



GLORIA



Recetas inteligentes 2 Yuyaysapa wayk'una qillqakuna 2

Combate la anemia y alimenta a tu familia
Anemiata maqanakun Aylluykita mikhuchin



Sumaq Allin
Mikhuy

La Buena
Nutrición

¿Qué es la anemia?

La anemia es una enfermedad que se presenta cuando la hemoglobina en la sangre ha disminuido por debajo de un límite debido a la deficiencia de hierro en el organismo, infecciones, enfermedades inflamatorias y otras causas.

Signos y síntomas de la anemia

Cansancio (sensación de agotamiento y debilidad), dificultad para respirar mareo, dolor de cabeza, frío en las manos y los pies, palidez, dolor en el pecho, menor rendimiento escolar, entre otros.

El hierro y la anemia

El hierro es un componente que se encuentra en:



Los glóbulos rojos de la sangre, específicamente en la hemoglobina, transportando oxígeno desde los pulmones a los tejidos. **65 %**



Músculos. **10 %**



Enzimas y neurotransmisores. Cumpliendo un rol en los circuitos aprendizaje. **3 %**



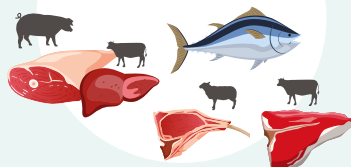
En los depósitos como la ferritina aproximadamente de **12 a 25%** en hígado y médula ósea.

El nivel de absorción del hierro varía en función al tipo de alimento (entre 1% y 50%) y en función a los depósitos en el organismo.

Hay dos tipos de hierro en los alimentos

HEMO

Hierro de productos animales, debemos consumirlo en mayor proporción.



NO HEMO

Hierro procedente de los vegetales



Fuente: MINSA. Plan Nacional de Reducción y Control de la Anemia en la Población Materno Infantil en el Perú: 2017-2021.

Imataq chay anemia unquy?

Anemiaqa unquymi rikuriy yawarninchin pisi hemoglobina nisqa kaptin. Kurkupi Hierro huchamanta, leqleyrayku, unquyrayku, wakraykupas.

Anemiapa chimpukuna

Hierro mana kanchiu yawarninchin. Imaynataq kurkunchin sentikun malta Sayk'uy (Chullchuy, mana kallpachakuy) sinqanchin tapakun, suruchi, uma nanay, chiri makinchin, chiri chakinchin, ayayanchin, qasqunchin nanan, Sasatan estudiayman qukunchin

Qillay anemiawan

Qillay (Hierro) tarikunchin:



Yawarninchiskuna puka globulos nisqa. Yari Hemoglobinapi, apaspan oxigenota Surqanmanta tejidoskama. **65 %**



Aychanchispi. **10 %**



Enzimawan Neurotransmisor nisqapi. Kamakunapi yachaqaypaq. **3 %**



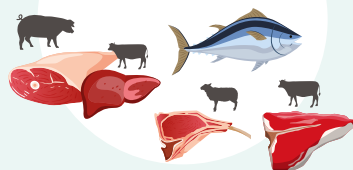
Ferritina nisqapi. **12 %** manta **25 %** kama kichpanpi, tullunchispa chillinapi.

Qillaypa soq'okuy mikhunamanta tikran 1% manta 50% kama. Hina kurkupa churanakuna (Según los depósitos del cuerpo)

Iskay Qillay t'aaqa kawsaykunapi kan

HEMO

Uywakunamanta Qillay, askata mikusunchis



NO HEMO

Illamanta Qillay



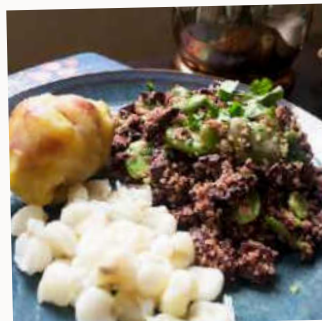
Fuente: MINSA. Plan Nacional de Reducción y Control de la Anemia en la Población Materno Infantil en el Perú: 2017-2021.

Sangrecita de Huanoquite

 Rinde 4 raciones

Ingredientes

- 600 g de sangrecita cruda de pollo
- 2 tjs de mote sancochado
- 1 tñ Quinua sancochada
- 1 tñ Habas sancochadas sin cáscara
- 2 Papas medianas sancochada
- 1 cda al ras de ajo molido
- 2 cdtas de aceite vegetal
- ¼ tñ de hierbabuena picada
- Sal y pimienta al gusto



1 ración te aporta:

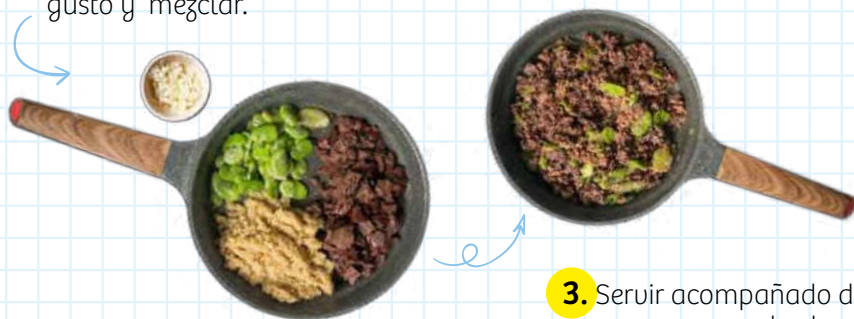


Preparación

1. En una sartén, cocinar la sangrecita con la hierba buena.



2. Aparte, calentar el aceite y freír el ajo, después incorporar la sangrecita cocida, la quinua sancochada, y las habas sancochadas, agregar sal y pimienta al gusto y mezclar.



3. Servir acompañado de mote y papa sancochada.



La sangrecita aporta proteínas y hierro, nutrientes importantes para prevenir la anemia.

Wayk'unapaq

 T'itun 4 qaraykuna

Haykuqkuna

- 600 g de mallqupa yawarcha
- 2 tzs de Mut'i
- 1 t̄ timpu kinwa
- 1 t̄ timpu haba mana qarayuy
- 2 taksa papa timpusqa
- 1 cda al pampamanta ajo kuta
- 2 cdtas de illaq llukllu
- ¼ t̄ de Qayapaya kuchusqa
- kachi pimentawan munasqaykiman



Huk Qaray haywasunki



581 kcal
Kallpa



35 g
Proteinas



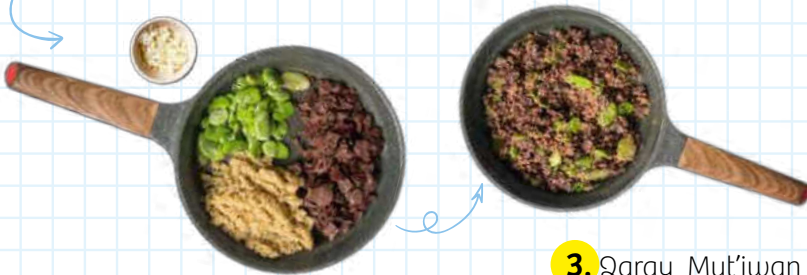
46 mg
Qillay

Ruwana

1. Sarten nisqapi, waykukuy Yawarcha Qayapayawan.



2. Wakpi, illaq Lluklluta q'uñichiy. Hinaspa Ajo nisqata thiqtiy. Kaymanta wayk'usqa Yawarcha churay, timpu Kinwa, timpu Haba, Kachi Pimentawan munasqaykiman, hinaspa chaqruy.



3. Qaray Mut'iwan Papa timpusqawan kuskalla.



Yawarchaqa haywasunki proteinaswan, hierrowan. Chaniyuq Kallpachaqkuna anemiata kamaripaq

Papa rellena con hígado



Rinde 4 raciones

Ingredientes

- ½ kg de hígado de pollo o de res
- 1 tñ de agua
- 1 cda de sal
- 1/3 tñ de aceite
- 1 und mediana cebolla picada en cuadraditos
- 3 dientes de ajo triturado
- 1 und pequeña de ají amarillo picado en cuadraditos
- 5 cdas de hierba buena picada
- Pimienta y azúcar cantidad necesaria
- 3 unidades medianas de papa blanca
- 4 unidades de huevo duro sancochado
- ¼ tñ de Harina



1 ración te aporta:



657 kcal
de energía



37 g
de proteínas



8.5 mg
de hierro

Preparación

1. En una olla sancochar el hígado cubriéndolo con agua, sal y hierba buena. Cuando esté listo, picarlo en cuadraditos pequeños.



2. En una sartén, calentar aceite y dorar la cebolla picada, luego añadir los tres dientes de ajos triturados y el ají amarillo picado.



3. Cuando ya esté dorado, agregar el hígado picado y mezclarlo bien, agregar sal y pimienta; remover y dejarlo a un costado.



4. Aparte, sancochar las papas, luego triturar y amasar bien. Agregarle sal, pimienta y con las manos limpias aplastarlo y separarlo en bolas grandes.



5. En el centro de una de las bolas de papa colocar el hígado y un cuarto de huevo duro. Vuelve armar la papa, pasarlo por harina, huevo batido y nuevamente harina y freír.



Sangrecita, hígado, bazo y vísceras son las mejores fuentes de hierro para tu alimentación.

Papa Kichpawan hunt'asqa

 Rinde 4 raciones

Haykuqkuna

- ½ kg Mallqupa kichpan, utaq wakapa kichpan
- 1 tz Unu
- 1 cda kachi
- 1/3 tz llukllu
- 1 taksa cebolla ñutu kuchusqa
- 3 chhanqasqa ajo
- 1 uchuy qillu uchu ñutu kuchusqa
- 5 cdas kuchusqa Qayapaya
- Pimienta asucarwan
- 3 taksa yuraq papa
- 4 runtu timpusqa
- ¼ tz Hak'u



Huk Qaray haywasunki



657 kcal
Kallpa



37 g
Proteinas



8.5 mg
Qillay

Ruwana

1. Huj mankapi kichpanta waykuy unupi, kachi Qayapayawan churay. Kaymanta kuchuy ñutu ñutulla.



2. Sartén nisqapi, Lluklluta q'uñichiy, kuchusqa cebolla tiqtiy, Chaymanta kimsa chhanqasqa ajo churay, qillu uchu churay.



3. Qorichasqaptin, kuchusqa kichpan churay, hinaqa allinta chaqruy, kachi pimientawan yapaykuy; qaywiy, hinaqa huk lawta churay.



4. Wakpi, papata timpuy, chaymanta ñu'uy, allinta chapuy. Kachi Pimientawan yapaykuy. Chuya makiykiwan rumpuchiy.



5. Chawpi papa rumpkunapi kichpanta sat'iy. Chawpip chawpi runtu sat'iy. Hinaspa rumputa wichqay. Hak'upi ch'uwiyy, runtupi ch'uwiyy. Huktawan Hak'upi. Chaymanta tiqtiy.



Yawarcha, Kichpanwan,
Wiq'awniwan, Nat'iwan
aswan allinmi Qillaypa qallariy
qampaq.

Mollejas saltadas



Rinde 4 raciones

Ingredientes

- 1/3 tñ de aceite
- 480 g mollejas de pollo picadas
- 3 unidades medianas de cebolla
- 4 Ajíes sin venas ni pepas
- 4 unidades medianas de tomates
- 1/3 tñ de vinagre blanco
- 2 cdas Ají molido
- 4 cdas Culantro picado
- 4 tñs g de mote
- Sal, pimienta y comino al gusto



1 ración te aporta:



915 kcal
de energía



34 g
de proteínas



9 mg
de hierro

Preparación

1. Calentar el aceite en una sartén a fuego alto, freír las mollejas durante dos minutos. Sazonar con sal, pimienta y comino.



2. Agregar la cebolla y el ají en cubos; saltear durante tres minutos; luego añadir el tomate y saltear durante un minuto más.



3. Verter el vinagre y dejar que dé un hervor. Echar el ají molido y el culantro; dejar cocinar durante tres minutos y retirar del fuego.



4. Servir la preparación con mote sancochado o papas sancochadas.



¿Sabías que el hierro de las carnes y vísceras se absorbe en mayor cantidad que el de la espinaca?

Huk Qaray haywasunki

 Rinde 4 raciones

Haykuqkuna

- 1/3 tz llukllu
- 480 g wallpa uksu kuchusqa
- 3 taksa cebollakuna
- 4 Uchu mana sirkayyuq mana chirayyuq
- 4 taksa tomatekuna
- 1/3 tz yuraq vinagre
- 2 cdas Uchukuta
- 4 cdas Culantro kuchusqa
- 4 tzs mut'i
- Sal, pimienta y comino munasqaykiman



Huk Qaray haywasunki

 915 kcal Kallpa	 34 g Proteinas	 9 mg Qillay
---------------------------------------------------------------------------------------------------------	--------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------

Ruwana

- 1.** Quñichiy aceiteta sartenpi kallpa ninapi. Iskay minutalla mollejata tiqtiy. Allichay kachiwan pimientawan cominoswan.



- 2.** Hinawan cebollatawan uchutawan yapaykuy cuadradochapi pikaspa. Kimsa minutullam qaychitaruy.



- 3.** Qipaman tomateta hawanman yapaykuy. Huj minutulla qaychitaruy Vinagreta hillpuy timpuchaykuchun. Uchu kuchusqa, culantro; Kimsa minutulla yanuchaykuchun, urqurpariy.



- 4.** Qaraykuy papayuqta mut'ichiyuqta.



Yacharqankichu Aychamanta Ñat'imantawan Qillay ch'unqakun aswan allinta Espinacamanta?

Panqueque de quinua con kiwicha

 Rinde 6 raciones



Ingredientes

- 2 huevos
- ½ tñ mezcla láctea Pura Vida
- ½ tñ de quinua cocida
- ½ tñ de kiwicha cocina
- ½ tñ de harina de trigo
- 1/3 tñ de aceite

1 ración te aporta:



Preparación

- 1.** En un tazón, batir a mano las claras de los dos huevos, una vez ésta levante, agregarlas dos yemas.



- 2.** Mezclar el huevo batido con harina con la mezcla láctea Pura Vida.



- 3.** A la mezcla, agregar la kiwicha y la quinua cocida; batir bien. Si la masa es muy espesa, añadir más Pura vida.



- 4.** En una sartén, engrasar con aceite. Agregar la masa, dorar por ambos lados; retirar y dejar enfriar.



- 5.** Puedes untarlos con miel o mermelada.



Recuerda que la beterraga no te ayuda a prevenir la anemia.

Kinuamanta Panqueque kiwichawan

 Rinde 6 raciones



Haykuqkuna

- 2 runtu
- ½ tʒ Pura Vida mezcla láctea
- ½ tʒ yanusqa kinwa
- ½ tʒ yanusqa kiwicha
- ½ tʒ trigo hak'u
- 1/3 tʒ llukllu

Huk Qaray haywasunki



Ruwana

- 1.** Huj tazonta, iskay runtupa claranta baterpariy. Pusuquta sumaqtin echarpariy qillu nisqa.



- 2.** Runtu batisqaykiman hich'aykuy harinata Pura Vida mezcla lacteawan.



- 3.** Chay mezclaman qaychisqaykiman yapaykuy quinua sancochadota, chaymanta kiwichata. Cargado kanqa masa, yapachaykuy Pura vida.



- 4.** Sartenpi quñiptin chay masata echay asllamanta. Chayta tiqtisqaña allinlla dorasqayta huk lawman retiraylla.



- 5.** Llusiy wanquyru misk'iwan utaq mermeladawan



Yuyakuy Beterraga
mana yanapasunki
Anemiata kamariman.

Arroz tapado con hígado

 Rinde 4 raciones

Ingredientes

- 4 tzs de arroz cocido
- 400 g de hígado de pollo
- 2 unidades de huevos duros picado
- 1 unidad mediana de cebolla picada en cuadraditos
- 2 tomates cortados en cuadrados
- 2 dientes de ajos picados
- Sal y pimienta al gusto
- 4 cda de Aceite



1 ración te aporta:

 1140 kcal de energía	 46 g de proteínas	 8.5 mg de hierro
--------------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------	-----------------------------------------------------------------------------------------------------------

Preparación

1. En una olla, hacer un aderezo con la cebolla y los ajos, una vez blanqueada la cebolla incorporar el tomate y el hígado previamente salpimentado.

2. Cocinar a fuego lento removiéndolo constantemente. Cuando el hígado esté cocido, añadir el huevo duro. Salpimentar la preparación y remover.

3. En un molde redondo servir arroz, el relleno (hígado) y servir nuevamente el arroz.

4. Una vez listo el molde, servir en un plato, cuidando de no desarmar la preparación.

¿Sabías que los bebés desde los 6 meses pueden incluir en su alimentación complementaria hígado?

Kirpasqa arroz kichpanwan



Rinde 4 raciones



Haykuqkuna

- 4 tzs yanusqa arroz
- 400 g Mallqupa kichpan
- 2 timpusqa runtu kuchusqa
- 1 taksa cebolla ñutu kuchusqa
- 2 tomates cuadradochapi kuchusqa
- 2 ajos kiru ñutu
- Kachi pimientawan munasqaykiman
- 4 cda llukllu

Huk Qaray haywasunki



1140 kcal
Kallpa



46 g
Proteinas



8.5 mg
Qillay

Ruwana

- 1.** Huj mankapi aderezota ruway cebollachawan ajoschayuqta. Aderezo sumaqta tiqtiruqta cebolla sal pimienta sapaqta. Hígado condimentaruy cachichayuqta.



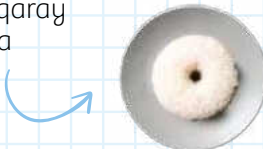
- 2.** Yanuy pisi ninallapi. Qaychispa sapa rato. Hígado yanuruqkuna hawanman runtu yanusqataña. Qaychiruy cachitamallichiy.



- 3.** Arroschata qaraykuy muyu moldepi. Hinawan hawanman arroschata tapaykuy huntata.



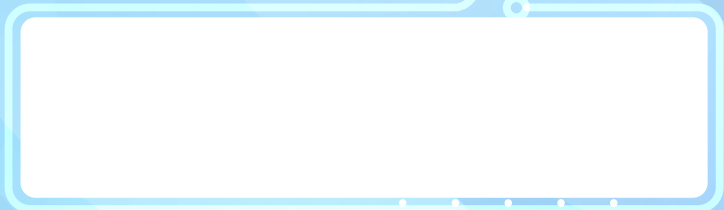
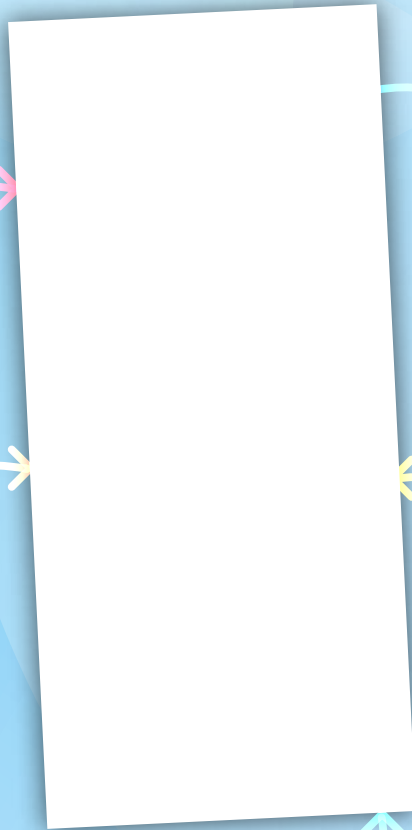
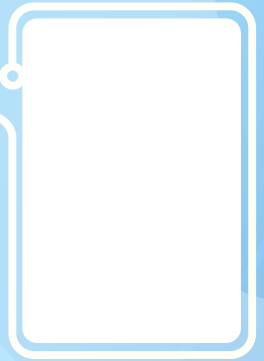
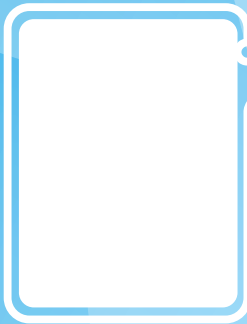
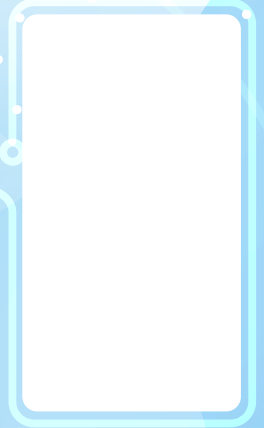
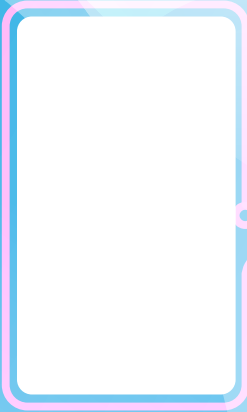
- 4.** Sumaqchallata qaray allillamanta ama usuchispa.



¿Yacharqankichu Wawakuna suqta killanmanta Kichpan mikhunanta?



La información Nutricional en 5 pasos





GLORIA
CAMPAÑA GRATUITA
"GUERRA CONTRA LA ANEMIA"

La Buena
Nutrición
CENTRO MÓVIL
SEMBRANDO CULTURA NUTRICIONAL


¡Dirigido a toda la familia!

Encontrarás en el Centro Móvil:
ACTIVIDADES PARA TODA LA FAMILIA



Consultorio de Nutrición
Evaluación y diagnóstico nutricional



Talleres
Nutrición en la anemia y estilos de vida saludable
Nutrichef – Preparaciones prácticas y nutritivas
Actividad Física – Aeróbicos y Baile

 **Ciudades**

✓ Cusco

✓ Piura

✓ Arequipa

✓ Puno

✓ Huancayo

✓ Lima



Para mayor información visitanos en
www.labuenanutricion.com

DEPARTAMENTO DE
NUTRICIÓN