el hígado de pollo y freír, una vez frito agregar el tomate y cocinar por unos segundos.
- Lavar y cocer la papa blanca.
- Acompañar con arroz blanco.

Incluye alimento de origen animal como el; hígado es rico en hierro que ayudará a prevenir la anemia.



# Mazamorra de harina de quinua con zanahoria

## Ingredientes:

1 cucharada	Harina de quinua
1 unidad pequeña	Zanahoria
2 cucharaditas	Azúcar
Al gusto	Canela y clavo

## Preparación:

- Hervir el agua con la canela y el clavo de olor.
- Disolver la harina de quinua en un poco de agua fría y luego agregar a la olla de agua hirviendo.
- Lavar, pelar, sancochar y licuar la zanahoria y agregar a la preparación anterior.
- Agregar el azúcar y mezclar hasta que se disuelva.
- Retirar del fuego y servir.

La quinua es rica en proteínas. La zanahoria es rica en vitamina A que ayuda a prevenir enfermedades respiratorias y digestivas.



# Menú

Para niñas  
y niños de  
**12 a 36 meses de edad**

- Conforme crece tu bebé, su alimentación cambia y las cantidades aumentan.
- Agrega todos los días a la comida de tu bebé alimentos ricos en hierro, para prevenir la anemia: hígado, sangrecita, bazo, pescado, pollo o huevo.



# Ponche de habas con leche y lúcumas

## Ingredientes:

2 cucharadas	Harina de habas
2 cucharadas	Leche evaporada
1 rodaja	Lúcumas
1 cucharada	Azúcar
Al gusto	Canela y clavo

## Preparación:

- En una olla poner a hervir agua.
- Disolver la harina de habas con un poco de agua fría y luego verter la mezcla a la olla de agua hirviendo.
- Mover constantemente para que no se quemara en la base.
- Licuar la lúcumas y agregarle con el azúcar a la preparación.
- Mover hasta mezclar bien.
- Retirar del fuego y agregar la leche.

La leche es una fuente rica en proteínas que ayuda al crecimiento. La lúcumas es rica en vitamina B3 que facilita el metabolismo de las proteínas y el proceso de producir energía.





# Matasquita con carne

## Ingredientes:

1 cucharadita	Ajo molido
2 cucharaditas	Aceite vegetal
2 rodajas	Tomate
2 rodajas	Cebolla
1/4 kg	Carne de res
1 rodaja	Zanahoria
1 rodaja	Papa blanca
1 taza	Arroz

## Preparación:

- Preparar el aderezo con el aceite, cebolla, tomate, ajos y sal.
- Lavar, pelar y picar en cuadritos la papa y la zanahoria, agregar al aderezo.
- Picar la carne en cubitos, sancochar y reservar.
- Servir acompañado de trigo graneado.

La carne es fuente en proteínas importante para el crecimiento y la zanahoria es fuente de vitamina A que ayudan a prevenir las enfermedades.



# Mousse de sangrecita

## Ingredientes:

100 gr	Sangre (de pollo o res)
1 taza	Leche evaporada
1 cucharada	Azúcar
4 paquetes	Galleta de vainilla
2 cucharaditas	Vainilla

## Preparación:

- Sancochar la sangrecita con agua, canela y clavo de olor moviendo constantemente.
- Retirar del fuego la canela y clavo y dejar enfriar.
- En una licuadora colocar la sangrecita sancochada, leche, galleta de vainilla en trozos, cocoa, esencia de vainilla y azúcar.
- Licuar a alta velocidad hasta que la preparación sea homogénea.
- Vaciar a un envase.

Además de proporcionar nos energías, nos aporta el hierro, mineral muy importante para poder prevenir la anemia y lograr un mejor aprendizaje en los niños.



# No te olvides darle a tu niño (a) su MICRONUTRIENTE

El micronutriente es un suplemento nutricional que se utiliza para evitar que las niñas y niños tengan anemia, y además estén protegidos contra las enfermedades.

Cada sobre de micronutrientes contiene hierro, zinc, vitamina A y C y ácido fólico, y sirve para prevenir la anemia.



Recuerda guardar los sobrecitos en un lugar protegido de la luz solar y la humedad; y lejos del alcance de las niñas y niños.

