Descubre la Versión Digital

Lleva estas recetas siempre en tu celular o Tablet escaneando este código QR.

USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA

Save the Children

FAMILIAS SIN FRONTERAS
Niñez migrante protegida

Platitos

PODEROSOS

USAID
DEL PUEBLO DE LOS ESTADOS UNIDOS DE AMÉRICA
Save the Children
FAMILIAS SIN FRONTERAS
Niñez migrante protegida

Editorial

Platitos PODEROSOS

Incluye 10 recetas nutritivas para promover una alimentación sana y balanceada. Todas las recetas están dirigidas a todas las familias con niños y niñas mayores de 1 año. Además, Platitos Poderosos integra elementos de la gastronomía peruana y venezolana porque padres, madres y cuidadores tienen un objetivo en común: el desarrollo adecuado y saludable de la niñez.

El recetario Platitos Poderosos se elaboró en el marco del proyecto "Familias sin fronteras: Niñez migrante protegida", financiado por la Oficina de Asistencia Humanitaria de USAID e implementado por Save the Children en Perú.

Elaboración y revisión del contenido nutricional:

Gisela Acosta, Cristina Hinojosa, Anita Rodríguez, Oliva Díaz, Vicki Mariño, Liz Franco, Violeta Claudio, Diana Trauco, Alexandra Gamarra - Equipo de Nutrición de Save the Children en Perú.

Primera edición
Marzo 2022

Este recetario es para las mamitas, papitos y familiares que buscan criar niños y niñas saludables, fuertes y con energía.

Porque una buena alimentación es la base de un futuro prometedor.

Con cariño,
Save The Children

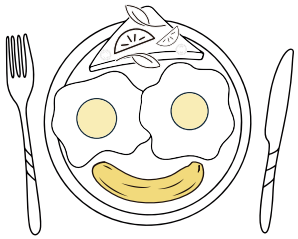
Camila
Coromoto
Juan
001

Índice

¿Cómo incentivar a tu niño o niña a comer bien? 06
¿Cuánto debe comer tu bebé según su edad? 07
La estructura de un Plato saludable 08
Glosario 09
Medidas caseras 10
¿Cómo preparar la sangrecita? 11
Causita Constructora 12
Nutripasta 14
El Pabellón Poderoso 16
Hamburgética de Lentejas 18
Trufas Poderositas 20
Arepita Marina 22
Panqueques de Arbolito 24
Galletitas de Rayos X 26
Choco Mousse 28
Panqueques Energéticos 30

¿Cómo incentivar a tu niño o niña a comer bien?

1. Invítala/o a participar en la preparación de sus alimentos. Puedes utilizar este recetario para que sea un espacio de juego y aprendizaje.



2. Sirve tus preparaciones de forma creativa y divertida.

3. Apaga las pantallas, y evita distracciones durante las comidas.

4. Alimenta despacio, con paciencia, animándola/o a comer

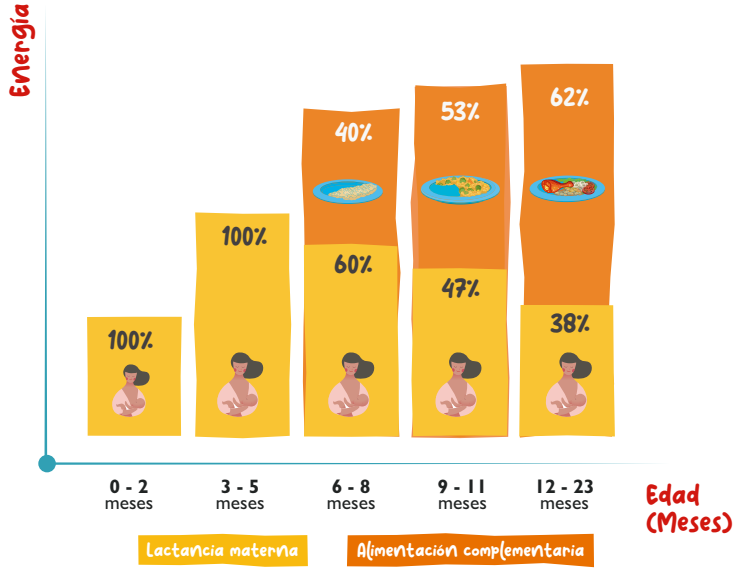
5. Brinda preparaciones variadas usando diferentes alimentos, experimenta nuevos sabores y formas de preparación.

¿Cuánto debe comer tu bebé según su edad?

Alimentación complementaria **de 6 a 23 meses**

Es la introducción gradual de alimentos sólidos y/o líquidos distintos a la leche materna. Inicia a los 6 meses, cuando el niño ya puede digerir otros alimentos que le brindan más energía, hierro y otros nutrientes para su crecimiento y desarrollo.

Fuente: Adaptado de Romero-Velarde et col (2016). Consenso para las prácticas de alimentación com plementaria en lactantes sanos. Boletín médico del Hospital Infantil de México, 73(5), 338-356



Toma en cuenta las siguientes recomendaciones

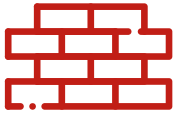
Recuerda: Conforme tu niña o niño va creciendo debe comer más veces al día y en mayor cantidad.

Edad	Consistencia	Cantidad	Frecuencia
De **6** a **8** meses	Alimentos aplastados tipo papilla o puré; es decir, alimentos espesos que permanezcan en la cuchara	1/2 plato mediano o 3 a 5 cucharadas	3 comidas al día
De **9** a **11** meses	Alimentos picados en trozos pequeños.	3/4 de plato mediano o 5 a 7 cucharadas	3 comidas + 1 refrigerio al día
De **12** a **23** meses	Alimentos de la olla familiar. De preferencia segundo y NO sopa	1 plato mediano o de 7 a 10 cucharadas	3 comidas + 2 refrigerios al día

La estructura de un plato saludable

Los alimentos **ENERGÉTICOS** son la principal fuente de energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias.

Los alimentos **PROTECTORES** Son ricos en vitaminas y minerales que nos protegen de las enfermedades. Además, aportan fibra para prevenir el estreñimiento.



Los alimentos **CONSTRUCTORES** son fuente de proteínas y ayudan a crecer, formar tejidos y fortalecer los músculos.

Glosario

1. Arepa:
Alimento hecho a base de masa de maíz seco molido o de harina de maíz precocida, de forma circular y aplanada.
(ver pág 22)

2. Caraotas Negras:
Menestra conocida en Perú como frejol.

3. Causa:
Entrada típica de Perú.

4. Corte falda:
Corte de la carne en tiras.

5. Despepitar:
Retirar con una cuchara las venas y las pepas.

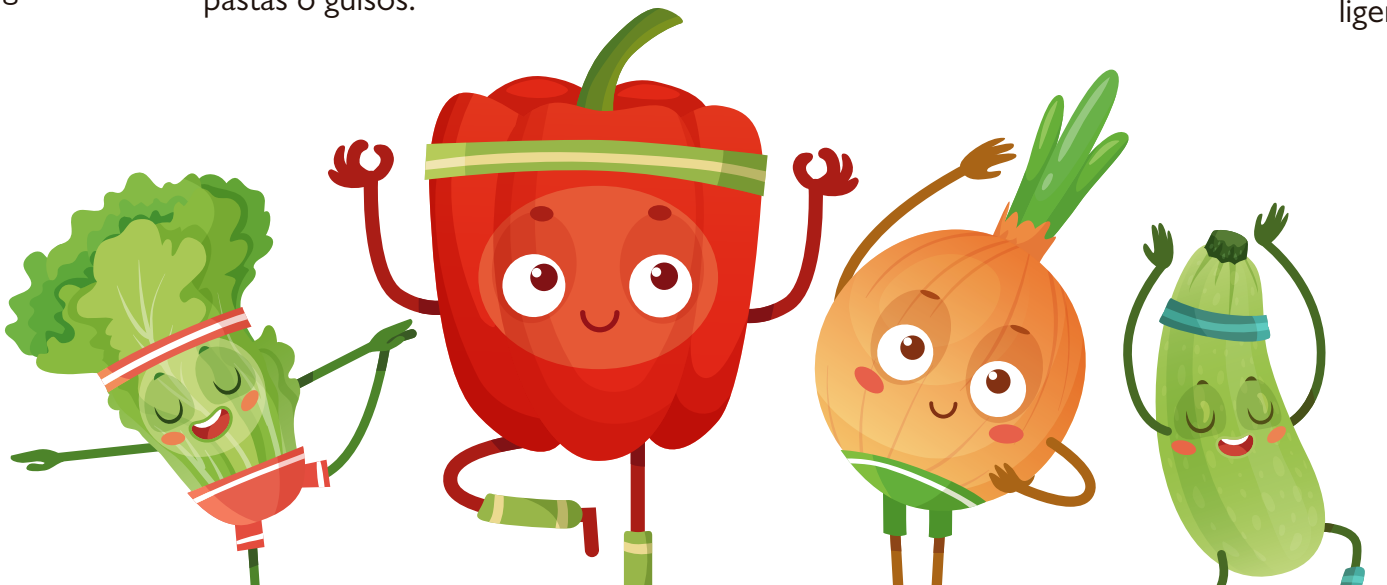
6. Frejol negro:
Menestra conocida en Venezuela como Caraota Negra.

7. Hongos y laurel:
Utilizados para darle sabor a diferentes comidas como las pastas o guisos.

8. Pabellón Criollo:
Plato tradicional de Venezuela. **(ver pág 16)**

9. Reservar:
Dejar aparte algo, para usarlo en el momento que se necesite.

10. Sofreír:
Freír un alimento a fuego lento solamente hasta que está ligeramente dorado.

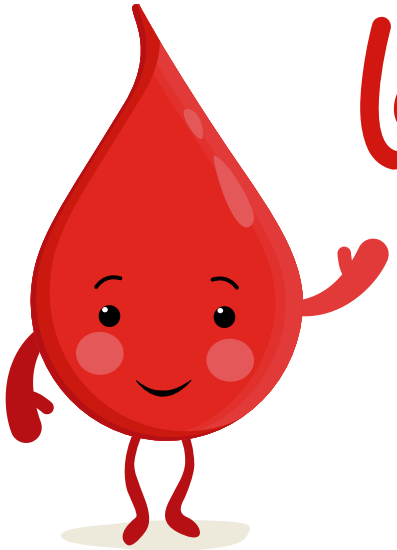


Medidas Caseras

De alimentos del recetario

Alimentos	Medida Casera
½ Kg de sangrecita	1.5 taza
¼ Kg de frejol negro	3/4 taza (aprox)
¼ kg de arroz	1 taza (aprox)
150 g de lentejas	1/2 taza (aprox)
70 g de harina de avena	6 cucharadas
100 g de sangrecita	1/3 taza
75 g de manjar blanco	3 cucharadas
¼ Kg de camote sancochado	1 unidad mediana
¾ de taza de jugo de naranja	2 unidad mediana
50 g de avena en hojuelas	8 cucharadas

¿Cómo preparar la Sangrecita?



* - **Si es para una preparación dulce:** Agrega canela y clavo de olor.
- **Si es para una preparacion salada:** Agrega orégano y/o hierba buena.

1

Lavar la sangrecita y retirar impurezas.

2*

En agua hirviendo agregar la sangrecita, **cocinar a fuego lento** e ir removiendo.

3

Una vez cocinada **retirar la sangrecita.**

4

La sangrecita cocida tendrá una **presentación en trozos.**

5

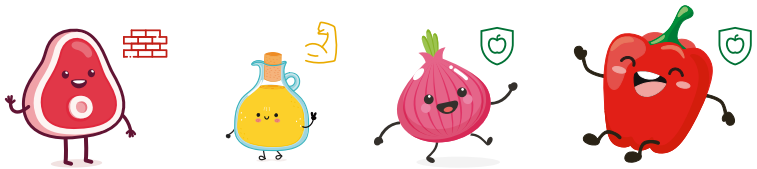
Picar en trozos pequeños y añade el resto de los ingredientes de tu receta.

Causita constructora

(Causa de carne mechada)

Ingredientes (4 raciones)

Carne mechada



¼ kg de carne de res (corte falda) *

½ Cucharada de aceite

¼ Cebolla mediana

¼ Pimiento rojo

1 Diente ajo mediano

Orégano molido al gusto

Culantro al gusto

Sal al gusto

Masa de la causa

5 unidades pequeñas de papa blanca

2 limones pequeños

2 unidades de ají amarillo

1 cucharada de aceite

Sal al gusto

*Corte de carne de res Falda: en el Perú se le conoce con el nombre de malaya.

LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

Pasta de ají amarillo

1. Retiramos el tallo y la punta del ají, luego cortamos por la mitad y despepitamos ¡No te toques la cara ni los ojos, te arrepentirás!
2. Enjuagamos y ponemos a hervir con 2 tazas de agua por 5 minutos, retiramos y licuamos.

Relleno

1. Sancochamos la carne en suficiente agua, añadimos un trozo de cebolla y sal al gusto y dejamos cocinar por 25 minutos aproximadamente.
2. Retiramos de la olla, dejamos enfriar y desmechamos o deshilachamos, reservamos el caldo.
3. Picamos en cuadritos la cebolla, los ajos y el pimiento.
4. En una sartén preparamos el aderezo con el aceite, la cebolla, el ajo y el pimiento, dejamos cocinar por unos 5 minutos, añadimos el orégano y sal al gusto. Dejamos cocinar por unos 3 minutos más.
5. Finalmente mezclamos la carne con el aderezo, agregamos un poco de caldo, el culantro picado finamente y cocinamos por 5 minutos.

Armado de la causa ¡Lo más divertido!

1. Mezclamos la pasta de ají con la masa de papa.
2. Tomamos la mitad de la masa de papa mezclada y la acomodamos en una fuente, aplastamos y cuidamos que el grosor de esta base no sea muy delgado.
3. Colocamos el relleno a base de carne mechada y tapamos con otra mitad de masa de papa cubriendo toda la superficie.

Aporte nutricional de una ración servida de Causita constructora

Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hierro (mg)
237	17	3,5

Receta adaptada del "Recetario Sabor y tradición Venezolana". Fundación Bengoa. Alimentación y Nutrición. 2019.

Nutripasta

(Tallarines en salsa roja con sangrecita)

Ingredientes (4 raciones)

Tallarines

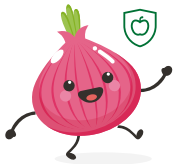
1/2 kilo de fideo **tallarín/ pasta**

Sal al gusto

Hongos y Laurel

Salsa roja con sangrecita

2 dientes de ajo



½ unidad grande de cebolla de cabeza

½ Kg de sangrecita

2 unidades pequeñas de tomate

1 unidad mediana de zanahoria

1 cucharada de aceite

¡Manos en la pasta!

Tallarines:

1. Colocamos los tallarines/pasta en agua hirviendo con una pizca de sal y cocinamos según las instrucciones para que queden al dente o más cocidos, según tu preferencia.

Salsa

1. Pelamos y rallamos la zanahoria, pelamos y picamos el tomate y la cebolla en cuadritos.
2. Cocinamos la sangrecita **(Pág 11)** en una sartén a fuego bajo.
3. En una olla, preparamos el aderezo con el aceite, la cebolla y el ajo.
4. Una vez que la cebolla tenga un color transparente, agregamos la zanahoria, el tomate, sal al gusto, el hongo y laurel; y cocinamos a fuego bajo durante 15 - 20 minutos.
5. Agregamos la sangrecita y cocinamos por 5 minutos. ¡No olvidemos retirar la hoja de laurel!

Mezclamos nuestros tallarines/pasta con la riquísima y poderosa salsa.

Aporte nutricional de una ración servida de Nutripasta

Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hierro (mg)
505	32	41.9

Receta adaptada del ¨Recetario nutritivo para niñas y niños de 6 a 23 meses. Fideos a la morenada¨. Instituto Nacional de Salud. Ministerio de Salud. 2014

El Pabellón Poderoso

(Frejol o caraota negra, carne de res, arroz y plátano maduro)

Ingredientes (4 raciones)

Guiso de frejol negro

¼ Kg de frejol negro | **1 cucharada** de aceite | **½ cebolla** grande | **2 dientes** de ajo mediano | **Sal al gusto**

Carne mechada

400 g de carne de res (corte falda)* | **1 cucharada** de aceite | **½ cebolla** mediana | **¼ pimiento** rojo | **2 dientes** de ajo mediano

Orégano molido al gusto | **Sal** al gusto | **Culantro** picado al gusto

Guarniciones

plátano de seda | **Arroz**

Guiso de frejol negro

1. Remojamos nuestros poderosos frejoles negros la noche anterior, escurrimos y sancochamos en suficiente agua hasta que estén blanditos.
2. En una sartén preparamos el aderezo con el aceite, la cebolla picada, el ajo triturado, y el orégano.
3. Cuando esté listo, retiramos 2 o 3 cucharadas del aderezo y lo añadimos a los frejoles negros junto con la sal al gusto y dejamos cocinar unos 15 minutos aproximadamente cuidando que no se sequen demasiado.

Carne mechada

1. Sancochamos en agua suficiente, dejamos enfriar y desmechamos o deshilachamos. (reservamos el caldo).
2. En la misma sartén del aderezo y con la parte reservada, agregamos la carne desmechada/deshilachada, revolvemos y añadimos una taza de caldo, agregamos sal al gusto y dejamos cocinar hasta que se consuma todo el caldo.

Arroz graneado

En una olla hacemos el aderezo con el aceite, el ajo y la sal, añadimos el caldo de res y el arroz, dejamos cocinar hasta que esté en el punto deseado.

Plátano asado

En otra sartén sin aceite agregamos los plátanos cortados en tajadas, dejamos asar por unos minutos a fuego bajo.

Servimos la poderosa carne mechada acompañada del frejol negro, el arroz y el plátano asado. Contamos hasta 10, soplando un poco tu plato y cuando llegues a cero…¡a comer!

Aporte nutricional de una ración servida de Pabellón Poderoso

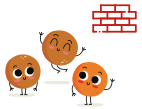
Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hierro (mg)
589	40,8	10,8

Receta adaptada de "Recetas estandarizadas: Aproximación al aporte nutricional de algunas preparaciones de consumo frecuente". Anales Venezolanos de Nutrición, vol.13, N°1, año 2000.) Refiere como recetas estandarizadas a las caraotas negras y la carne mechada (deshilachada)

Hamburgética de lentejas

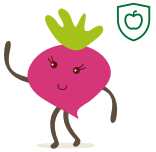
(Hamburguesa de lentejas)

Ingredientes (4 raciones)



150 g de lentejas

1/2 zanahoria pequeña rallada

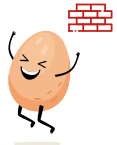


¼ cebolla grande

1 diente de ajo mediano

70 g de harina de avena o 2 unidades de pan rallado

8 cucharadas de aceite



1 Huevo

2 cucharadas de perejil finamente picado

1 hoja de laurel

Sal al gusto

1. Sancochamos las lentejas en agua suficiente, escurrimos y con una cuchara aplastamos hasta conseguir una masa uniforme.
2. Añadimos a la masa de lentejas la zanahoria rallada, la cebolla cortada en cuadritos, el huevo, el perejil picado y sal al gusto. Mezclamos todo hasta conseguir una mezcla homogénea.
3. Agregamos a la mezcla 3/4 partes de la harina de avena y volvemos a mezclar todo bien. ¡Sin miedo!
4. Una vez mezclado, comprobamos la consistencia, que no se deshaga, si falta, añadimos un poco más de harina de avena hasta conseguir la consistencia deseada.
5. Dividimos la masa en 4 partes, formamos bolitas y aplastamos un poco con la palma de la mano y dando forma de hamburguesa.
6. Doramos las hamburguesas con el aceite, por ambos lados hasta que estén listas.

Servimos las hamburguesas formando una carita feliz, acompañamos con una porción de arroz que forma una nube y nuestra rica ensalada será un jardín.

¡Energía para todo el día!

Aporte nutricional de una ración servida de Hamburgética de Lentejas

Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hierro (mg)
270	12,7	4

Receta adaptada del Recetario "Sabor y tradición Venezolana". Albóndigas de lentejas. Fundación Bengoa. Venezuela

Trufas Poderositas

(Trufas de sangrecita)

Ingredientes (4 raciones)

100 g de sangrecita

1 paquete pequeño de 37 gramos de galleta de vainilla

75 g de manjar blanco

4 cucharadas de coco rallado

Canela y clavo de olor

A divertirnos

1. Lavamos bien y hervimos a fuego bajo la sangrecita **(Pág 11)** con canela y clavo de olor por 10 minutos.
2. Dejamos enfriar la sangrecita, cortamos y aplastamos con un tenedor, hasta desmenuzar por completo.
3. En un tazón, trituramos la galleta de vainilla, mezclamos con la sangrecita, el coco rallado y el manjar blanco.
4. ¡Y la diversión ha llegado! Dividimos la masa en 12 partes aproximadamente y armamos bolitas.

¿Vamos a querer compartir el poder de nuestras Trufitas?

Aporte nutricional de una ración (3 unidades) de Trufas Poderositas

Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hierro (mg)
138	6	7

Receta adaptada del Hospital de Emergencias Villa El Salvador – MINSA. 2018.

Arepita Marina

(Arepa con palta, tomate y bonito guisado)

Ingredientes (4 raciones)

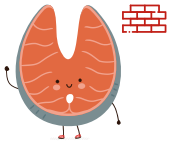
Arepa

2 tazas de harina de maíz blanco precocida

2 ½ tazas de agua hervida

Sal al gusto

Relleno *(similar a la papa rellena)*



200 g de pescado Bonito

½ cebolla mediana

1 tomate pequeño

1 pliego de papel manteca (opcional)

1 cucharada de aceite

Sal al gusto

¡Arepita en 3, 2, 1!

Arepa

1. En un tazón, ponemos el agua, sal al gusto, agregamos poco a poco la harina de maíz y removemos con una cuchara y luego con las manos hasta que la masa esté homogénea. Verificamos la consistencia y si hace falta, corregimos añadiendo más harina o más agua y dejamos reposar por 10 minutos.
2. Luego, con nuestras manos húmedas, hacemos 4 bolitas y aplastamos sobre un trozo de papel manteca o una superficie cuidando que no se pegue la masa.
3. Aparte, en una sartén calentamos una parte del aceite, cuando esté listo, colocamos las arepas hasta que se doren por ambos lados, unos 5 minutos aproximadamente.

Relleno

1. En otra sartén con el resto del aceite, sofreímos la cebolla y el tomate, cuando esté doradito añadimos el bonito en trozos y con una espátula desmenuzamos e integramos con el sofrito.
2. En otro tazón aplastamos la palta y mezclamos con el guiso de Bonito, reservamos.
3. Una vez listas nuestras arepitas, les cortamos un extremo y las abrimos como si fuera su boca. Ahora alimentamos a nuestra arepita marina rellenándola con el guiso de Bonito.

¡Provechito!

Aporte nutricional de una ración servida de Arepita Marina

Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hierro (mg)
396	20,2	2,6

Receta adaptada de ¨Recetas tradicionales de Venezuela¨. Fundación Cevendes

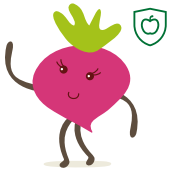
Panqueques de arbolito

(Panqueques de brócoli con harina de quinua)

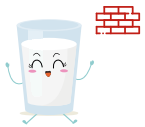
Ingredientes (4 raciones)

¼ de cabeza mediana de brócoli

¾ taza de harina de quinua



¼ unidad de cebolla pequeña



¼ taza de leche evaporada entera

1 huevo

1 cucharadita de aceite

Orégano al gusto

Sal al gusto

¼ zanahoria mediana

¡A preparar!

1. Sancochamos la zanahoria, la cebolla y el brócoli a fuego medio.
2. Una vez cocidas las verduras, picamos finamente o aplastamos añadiendo dos cucharaditas de agua para ayudar a triturarlas.
3. En un tazón, mezclamos las verduras picadas, el huevo, la harina de quinua tamizada, la leche, el orégano, sal al gusto y mezclamos bien los ingredientes hasta que se integren.
4. Engrasamos y calentamos la sartén a fuego medio, luego agregamos por pocos la masa de los panqueques.
5. Cuidamos que vayan tomando la forma deseada y dejamos cocinar por ambos lados.

¿Cómo vamos a decorar nuestros **panqueques de arbolito?**

Aporte nutricional de una ración servida de 1 Panqueque de Arbolito

Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hierro (mg)
131	6,6	2,2

Receta adaptada de "Recetario de la Quinua". Instituto Nacional de Salud. Ministerio de Salud. 2012)

Galletitas de rayos x

(Galletas de avena, zanahoria y plátano)

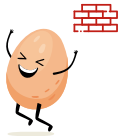
Ingredientes (4 raciones / 8 galletas nutritivas)

50 g de avena en hojuelas

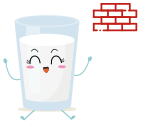
1 unidad pequeña de plátano de seda

½ zanahoria mediana

½ cucharadita de polvo de hornear



1 huevo



2 cucharadas de leche

8 cucharadas de mantequilla

¡Mandil

y manos a la obra!

1. Lavamos, pelamos y rallamos la zanahoria. Reservamos.
2. Pelamos y troceamos los plátanos. Aplastamos con un tenedor hasta conseguir una papilla.
3. En un recipiente, agregamos la avena, la zanahoria rallada, la papilla de plátano, el polvo de hornear y mezclamos todo.
4. Amasamos hasta obtener una masa húmeda, hacemos bollitos con la masa y damos forma de galleta.

Dejamos enfriar y las disfrutamos con leche o la bebida que más nos guste.

Horneado (Dos opciones)

a) Si usamos sartén
Engrasamos y calentamos la sartén con poco aceite a fuego medio, y colocamos las galletas. Cubrimos con una tapa. Cocinamos de 5 a 8 minutos por cada lado.

b) Si usamos horno
1. Precalentamos el horno a 180° y colocamos las galletas sobre una bandeja para hornear.
2. Horneamos 10 minutos o hasta que estén doraditas.

Una vez listas, dejar enfriar y servir.

Aporte nutricional de una ración (2 unidades) de Galletitas de Rayos X

Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hierro (mg)
138	4,1	1,1

No existe una fuente o referencia oficial.

Choco Mousse

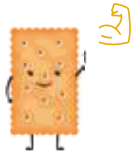
(Mousse de sangrecita)

Ingredientes (4 raciones)

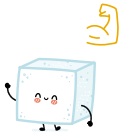
1 taza de sangrecita

¾ de taza de jugo de naranja (2 unid medianas)

½ taza de agua hervida

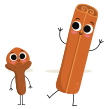


2 paquetes pequeños de 37 gramos cada uno de galleta de vainilla



4 cucharadas llenas de azúcar

1 cucharadita de esencia de vainilla



Canela y clavo de olor al gusto

¡A preparar el dulcecito de la tarde!

1. Sancochamos la sangrecita **(Pág 11)** con agua, canela y clavo de olor moviendo constantemente por 10 minutos aproximadamente. Retiramos la sangrecita y dejamos enfriar.
2. En una licuadora, agregamos la sangrecita sancochada, el jugo de naranja, el agua, las galletas de vainilla trituradas (¡ojalá que hayan quedado algunas!) y la esencia de vainilla. Licuamos hasta que la preparación sea homogénea. Si está muy espeso añadimos más agua.
3. Verificamos y rectificamos el dulzor.

¡Listo! Servimos en dulceras o recipientes.

¿Eso es todo?
¿Tan rápido?
...Sí, ¡qué rico!

Aporte nutricional de una ración servida (8 a 10 cucharadas) de Choco Mousse

Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hierro (mg)
201	12,6	21

Receta adaptada de "Recetas con Sazón de Hierro". Ministerio de Salud.2018 y "Cocinando con Cuna Más". Ministerio de Desarrollo e Inclusión Social MIDIS.

Panqueques energéticos

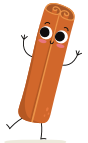
(Panqueques de camote)

Ingredientes (4 raciones)

1 taza
de avena

¼ Kg de
camote
sancochado

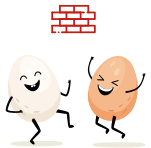
¼ de taza
de leche
evaporada



½ cucharadita
de canela
molida

1 cucharadita
de esencia
de vainilla

1 cucharadita
de aceite



2 huevos

1 unidad mediana
de plátano

¡Manos limpias y a cocinar!

1. En una licuadora, agregamos la harina de avena, el camote sancochado y trozado, los huevos, la canela y la esencia de vainilla. Procedemos a licuar. ¿Bailamos un ratito mientras?

2. Engrasamos la sartén con aceite a fuego bajo, vertemos un poco de la preparación de panqueque. Cuidamos que vaya tomando la forma esperada y cocinamos por ambos lados.

Servimos decorando con plátano u otras frutas de tu preferencia creando formas divertidas con nuestros panqueques.

¡Y a disfrutar!

Aporte nutricional de una ración servida de 1 Panqueque energético

Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hierro (mg)
201	7,9	2,3

Receta adaptada de los Recetarios:
¨Para prevenir la Anemia en niños". Especito de bazo con camote.
¨Recetario ¡Uhm que rico!". Dulce de Camote. DISA LIMA ESTE – RED DE SALUD SJL.
¨Recetario Sabor y Tradición Venezolana¨. Ñoquis de batata (camote) Fundación Bengoa.