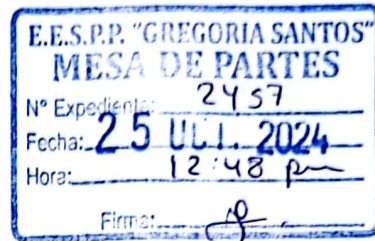


Cusco, 25 de Octubre del 2024

Señores:

DR. WASHINGTON CARAZAS GAMARRA
DIRECTOR GENERAL DE LA EESPP – "GREGORIA SANTOS".
Pasaje Amauta N° 152 – Sicuani

ING. MIGUEL ANGEL BONIFACIO ESCUDERO
DINAMIZADOR DE EVA DE LA EESPP "GREGORIA SANTOS"



Pte.-

Referencia: SEPTIMO ENTREGABLE de la Orden de Servicio N° 355 - 2024 UE 300

Es grato dirigirme a usted, en atención al SEPTIMO ENTREGABLE del primer producto a entregar que indica "Elaborar un protocolo de supervisión alimentaria proponiendo la ingesta nutricional y socializarla con los estudiantes, personal directivo, docente y administrativo. Dicho protocolo debe contener material visual y ser alojado en el entorno virtual de aprendizaje de la institución."

Por lo tanto hago llegar la presente con la finalidad de remitir el material en físico y virtual para ser compartida en el espacio del entorno virtual de la institución y su publicación correspondiente.

Agradeciendo la atención mostrada, sin otro en particular me despido de usted,

Atte.



Responsable (e) Servicio Soporte Medico
EESPP "Gregoria Santos"

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GERENCIA - CUSCO
EESPP. GREGORIA SANTOS - SICUANI
Prof. Lucio Acansaya Banda
Vº JEFE UNIDAD DE BIENESTAR Y EMPLEABILIDAD

Ing. CIP Miguel Angel Bonifacio Escudero
Ingeniero en Informática y de Sistemas
Reg. CIP N° 183640
28/10/2024



PROPUESTA DE INGESTA NUTRICIONAL

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GEREUV - CUSCO
EESPP. GREGORIA SANTOS - SICUANI


Prof. Lucio Ceansaya Banda
VºBº JEFE UNIDAD DE BIENESTAR Y EMPLEABILIDAD

16^{de} Octubre
Día Mundial de la Alimentación

come sano
vive saludable

Por una mejor nutrición todos los días, elige alimentos más saludables

¡Feliz Día de la Alimentación Saludable!

Para más información, llama gratis al ☎ 113.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GERED - CUSCO
EESPP. GREGORIA SANTOS - SICHUANI

[Signature]

Prof. Lucio C. Inaya Banda
VºBº JEFE UNIDAD DE BIENESTAR Y EMPLEABILIDAD



GERENCIA REGIONAL DE EDUCACIÓN - CUSCO
ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"GREGORIA SANTOS"
SICUANI - CANCHIS - CUSCO
LICENCIADA POR LA R.M. N° 420-2024-MINEDU



**Fortalece tus
defensas
come alimentos
naturales,
variados y
nutritivos**

**Derecho a los alimentos para
una vida y un futuro mejores**



PERU

Ministerio
de Salud

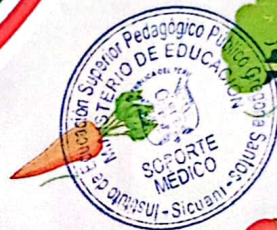


BICENTENARIO
PERU
2024

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GEREDU - CUSCO
EESPP. GREGORIA SANTOS - SICUANI
[Signature]
Pro. Lucio Cansaya Banda
VºBº JEFE UNIDAD DE BIENESTAR Y EMPLEABILIDAD



GERENCIA REGIONAL DE EDUCACIÓN - CUSCO
ESCUELA DE EDUCACIÓN SUPERIOR PEDAGÓGICA PÚBLICA
"GREGORIA SANTOS"
SICUANI - CANCHIS - CUSCO
LICENCIADA POR LA R.M. N° 429-2024-MINEDU



Pon color
y salud en tu vida,
consume diariamente
frutas y verduras



Derecho a los alimentos para
una vida y un futuro mejores



PERU

Ministerio
de Salud



BICENTENARIO
PERU
2024

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GERENCIA REGIONAL - CUSCO
IESPP. GREGORIA SANTOS - SICUANI

Prof. Lucio Escansaya Band
VºBº JEFE UNIDAD DE BIENESTAR Y EMPLEO

**come sano
vive saludable**

**Pon color
y salud en tu vida,
consume diariamente
frutas y verduras**

SECRETARÍA REGIONAL DE EDUCACIÓN - CUSCO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA "GREGORIA SANTOS"
SICUANI - CUSCO - PERÚ
RECTOR: PROF. LUCIO CANSAYA BANDA

Derecho a los alimentos para una vida y un futuro mejores

PERÚ Ministerio de Salud
SECRETARÍA REGIONAL DE EDUCACIÓN - CUSCO
INSTITUCIÓN EDUCATIVA "GREGORIA SANTOS"
SICUANI - CUSCO - PERÚ

MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GREGORIA SANTOS - CUSCO
EESPP. GREGORIA SANTOS - SICUANI
Prof. Lucio Cansaya Banda
VºR JEFE UNIDAD DE BIENESTAR Y EMPLEABILIDAD

lecre de zapallo con huevo frito

(4 raciones - 30 minutos)

Ingredientes:

- 1 ½ taza de arroz
- ½ kg de papa blanca o amarilla
- 4 huevos
- ½ taza de choclo desgranado
- 400 g de zapallo
- 120 g de queso fresco
- ½ cebolla
- 3 cucharaditas de huacatay picado
- ¼ de taza de aceite vegetal
- 1 ½ cucharada de ají amarillo molido
- ½ cucharadita de azafrán molido
- Ajo, comino, pimienta y sal yodada



Preparación:

1. En una olla sofreír el ajo, cebolla, ají amarillo, azafrán hasta que se dore.
2. Añade el zapallo picado y el choclo, después de 15 minutos agrega la papa picada y el huacatay en trozos, deja cocer y adiciona sal al gusto.
3. Una vez cocido agrega el queso picado en cuadraditos.
4. Sirve con arroz y huevo frito.

Acompañalo con ensalada, fruta y refresco de fruta natural bajo en azúcar.



sudado de pescado con lentejilla

(4 raciones - 30 minutos)

Ingredientes:

- 1 ½ taza de arroz
- ¼ kg de kg de pescado
- ¼ de kg de lentejas
- 1 diente de ajo
- 1 tomate
- 1 cebolla
- ¼ de taza de aceite vegetal
- Sal yodada



Preparación:

1. Sazona el pescado con una pizca de sal, pimienta y ajos.
2. Posteriormente en una sartén sofreír la cebolla con un poco de vinagre y tomate en tiras y colocar el pescado sazonado.
3. Deja cocer y cuida que el pescado no se desmenuce. Unos minutos antes de retirar, añade perejil picado.
4. En una olla prepara otro aderezo con aceite vegetal, cebolla, ajos y tomate picado.
5. Adiciona las lentejas y el agua a la olla y deja sancochar. Agrega sal al gusto.
6. Sirve el plato con una porción de arroz.

Acompañalo con ensalada, fruta y refresco de fruta natural bajo en azúcar.



Higaditos de pollo a la jardinera con sarandaja

(4 raciones - 30 minutos)

Ingredientes:

- 1 ½ taza 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 arvejas sin vaina
- Sal yodada



Preparación:

1. Añade sal al hígado de pollo, posteriormente freírlo en una olla con aceite y reservar (separado).
2. En la misma olla aderezar la cebolla y ajo hasta dorarlos.
3. Añade tomate picado y ½ taza de agua al aderezo.
4. Adiciona las arvejas, los frijoles de sarandaja y sal al gusto.
5. Sirve con arroz

Acompañalo con ensalada, fruta y refresco de fruta natural bajo en azúcar.



Para más información llama GRATIS al 113



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
DIRECCIÓN GENERAL DE
EESPP, GREGORIO SÁNCHEZ - SUCUNAH
Prof. Lucio Cárdenas Banda
Vº. JEFE UNIDAD DE BIENESTAR Y EMPLEABILIDAD

Juane de pollo

(4 raciones - 30 minutos)

Ingredientes:

- 1 1/2 taza de arroz
- 4 huevos
- 1 kg de pollo
- 4 aceitunas
- 1 bolita de nuez moscada
- 1 cocona
- 1/8 de taza de aceite vegetal
- 2 dientes de ajo
- Oregano, palillo, sal yodada



Preparación:

1. En un recipiente mezcla el ajo, palillo (curcuma), oregano, una pizca de nuez moscada y sal al gusto.
2. Cocina el pollo en agua y sal al gusto.
3. Retira el pollo cocido, añade el arroz y déjalo medio cocido.
4. Combina el arroz medio cocido con la mezcla del recipiente.
5. En una hoja de bijao (plátano) agrega el arroz, el pollo, la aceituna y huevo sancochado y ata con un nudo.
6. Coloca los juanes en una olla con agua hirviendo y cocina durante 20 minutos.
7. Sirve con salsa de cocona.

Acompañalo con ensalada, fruta y refresco de fruta natural bajo en azúcar.



caigua rellena con carne molida y tarwi

(4 raciones - 30 minutos)

Ingredientes:

- 1/4 kg de carne molida
- 1 1/2 taza de arroz
- 1/4 de taza de tarwi o chocho
- 1 huevo, zanahoria, tomate, cebolla
- 1/4 kg de arveja
- 4 calguas
- 1/4 de taza de aceite vegetal
- 1/2 kg de yuca
- 1 diente ajo
- Sal yodada



Preparación:

1. En una olla sofrir el ajo, cebolla, tomate hasta que dore, luego se mezcla con carne molida y sal al gusto.
2. Agrega la zanahoria picada, tarwi (chocho) y arvejas.
3. Separa dos cucharadas del aderezo.
4. Lava las calguas y retira las pepas y venas.
5. Rellena las calguas con el aderezo y agrega un huevo sancochado y aceitunas.
6. En la olla, vierte las dos cucharadas de aderezo que reservaste, agrega media taza de agua y las calguas, tapa y cocina por cinco minutos.
7. Puede acompañar con una porción de yuca sancochada o arroz.

Acompañalo con ensalada, fruta y refresco de fruta natural bajo en azúcar.



Ajiaco de olluco con carne

(4 raciones - 30 minutos)

Ingredientes:

- 1 1/2 taza de arroz
- 1/2 kilo de carne de res
- 1/4 kg de papa blanca
- 1/4 kg de olluco
- 4 dientes de ajos
- 1 tomate
- 1 cebolla
- 1/2 taza de aceite
- Perejil, culantro, vinagre, comino, orégano y sal yodada



Preparación:

1. Sancocha el olluco y aplástalo con un tenedor.
2. Condimenta la carne de res con una pizca de sal, comino, pimienta, ajos y fríe hasta que selle la carne y reservar.
3. En la misma olla sofrir el ajo, la cebolla y el amarillo licuado hasta que se dore.
4. Agrega la carne, la papa picada en cuadritos y un chorrito de agua (caldo) y deja cocinar 10 minutos.
5. Luego agrega el olluco y antes de apagar agrega las hojas de perejil picado, culantro y sal al gusto.
6. Sirve con arroz.

Acompañalo con ensalada, fruta y refresco de fruta natural bajo en azúcar.



Picante criollo de papa

(4 raciones - 30 minutos)

Ingredientes:

- 1/4 kg de papa
- 1 cebolla pequeña
- 1 1/2 cucharadas de ajo molido
- 3 cucharadas de aji panca molido
- 3 papas blancas
- 1/2 taza de arvejas
- 1/2 taza de aceite vegetal
- 1 ramita de perejil
- 1 ramita de culantro
- Pimienta, comino y sal yodada



Preparación:

1. En una sartén sofrir la cebolla, ajo molido, aji panca molido hasta que dore y agregar pimienta, comino.
2. Agrega un chorro de agua, deja hervir y añade las arvejas, la ramita de perejil y la papa sancochada.
3. Después de 7 minutos, adiciona las papas en cuadraditos, deja cocer y agrega sal al gusto.
4. Sirve con arroz y ensalada.

Acompañalo con fruta y refresco de fruta natural bajo en azúcar.



MINISTERIO DE EDUCACIÓN
GREGORIO SANTOS - Siquani
EESPP. GREGORIO SANTOS - Siquani

Prof. Lucio Córdova Balleza
Vº Bº JEFE UNIDAD DE BIENESTAR Y EMPLEABILIDAD