

MIKUNA KAWSANAPAQ

Comidas que dan vida

ayninakuy
agro en acción



MIKUNA KAWSANAPAQ

Comidas que dan vida

Presentación

Diesisiete comunidades y más de trescientas familias de los distritos de Challhuahuacho, Mara, Coyllurqui y Progreso, en las provincias de Cotabambas y Grau, de la región Apurímac, participaron del proyecto Ayninakuy (significa “colaboremos juntos” en español). Esta iniciativa fue liderada por la Corporación Financiera Internacional (IFC), miembro del Grupo Banco Mundial, y el Gobierno de Canadá. El proyecto tuvo como objetivos: incrementar la producción y la productividad agrícola de las familias,

ampliar su variedad de cultivos, mejorar sus prácticas de alimentación y vivienda saludable, así como promover la articulación a mercados locales.

En los dos años de implementación, y considerando los retos nutricionales de las familias, Ayninakuy en articulación con los establecimientos de salud, promovieron el mejor aprovechamiento de los productos de los biohuertos familiares, de cuyes y aves de corral en la mejora de la dieta familiar.



Madres líderes formadas por Ayninakuy, acompañadas por Yachachiq (líderes locales) nutricionales y personal de salud, desarrollaron sesiones demostrativas para reforzar en las familias sus conocimientos y prácticas en la preparación de comidas balanceadas.

Complementariamente, siete concursos de comidas nutritivas fueron implementados en conjunto con las municipalidades y los establecimientos de salud, donde más de doscientas recetas fueron evaluadas.

Compartir e intercambiar aprendizajes entre familias fue el corazón de la estrategia.

El presente recetario, Mikuna Kawsanapaq (significa “Comidas que dan Vida” en español), es un homenaje a todas las mujeres y familias que participaron en estos concursos. Cada receta tiene una historia valiosa detrás que se ha intentado rescatar, como una forma de reconocer las tradiciones de cada comunidad y el esfuerzo de mujeres y hombres comprometidos con la mejora de la alimentación de sus familias.





Agradecimientos

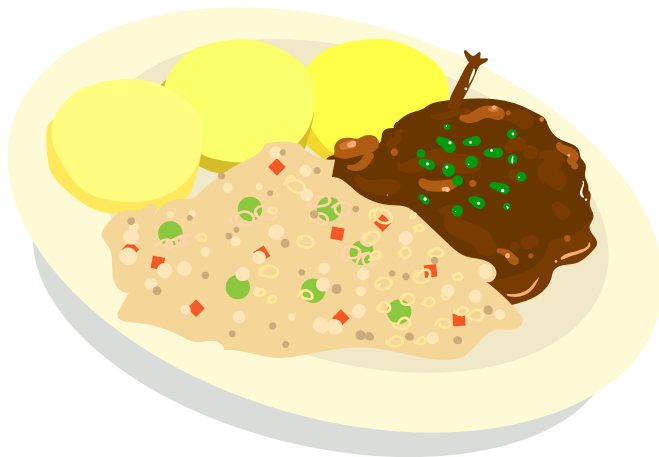
Nuestro agradecimiento a todas las mujeres, hombres, madres y padres que participaron en los concursos y en las sesiones demostrativas promovidas por Ayninakuy. Un agradecimiento especial para Griselda Letona Lima, Karla Roque Silva y María Matilde Ñahui Holguín, Yachachiq Nutricionales, por su acompañamiento y motivación permanente a las familias, superando siempre cualquier dificultad. A Nelly Saavedra, especialista en nutrición y vivienda saludable del proyecto, por

su entusiasmo en apoyar a cientos de familias a poner en práctica la preparación de mezclas nutritivas para la alimentación diaria. A los municipios, establecimientos de salud y escuelas que apoyaron con la organización de los concursos. Al equipo de CERES Nutrir quienes asesoraron la estrategia de nutrición del proyecto y aseguraron que todas las recetas seleccionadas en este recetario cumplan con los criterios nutricionales adecuados.





Segundos



Contenido

1. Saltadito de Sangrecita con Lentejas

2. Estofado de Cuy

3. Hígado Frito con Tarwi y Quinoa

4. Quinoa a la Jardinera

5. Guiso de Tarwi con Cuy

6. Cuy a la Brasa

*Recetas adaptadas para
una familia de 4 personas*

Saltadito de Sangrecita con Lentejas

INGREDIENTES:

Sangrecita cocida	1 ½ taza
Papa	¾ kilo
Lenteja	¼ kilo
Cebolla china	½ atado
Cebolla	1 unidad grande
Aceite, ajo molido, pimienta, comino, hierba buena, orégano, ají amarillo y sal	

YUYO HAUCHA

Acelga	3 atados
(también puede utilizar: atacco o berros)	
Cebolla	1 unidad mediana
Aceite, ajo molido, huacatay y sal	

ENSALADA

Lechuga picada	6 hojas grandes
Tomate en rodajas	2 unidades medianas
Zanahoria rallada	1 unidad mediana
Limón y sal	





Saltadito de Sangrecita con Lentejas

**Autora: Silvia Huamaní Huamaní
Comunidad Lahuani, Challhuahuacho.**

Silvia Huamaní tiene veintidos años y vive en la comunidad de Lahuani. Ella participó en el concurso de comidas nutritivas materno infantil de la comunidad de Tambulla, organizado por Ayninakuy con el apoyo de la Municipalidad de Challhuahuacho y los puestos de salud cercanos.

Silvia demostró entusiasmo y compromiso desde el primer taller de sesiones demostrativas en el que participó. “Quiero ganar, demostrar lo que he aprendido” decía. Ver a su niña de dos años disfrutar sus nuevas recetas preparadas con las verduras de su huerto, la alegran mucho.

Como madre facilitadora de Cuna Más, está aplicando todo lo aprendido con Ayninakuy para promover que las familias de su comunidad preparen comidas nutritivas para sus niñas y niños.





PREPARACIÓN:



1. Guiso de lenteja: Remojar las lentejas un día antes. Cocinar y eliminar el agua del primer hervor. Continuar la cocción con agua hirviendo, y cuando estén suaves agregar las papas en cuadraditos. En una sartén, freír ligeramente con aceite, ajo, cebolla picada en cuadraditos, orégano y sal, y añadirlo a las lentejas. Deje cocer unos minutos.



2. Yuyo Haucha: Lavar las acelgas con abundante agua. Picar y sancochar primero los tallos. Una vez cocidos, retirar y en la misma agua cocinar las hojas. Colar y exprimir hasta retirar bien el agua; formar una bola y picarla. Dorar en aceite, ajo, cebolla en cuadraditos, y mezclar con la acelga. Sazonar con sal y huacatay picado al gusto.



3. Saltadito de sangrecita: Sancochar la sangrecita en agua con hierba buena, y luego picar y desmenuzar. Freír ligeramente ajos, cebolla picada en cuadraditos y mezclar con la sangrecita sancochada. Sazonar con pimienta, comino y sal. Antes de retirar del fuego añadir cebolla china, ají y hierba buena picada.



4. Servir el saltadito de sangrecita con guiso de lenteja, yuyo haucha y ensalada de verduras frescas.

Durante la preparación de esta receta, puede retirar los siguientes alimentos para preparar una papilla para su niña o niño de 6 a 8 meses: 2 cucharadas de sangrecita sancochada, 2 cucharadas de papa sancochada, 1/2 cucharada de hoja de acelga cocida y una cucharadita de aceite vegetal. Aplaste todos los ingredientes con la ayuda de un tenedor hasta formar una papilla suave.

Recuerde: A partir de los 6 meses además de la leche materna las niñas y niños deben empezar a comer medio plato mediano o 3 a 5 cucharadas de papilla.

Darle sangrecita a tu bebé en su papilla del almuerzo y de la cena, lo protege de la anemia.



Estofado de Cuy

INGREDIENTES:

Cuy	1 unidad grande
Papa	½ kilo
Quinua	1 ½ taza
Zanahoria	2 unidades medianas
Arveja fresca	1 taza
Tomate	3 unidades medianas
Pimiento	1 unidad mediana
Cebolla	2 unidades mediana
Aceite, ajo molido, laurel, perejil y sal	

ENSALADA

Lechuga picada	8 hojas grandes
Zanahoria rallada	1 unidad mediana
Limón y sal	





Estofado de Cuy

Autora: Alicia Achahui Juño
Comunidad Hwaraqueray, Mara.

Alicia pertenece a la comunidad de Hwaraqueray, es una mujer líder, comunicativa, siempre deseosa de saber más y compartir lo aprendido. Madre de dos niñas pequeñas, distribuye su tiempo entre las labores agrícolas y las del hogar, mientras su esposo trabaja fuera de la comunidad. Ella ganó el concurso de comidas nutritivas en la Feria Agroindustrial organizada por la municipalidad de Mara.

Alicia se preparó mucho para ganar el concurso, quería comprender: las combinaciones de alimentos más adecuadas, cuál era la mejor forma de presentar las recetas preparadas, cómo podía explicar mejor su receta, etc. Sus preguntas e interés fueron un aliento para las Yachachiq nutricionales, quienes nunca dejaron de orientarla y motivarla, así como a todas las participantes.





PREPARACIÓN:



1. Quinua graneada con verduras:

Sancochar las arvejas y una zanahoria, y reservar. Limpiar la quinua y tostarla durante 5 minutos. Lavarla varias veces en abundante agua, frotando con las manos. Llevarla al fuego en una olla con agua hirviendo. Mientras da un hervor retirar la espuma de la superficie, luego colar. Con aceite, freír ligeramente ajo, cebolla en cuadraditos, pimienta y sal. Agregar la quinua escurrida, una hoja de laurel y dos tazas de agua caliente. Cocinar a fuego lento (incorporar más agua caliente si es necesario), luego añadir el pimienta picado, continuar la cocción unos minutos. Al retirar agregar las arvejas, la zanahoria y el perejil picado.



2. Estofado de cuy: Rallar una zanahoria y los tomates. Cortar el cuy en presas y sazonar con sal. Dorarlo en una olla con un poco de aceite. Retirar las presas de cuy y hacer el aderezo a base de ajo, cebolla en cuadraditos, la zanahoria y tomate rallados, y agregar un poco de sal. Incorporar el cuy al aderezo con dos tazas de agua hirviendo y cocinar a fuego medio.



3. Servir el estofado de cuy con papas sancochadas, quinua y ensalada de verduras frescas.



Durante la preparación de esta receta, puede retirar los siguientes alimentos para preparar la comida para su niña o niño de 9 a 11 meses: 2 cucharadas de cuy, $\frac{1}{2}$ papa mediana sancochada, 1 cucharada de zanahoria, 1 cucharada de arveja aplastada con la ayuda de un colador para retirar la cáscara, y una cucharadita de aceite vegetal.

Recuerde: Entre los 9 a 11 meses las niñas y niños deben comer las $\frac{3}{4}$ partes de un plato mediano o 5 a 7 cucharadas de comida.

Para dar de comer a los menores de 1 año, quitar la cáscara de las habas, lentejas, frijoles, pallares, garbanzos y/o arvejas, aplastándolas en un colador.

Hígado Frito con Tarwi y Quinua

INGREDIENTES:

Hígado	¼ Kilo
Tarwi sancochado	1 ½ taza
Quinua	1 ½ taza
Cebolla	2 unidades medianas
Aceite, ajo, pimienta, comino, huacatay, perejil y sal	

ENSALADA

Zanahoria cocida	1 unidad grande
Betarraga cocida	2 unidades grandes
Limón y sal	





Hígado Frito con Tarwi y Quinua

Autora: Fátima Maritza Lima Huamán
Comunidad Acpitán, Coyllurqui.

Fátima de la comunidad de Acpitán, capacitada como “madre nutricionista”, es una mujer determinada y entusiasta a pesar de las situaciones difíciles que tuvo que afrontar, tales como la caída de su fitotoldo a causa de los fuertes vientos de la zona. Lo reconstruyó, siguió adelante y nada la detuvo. Facilitando sesiones demostrativas en su comunidad, ha ganado seguridad y confianza para hablar en público y orientar a las familias de su comunidad.

Esto la animó a participar y ganar el segundo lugar en el festival de menú andino y comidas nutritivas organizado conjuntamente por la Municipalidad de Coyllurqui y Ayninaku, donde compitió junto a 52 mujeres de diferentes comunidades. Ella se siente orgullosa y quiere seguir compartiendo lo aprendido con otras familias de su comunidad.





PREPARACIÓN:



1. Tarwi: Lavar el tarwi y molerlo agregando agua hasta que tenga una consistencia cremosa. Aparte freír ligeramente con aceite, ajo, cebolla picada en cuadraditos, comino y sal. Agregar el tarwi y cocinar unos minutos sin dejar de mover. Al final añadir huacatay picado.



2. Quinua graneada: Limpiar la quinua y tostarla durante 5 minutos. Lavarla varias veces en abundante agua, frotando con las manos. Llevarla al fuego en una olla con agua hirviendo, mientras da un hervor retirar la espuma de la superficie, luego colar. Con aceite, freír ligeramente el ajo, cebolla en cuadraditos, pimienta y sal. Agregar la quinua escurrida con dos tazas de agua caliente y dejar granear a fuego lento (incorporar más agua caliente si es necesario). Al retirar añadir perejil picado.



3. Hígado frito: Cortar el hígado en filetes. Sazonar con pimienta, comino y sal, luego freír.



4. Servir el hígado frito con tarwi, quinua graneada y la ensalada de verduras cocidas.

Durante la preparación de esta receta, puede retirar los siguientes alimentos para preparar el segundo para su niña o niño mayor de un año: 2 cucharadas de hígado picado, 2 cucharadas de tarwi y 3 cucharadas de quinua. Servir con 2 cucharadas de verduras.

Recuerde: A partir de los 12 meses las niñas y niños deben comer un plato mediano o 7 a 10 cucharadas de segundo.

Las niñas, niños y gestantes que no tienen anemia comen todos los días alimentos ricos en hierro: sangrecita, hígado, bazo, bofe, riñón, carne roja, aves, cuy y pescado.



Quinua a la Jardinera

INGREDIENTES:

Quinua	1 ¾ taza
Carne de res	4 filetes chicos
Arveja fresca	1 taza
Zanahoria	1 unidad grande
Cebolla	1 unidad mediana
Pimiento	1 unidad grande
Aceite, ajo molido, pimienta y sal	





Quinua a la Jardinera

**Autoras: Madres de la Comunidad
de Acpitán, Coyllurqui.**

Esta receta fue creada por un grupo de “madres nutricionistas” líderes de la comunidad de Acpitán y se presentó en el segundo festival de menú andino y comidas nutritivas organizado por Ayninakuy y la Municipalidad de Coyllurqui. Estas madres fueron capacitadas por el proyecto para desarrollar réplicas de las sesiones demostrativas en su comunidad. Su labor voluntaria sin duda es digna de ser resaltada por su motivación y compromiso.





PREPARACIÓN:



1. Sancochar la zanahoria y las arvejas por separado. Reservar.



2. Quinua graneada: Limpiar la quinua y tostarla durante 5 minutos. Lavarla varias veces en abundante agua, frotando con las manos. Llevarla al fuego en una olla con agua hirviendo. Mientras da un hervor retirar la espuma de la superficie, luego colar. Con aceite, freír ligeramente, ajo, cebolla en cuadraditos, pimienta y sal. Agregar la carne picada en trozos

pequeños y cocer. Luego, agregar la quinua escurrida con dos tazas de agua caliente, y dejar granear (incorporar más agua caliente si es necesario). Añadir el pimienta picado, continuar la cocción unos minutos. Al retirar añadir las arvejas y la zanahoria picada.



3. Servir la quinua a la jardinera.



Durante la preparación de esta receta, puede retirar los siguientes alimentos para preparar la comida para su niña o niño mayor de un año: 2 cucharadas de carne y 5 cucharadas de quinua a la jardinera, mezclar y servir.

Recuerde: A partir del año las niñas y niños comerán 5 veces al día: desayuno, almuerzo, cena y 2 refrigerios que pueden tomarlos a media mañana y a media tarde.

Todos las niñas y niños pueden crecer sanos. Dale papillas, segundos, mazamoras y leche materna.

Guiso de Tarwi con Cuy

INGREDIENTES:

Trigo pelado	1 ½ taza
Tarwi sancochado	1 ½ taza
Cuy	1 unidad mediana
Cebolla	2 unidades medianas
Aceite, ajo molido, perejil, huacatay, pimienta, comino y sal	

YUYO HAUCHA

Acelga	3 atados
(también puede utilizar: atacco o berros)	
Cebolla	1 unidad mediana
Aceite, ajo molido, huacatay y sal	

ENSALADA

Lechuga picada	6 hojas grandes
Tomate en rodajas	2 unidades medianas
Zanahoria rallada	1 unidad mediana
Limón y sal	





Guiso de Tarwi con Cuy

**Autora: : Rufina Sune Lupe
Comunidad Chacamachay, Mara.**

Rufina estaba embarazada de su segundo hijo cuando participó en las sesiones demostrativas facilitadas por Ayninakuy y el puesto de salud de Chacamachay. En estas sesiones aprendió por qué era importante tener una alimentación nutritiva durante la gestación, el tipo de alimentos que necesitaba consumir para evitar la anemia y a preparar comidas nutritivas para asegurar su nutrición y la de su bebé.

Cuando se enteró del concurso fue su esposo quién la apoyó a participar. Durante su embarazo disfrutó mucho el guiso de tarwi con cuy, la receta nutritiva con la que ganó el concurso organizado en la comunidad de Chacamachay del distrito de Mara.





PREPARACIÓN:



1. Trigo graneado: Limpiar y lavar el trigo. Llevarlo a cocción y mientras se cocina, retirar la espuma de la superficie. Al final de la cocción, colar y reservar el agua. En una olla freír ligeramente con ajo, cebolla picada en cuadraditos, comino, pimienta y sal, y agregar el trigo escurrido con una taza del agua reservada. Dar un hervor y añadir perejil picado.



2. Tarwi: Lavar el tarwi y molerlo agregando agua hasta lograr una pasta. Aparte, freír ligeramente ajo, cebolla picada en cuadraditos, comino y sal. Agregar el tarwi, mover constantemente y dejar hervir por unos minutos. Al final añadir huacatay picado.



3. Yuyo Haucha: Lavar las acelgas con abundante agua. Picar y sancochar primero los tallos. Una vez cocido, retirar y en la misma agua, cocinar las hojas. Colar y exprimir hasta retirar bien el agua; formar una bola y picarla. Dorar en aceite, ajo, cebolla en cuadraditos, y mezclar con la acelga. Sazonar con sal y huacatay picado al gusto.



4. Cuy frito: Cortar el cuy en presas, sazonar con sal y freírlo.



5. Servir el cuy frito con guiso de tarwi, trigo graneado y ensalada de verduras frescas.

Durante la preparación de esta receta, puede retirar los siguientes alimentos para preparar la comida para su niña o niño mayor de un año: 2 cucharadas de cuy picado, 2 cucharadas de tarwi, 3 cucharadas de trigo y 2 cucharadas de yuyo haucha.

Recuerda: A partir del año de edad las niñas y niños pueden comer todos los alimentos que se preparan para la familia. Ten presente que la sal debe usarse en una cantidad mínima y no debes usar alimentos picantes.

Ponle color a tus comidas. Las verduras y frutas te ayudan a vivir mejor. Cómelas todos los días.



Cuy a la Brasa

INGREDIENTES:

Tarwi sancochado	1 ½ taza
Papa	1 ½ kilo
Cuy	1 unidad grande
Cebolla	2 unidades medianas
Maní molido	2 cucharadas
Cebolla china picada	4 cucharadas
Perejil picado	3 cucharadas
Hierbabuena picada	2 cucharadas
Huacatay picado	3 cucharadas
Aceite, pimienta, comino, sal, ajo y ají panca molido	

YUYO HAUCHA

Acelga	3 atados
(también puede utilizar: atacco o berros)	
Cebolla	1 unidad mediana
Aceite, ajo molido, huacatay y sal	





Cuy a la Brasa

Autor: Roni Huamaní Challanca
Comunidad Choccoyo, Challhuahuacho.

Roni tiene 20 años, estudia la carrera de Administración en la ciudad de Abancay. Tiene 8 hermanos, siendo el menor un bebé de 1 año. Sus padres son fuente de admiración para él, dado el constante deseo de superación que observa en ellos. Fue en una de sus vacaciones, y preocupado por la alimentación de sus hermanos, sobre todo del más pequeño, que participó con su madre en una sesión demostrativa organizada por Ayninakuy.

Una sesión bastó para motivarlo y animarlo a participar en el concurso de comidas nutritivas en la comunidad de Tambulla del distrito de Challhuahuacho. Fue el único varón en la competencia, esto nunca lo desanimó. Su sencillez, entusiasmo y claridad en sus explicaciones, así como lo balanceado de su receta, convencieron al jurado.





PREPARACIÓN:



1. Tarwi: Lavar el tarwi y molerlo agregando agua hasta que tenga una consistencia cremosa. Aparte freír ligeramente con aceite, ajo, cebolla picada en cuadraditos, comino y sal. Agregar el tarwi y cocinar unos minutos sin dejar de mover. Al final añadir huacatay picado.



2. Yuyo Haucha: Lavar las acelgas con abundante agua. Picar y sancochar primero los tallos. Una vez cocido, retirarlos en la misma agua, cocinar las hojas. Colar y exprimir hasta retirar bien el agua; formar una bola y picarla. Dorar en aceite, ajo, cebolla en cuadraditos, y mezclar con la acelga. Sazonar con sal y huacatay picado al gusto.



3. Cuy a la brasa: Lavar el cuy y retirar las vísceras. Condimentar el cuy entero con pimienta, comino y sal.



4. Aderezo del relleno: En una sartén dorar ajo, cebolla picada en cuadraditos, ají panca, maní, pimienta y comino. Añadir las vísceras picadas y luego agregar perejil, huacatay, hierba buena y la cebolla china picada. Remover bien y sazonar con de sal.

5. Rellenar el cuy con el aderezo. Luego atarlo con pabito asegurando el relleno. Amarrar las patas y manos, e introducir un palo mediano por la boca hasta el otro extremo. Bañar el cuy con aceite y llevarlo a la brasa. Girar frecuentemente hasta que se cocine.



6. Servir el cuy a la brasa con papas sancochadas, guiso de tarwi y yuyo haucha.

Durante la preparación de esta receta, puede retirar los siguientes alimentos para preparar la comida para su niña o niño de 9 a 11 meses: 2 cucharadas de pulpa de cuy deshilachado, media papa mediana sancochada, 2 cucharadas de hojas de acelga salcochada y 1 cucharadita de aceite vegetal.

Recuerde: A partir de los 9 meses ofrece los alimentos picados, triturados o deshilachados. Con paciencia, las niñas y niños aprenden a comer los alimentos en trozos pequeños.

Los mejores alimentos son los que crías y cultivas en el campo. Consúmelos con tu familia.



¿Cómo dar de comer a las niñas y niños pequeños?

Conforme aumenta la edad de las niñas y niños, es necesario aumentar la cantidad de alimento para que sigan el camino del buen crecimiento.



De 6 a 8 meses

comerá
1/2 plato mediano

De 9 a 11 meses

comerá
3/4 de plato mediano

Mayor de 1 año

comerá
1 plato mediano



A tener en cuenta

Mensajes clave para una buena alimentación

1. Prepare comidas espesas como purés, papillas, mazamoras o segundos según la edad del niño o niña.
 2. El niño o niña conforme tiene más edad comerá más cantidad y más veces al día. “La mujer gestante comerá 4 veces al día y la lactante 5 veces al día”.
 3. Coma alimentos de origen animal que contienen hierro todos los días como: Hígado, sangrecita, bazo, pescado, bofe, carne etc.
 4. Acompañe sus preparaciones con verduras y frutas de color anaranjado, amarillo, rojo y hojas de color verde oscuro.
 5. Incluya menestras en sus preparaciones como: Habas, lentejas, frejoles, garbanzos, arvejas, tarwi, etc.
 6. Recuerde que todos debemos lavarnos las manos con agua a chorro y jabón.
- 

Refrigerios



Contenido

1. Torrejas de Sangrecita

2. Mazamorra de Sangrecita

3. Queque de Quinoa

4. Queque de Sangrecita

*Recetas adaptadas para
una familia de 4 personas*

Torrejitas de Sangrecita

Autora: Natividad Flores Huacho
Comunidad de Amarupata, Mara.



INGREDIENTES (Para una familia de 4 personas):

Sangrecita sancochada	1 taza
Huevo	3 unidades
Zanahoria rallada	½ taza
Zapallo rallado	½ taza
Hojas de espinaca picada	1 taza
Hojas de betarraga picada	1 taza
Harina sin preparar	½ taza
Papa sancochada	½ kilo
Aceite, pimienta y sal	

ENSALADA

Zanahoria sancochada	1 unidad chica
Betarraga sancochada	1 unidad mediana
Arveja fresca	½ taza
Limón y sal	

PREPARACIÓN:



1. Torrejas de sangrecita: Batir los huevos. Disolver la harina en media taza de agua y mezclar con los huevos batidos. Agregar la sangrecita sancochada y picada, las verduras y batir bien, añadir sal, pimienta y freír.



2. Sirva en cada plato 2 torrejitas de sangrecita con papa sancochada y ensalada de verduras.



No olvide que antes de comer debemos lavar las manos de las niñas y niños.



Mazamorra de Sangrecita

Autora: Natividad Flores Huacho
Comunidad de Amarupata, Mara.

INGREDIENTES (Para una familia de 4 personas):

Sangrecita sancochada	1 taza
Calabaza sancochada	4 tazas
Azúcar	½ taza
Harina de moraya	4 cucharadas
Canela y clavo de olor	

PREPARACIÓN:



1. Hervir la calabaza con canela y clavo de olor hasta que espese. Luego colar.



2. En un tazón mezclar la calabaza y la sangrecita. Aplastar con la ayuda de un tenedor hasta lograr una consistencia uniforme.



3. Hervir el azúcar en 1 taza de agua, agregar la calabaza y sangrecita aplastada. Dar un hervor.



4. Finalmente agregar la harina de moraya disuelta en 1 taza de agua. Cocinar por 5 minutos sin dejar de remover.



5. Servir la mazamorra de sangrecita. Dejar enfriar y luego consumir.



Para que las niñas y niños sigan por el camino del buen crecimiento, dar de comer papillas, segundos y mazamoras.

Queque de Quinua

Equipo Técnico de Ayninakuy



INGREDIENTES (Para 12 porciones):

Harina preparada o sin preparar	1/2 kilo
Huevo	4 unidades
Mantequilla	150 gramos
Quinoa sancochada	1 taza
Polvo de hornear	20 gramos
Azúcar	150 gramos
Agua	1 ½ taza

PREPARACIÓN:



1. Cernir la harina y el polvo de hornear.



2. Batir las yemas de huevos, mantequilla y azúcar hasta que esté cremoso, agregar la mezcla de harina cernida e ir incorporando poco a poco el agua hasta formar una masa homogénea.



3. Agregar la quinoa sancochada, mezclar bien.



4. Finalmente, agregar la clara batida a punto de nieve, unir la mezcla poco a poco de manera envolvente.



5. Llevar al horno por 60 minutos (temperatura moderada).

Cuando las niñas y niños se enferman, ofrézcales alimentos frecuentemente para que se recuperen más rápido y no se afecte su crecimiento.

Queque de Sangrecita

Equipo Técnico de Ayninakuy



INGREDIENTES (Para 12 porciones):

Harina preparada o sin preparar	1/2 kilo
Huevos	4 unidades
Mantequilla	150 gramos
Sangrecita sancochada	1 taza
Polvo de hornear	20 gramos
Azúcar	150 gramos
Agua	1 ½ taza

PREPARACIÓN:



1. Cernir la harina y el polvo de hornear.



2. Batir las yemas de huevos, mantequilla y azúcar hasta que esté cremoso. Agregar la mezcla de harina cernida e ir incorporando poco a poco el agua hasta formar una masa homogénea.



3. Agregar la sangrecita sancochada y triturada. Mezclar bien.

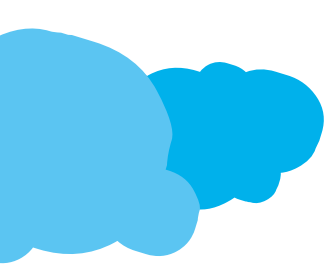


4. Finalmente agregar la clara batida a punto de nieve, y unir la mezcla poco a poco de manera envolvente.



5. Llevar al horno por 60 minutos (temperatura moderada).

Las niñas y niños pequeños necesitan comer varias veces al día para que sigan creciendo bien.



A tener en cuenta

Los refrigerios que se hacen con alimentos naturales, variados y con la familia, son saludables y nutritivos.

1. Las niñas y niños de 9 a 11 meses deben comer tres comidas al día más un refrigerio, puede ofrecerlo a media mañana o a media tarde, además de tomar leche materna.
 2. A partir del año de edad, las niñas y niños deben comer tres comidas al día más dos refrigerios, a media mañana y a media tarde, además de tomar leche materna.
 3. Las gestantes deben comer tres comidas al día más un refrigerio.
 4. Las mujeres que dan de lactar deben comer tres comidas al día más dos refrigerios, a media mañana y a media tarde.
- 





Ayninakuy es un proyecto que convoca la acción concertada de los tres niveles de gobierno, las empresas mineras y la cooperación internacional para trabajar conjuntamente en la mejora de los medios de vida de agricultores de Apurímac. Busca acompañar el impulso que le dará la minería a Apurímac, promoviendo que el sector agropecuario se convierta en una fuente más sostenible y rentable de ingresos para la población. Ayninakuy es liderado por la Corporación Financiera Internacional (IFC), miembro del Grupo Banco Mundial, y el Gobierno de Canadá.