

La Comida del bebé

RECETAS Y RECOMENDACIONES



ARGENTINA
UN PAIS CON BUENA GENTE



Ministerio de
Salud
Presidencia de la Nación







AUTORIDADES

Presidenta de la Nación

Dra. Cristina Fernández de Kirchner

Ministro de Salud

Dr. Juan Luis Manzur

Secretario de Promoción y Programas Sanitarios

Dr. Máximo Diosque

Subsecretario de Salud Comunitaria

Dr. Guillermo González Prieto

Directora Nacional de Maternidad e Infancia

Dra. Ana María Speranza

Directora de Información Pública y Comunicación

Sra. Valeria Zapesochny

| | |
|--|-----------|
| Presentación | 9 |
| Consejos generales | 10 |
| Recetas a partir de 6 meses | 13 |
| Papilla de pollo y zapallo | 14 |
| Papilla de carne y verduras | 15 |
| Polenta con calabaza | 16 |
| Papilla de pollo y arroz | 17 |
| Cremita de batatas | 18 |
| Puré de hígado y vegetales | 19 |
| Papilla colorida | 20 |
| Papilla de zapallitos y pollo | 21 |
| Sopa crema de zapallo | 22 |
| Sopa crema de sémola | 23 |
| Puré de manzana y banana | 24 |
| Recetas a partir de 7 meses | 25 |
| Fideítos con carne | 26 |
| Budín de vegetales bicolor | 27 |
| Pollo con salsa verde | 28 |
| Ñoquis de sémola | 29 |
| Licuado de banana | 30 |
| Licuado de manzana y durazno | 31 |
| Pastel de calabaza | 32 |
| Pollo frutado con puré | 33 |
| Arroz con leche | 34 |
| Recetas a partir de 9 meses | 35 |
| Budín de mandarinas | 36 |
| Guisito de arroz y lentejas | 37 |
| masitas de avena | 38 |
| Momento de la incorporación de alimentos según la edad del bebé | 39 |
| Tabla | 40 |
| Tabla | 41 |

ÍNDICE

Autores

Juliana López May

Área de Nutrición de la Dirección Nacional de Maternidad e Infancia

Ministerio de Salud de la Nación:

Enrique Abeyá Gilardon, Guadalupe Mangialavori, Mariela Tenisi, Elsa Longo,
Delfina Albaizeta, Ana Biglieri

Área de Comunicación de la Dirección Nacional de Maternidad e Infancia:

María del Carmen Mosteiro y Diego Rubio, con el apoyo de Ezequiel Enz.

Fotografía, diseño y edición

Coordinación Gral. de Información Pública y Comunicación

Ministerio de Salud de la Nación:

Agustina De la Puente, Solange Coste y Sebastián Dupuy



El Ministerio de Salud de la Nación agradece especialmente a la prestigiosa chef Juliana López May por su desinteresada colaboración para la producción de este recetario.

La alimentación

de los niños pequeños es un factor de gran importancia para su salud actual y futura. Un niño bien alimentado tendrá mejores oportunidades de crecimiento, desarrollo y aprendizaje.

Desde los primeros momentos, padres y cuidadores se preocupan por elegir lo mejor para cada etapa. La lactancia materna es, sin dudas, la mejor opción ya que no solo ofrece la nutrición óptima sino que además protege al niño de enfermedades y fortalece el vínculo con su madre.

La leche materna es el único alimento¹ (y bebida) que se le debe ofrecer al niño hasta el sexto mes de vida cumplido, ya que aporta todos los nutrientes necesarios.

A partir del sexto mes, el niño debe empezar a consumir alimentos sólidos. Teniéndolo en cuenta, los equipos técnicos de la Dirección Nacional de Maternidad e Infancia, junto con la cocinera Juliana López May, prepararon este recetario para acompañar a la familia en la elección de las mejores opciones en relación con los alimentos.

Las primeras comidas deben ser simples en cuanto a la cantidad de ingredientes. Los alimentos nuevos deben ser incorporados de a uno por vez, para poder identificar claramente las intolerancias o alergias.

Las proporciones que sugerimos en las diferentes recetas no están pensadas para producir una porción de comida para un niño: cada familia elaborará la cantidad que considere necesaria, tanto para el niño como para el resto de los comensales.

También se puede preparar una cierta cantidad y congelar pequeñas porciones (por ejemplo, en vasos o envases descartables bien lavados).

¹ Existen muy pocas situaciones clínicas de gravedad, en la madre o el niño, en las cuales la lactancia no es recomendable. Antes de interrumpirla, consulte con el médico.

CONSEJOS GENERALES

- » No agregue nunca sal a la comida de los bebés.
- » Si no tiene procesadora, pique o desmenuce los ingredientes muy finamente.
- » Lávese cuidadosamente las manos con agua y jabón antes de preparar alimentos y a menudo mientras lo hace. Láveselas también después de ir al baño o de cambiar los pañales del bebé.
- » Use agua potable, o asegúrese de potabilizarla antes de consumirla o usarla para cocinar. Para eso, hiérvala entre 2 y 3 minutos, o agréguele 2 gotas de lavandina por litro, media hora antes de usarla.
- » Lave cuidadosamente las frutas y verduras, inclusive si va a comerlas peladas o cocidas.
- » Cocine completamente los alimentos, especialmente las carnes rojas y blancas (vaca, pollo, pescado, etc.). En el caso de los alimentos a base de carne picada, cuide que no queden partes rojas en el interior. (La regla es: “Si está rosada, no se come”.)
Los alimentos como sopas y guisos deben ser hervidos para asegurarse de que superaron los 74°C. Si recalienta comida ya cocinada, hágalo hasta que queme en el interior.
- » No deje alimentos cocidos a temperatura ambiente por más de 2 horas. Enfíe lo más pronto posible los alimentos cocinados y los perecederos (preferentemente por debajo de los 5°C), y no guarde las comidas preparadas por mucho tiempo, ni siquiera en la heladera. Mantenga bien caliente la comida lista para servir (por encima de los 60°C).



CONSEJOS GENERALES

- » No descongele los alimentos a temperatura ambiente: sáquelos con tiempo del freezer y páselos a la heladera hasta que estén descongelados. Evite recongelar alimentos que ya fueron descongelados.
- » Separe los alimentos crudos de los cocidos. Limpie las superficies y utensilios entre la manipulación de carnes crudas y carnes cocidas, vegetales u otras comidas listas para su consumo. Conserve los alimentos en recipientes separados, para evitar el contacto entre crudos y cocidos.
- » No guarde productos de limpieza o plaguicidas en envases de productos comestibles (comidas o bebidas). Asegúrese de que una etiqueta identifique el contenido. Almacénelos siempre lejos de los alimentos y fuera del alcance de los niños.
- » Lave los utensilios de cocina con agua segura, apenas termina de usarlos. Limpie a diario los recipientes de basura, con agua y jabón.
- » Cocinar los vegetales al vapor ayuda a conservar los nutrientes y los sabores.
- » Evite las frituras. Para rehogar, puede reemplazar el aceite por una pequeña cantidad de agua.
- » Para el caso de los celíacos (personas que no toleran la ingestión de alimentos con gluten) se sugiere verificar los ingredientes en el siguiente sitio web:
http://www.anmat.gov.ar/Alimentos/libres_gluten/Alimentos_Libres_de_Gluten.asp



Evitemos darles a los más chiquitos

Porque pueden contener elementos que podrían hacerles daño o que ellos todavía no son capaces de digerir bien...

- » Fiambres, hamburguesas, salchichas, chorizos.
- » Salsas muy elaboradas, caldo de cubitos y sopas de sobre.
- » Comidas muy condimentadas y picantes.
- » Ningún té de yuyos (tilo, manzanilla, anís, etc.).
- » Gaseosas, golosinas, jugos artificiales.
- » Productos de copetín: papas fritas de bolsa, palitos de maíz, palitos salados.
- » Postres de los que se venden preparados (los caseros siempre tienen menos conservantes).
- » Miel. (Se le puede dar a partir del año de edad.)



A partir de los 6 meses es necesario complementar la leche materna agregando otros alimentos porque este aporte solo no alcanza para cubrir las necesidades del bebé. Además, desde el punto de vista psico-motor, es el momento en que están listos para aprender a comer alimentos sólidos.

»»»»»»»» a partir de ««««««««««

6 MESES

Papilla de pollo y zapallo

»»»»»»»» a partir de ««««««««

6 MESES

El hierro es un nutriente de gran importancia. No demore su incorporación, ya que su consumo temprano y regular ayuda a prevenir la anemia. Las mejores fuentes de hierro son las carnes (rojas, aves, de caza, cerdo, morcilla, hígado, etc.). Hay que tener la precaución de cocinarlas bien antes de ofrecerlas al niño.

RECETA RICA EN HIERRO Y PROTEÍNAS

Ingredientes

- » 200 g de pollo sin piel.
- » 300 g de zapallo.
- » 100 g de ricota entera.
- » Agua segura, cantidad necesaria.

Preparación

- » Lavar bien el zapallo. Pelarlo y hervirlo.
- » Cortar el pollo en cubos grandes y hervir.
- » Procesar el pollo junto al zapallo y la ricota.



Papilla de carne y verduras

»»»»»» a partir de ««««««««

6 MESES



Todas las comidas de los bebés deben ser espesas ya que, al tener poca agua, cada bocado le ofrecerá al niño mayor concentración de nutrientes y energía. Si la comida se escurre fácilmente de la cuchara, quiere decir que el alimento tiene demasiada agua y pocos nutrientes.

RECETA RICA EN HIERRO Y PROTEÍNAS

Ingredientes

- » 200 g de carne vacuna, sin grasa ni partes duras.
- » 2 zanahorias / 2 papas medianas.
- » 2 rodajas de calabaza / 1 batata.
- » Agua segura, cantidad necesaria.
- » Queso crema.

Preparación

- » Lavar bien las verduras, pelarlas, cortarlas en cubos y hervirlas.
- » Cortar la carne en cubos grandes y hervirla.
- » Procesar; la carne junto a las verduras. Si no tiene procesadora, pique muy finamente la carne, haga un puré con las verduras y mézclelos.
- » Agregar el queso crema.



DEMASIADO LÍQUIDA | CONSISTENCIA ADECUADA



Polenta con calabaza

»»»»»»»» a partir de ««««««««««

6 MESES



Las primeras comidas son más importantes como momento de aprendizaje que desde el punto de vista de la nutrición. Sea paciente y ofréczcale siempre los alimentos con amor.

RECETA RICA EN HIDRATOS DE CARBONO, QUE SON LA FUENTE DE ENERGÍA MÁS IMPORTANTE PARA TU BEBÉ Y RICA EN VITAMINA A, FUNDAMENTAL PARA EL CRECIMIENTO Y PARA FORTALECER LAS DEFENSAS CONTRA INFECCIONES

Ingredientes

- » 1 batata mediana.
- » 1 calabaza pequeña.
- » 1 taza de harina de maíz.
- » 3 tazas de agua segura.
- » Queso fresco, cantidad a gusto.

Preparación

- » Pelar la calabaza, hervirla y hacerla puré. (lo mejor es cocinarla al vapor para que conserven mejor sus nutrientes.) Reservar.
- » Colocar 3 tazas de agua fría en una olla e incorporar 1 taza de harina de maíz. Revolver bien y llevar al fuego. Hervir durante un minuto (o seguir las instrucciones del paquete).
- » Mezclar la polenta con el puré de calabaza con un tenedor o pisapuré.
- » Condimentar con queso fresco.



Papilla de pollo y arroz

»»»»»»»» a partir de ««««««««««

6 MESES



Los niños sanos son capaces de comunicar claramente cuándo se sienten satisfechos con la comida recibida: cierran la boca y se niegan a comer, giran la cabeza, o simplemente pierden interés en la cuchara. Nunca fuerce ni seduzca al niño para que coma. Respetar su sensación de saciedad les permitirá ser adultos más saludables.

RECETA CON PROTEÍNAS



Ingredientes

- » 100 g de arroz.
- » 200 g de pollo sin piel.
- » 2 zanahorias.
- » 2 zapallitos redondos o zucchini.
- » Aceite de girasol.

Preparación

- » Cortar la zanahoria y los zapallitos en trozos grandes y ponerlos a hervir con el pollo.
- » En otro recipiente, hervir en agua el arroz. Asegurarse de que quede muy bien cocido.
- » Para terminar, poner todo en la licuadora o procesadora. Agregar el aceite al final.



Cremita de batatas

»»»»»»»» a partir de ««««««««««

6 MESES



En la variedad está la clave. Ningún alimento puede ofrecer por sí solo todos los nutrientes que necesitamos. Es conveniente incorporar, todos los días, alimentos de diferentes grupos (como carnes, vegetales y cereales).

RECETA RICA EN HIDRATOS DE CARBONO Y CON ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES (TIPOS DE GRASAS MUY IMPORTANTES, QUE EL ORGANISMO NECESITA Y NO PUEDE PRODUCIR POR SÍ MISMO)

Ingredientes

- » 200 g de batata (1 batata mediana).
- » 1 taza de arroz blanco bien cocido.
- » 1 cucharada sopera de aceite.
- » Leche ila de mamá!.

Preparación

- » Pelar la batata, hervirla y hacerla puré. Si la batata tiene muchos hilos, pasarla por un tamiz o colador. Reservar.
- » Mezclar el arroz cocido con la batata, usando la batidora de mano, un tenedor o un pisapuré.
- » Agregar el aceite.
- » Para lograr una consistencia aún más liviana se puede agregar leche de mamá, que además aporta vitaminas.
- » Opcional: agregar 1 cucharada sopera de queso blanco entero ó 1 cucharada sopera de ricota entera.



Puré de hígado y vegetales

»»»»»»»» a partir de ««««««««««

6 MESES



Continúe amamantando a su bebé después de los 6 meses. Es recomendable amamantar primero y ofrecer después los alimentos distintos de la leche.

RECETA RICA EN HIERRO Y PROTEÍNAS. APORTA MUCHA ENERGÍA



Ingredientes

- » 100 g de hígado.
- » 2 cucharadas soperas de cebolla picada.
- » 1 cucharada sopera de aceite.
- » 1 papa chica cortada en cubos.
- » 100 g de zapallo hervido.

Preparación

- » Cocinar la cebolla en un poco de agua hasta que esté transparente.
- » Agregar más agua y el hígado en cubos pequeños y cocinar hasta que su interior cambie de color.
- » Incorporar la papa y el zapallo en cubos y cocinar unos 20 minutos, hasta que todo esté tierno.
- » Pasar por la procesadora o pisar con pisapapas.
- » Antes de servir, agregar 1 cucharada de aceite.



Papilla colorida

»»»»»»»» a partir de ««««««««««

6 MESES



Es probable que la primera vez que el niño prueba un alimento nuevo lo rechace. Sin embargo, no hay que desanimarse sino volver a presentarle ese alimento varias veces, sin forzar a que lo coma. Con el tiempo, lo irá aceptando.

RECETA CON VARIEDAD DE SABORES
 RECETA RICA EN VITAMINAS Y MINERALES
 PUEDE SER ENRIQUECIDA CON LECHE DE MAMÁ

Ingredientes

- » 50 g de zanahoria.
- » 50 g de calabaza.
- » 100 g de batata.
- » 1 cubito de queso fresco.
- » 1 cucharada sopera de aceite.
- » Leche, ila de mamá!

Preparación

- » Hervir los vegetales hasta que estén tiernos. (Idealmente, cocinarlos al vapor para que conserven mejor sus nutrientes.)
- » Separar y mezclar con el queso hasta que éste se derrita.
- » Licuar, pisar o procesar hasta obtener la consistencia deseada.
- » Antes de servir, agregar el aceite y mezclar bien.
- » Si desea que este plato sea aún más nutritivo para el bebé, puede agregar al puré leche de la mamá. ¡Al bebé le va a encantar!



Papilla de zapallitos y pollo

»»»»»»»» a partir de ««««««««««

6 MESES



Si el niño está enfermo, no reduzca ni suspenda la lactancia ni la comida. Déle comidas sencillas, livianas, en cantidades pequeñas, pero más segundas.

RECETA RICA EN VITAMINAS Y MINERALES
ENRIQUECERLA CON LECHE DE MAMÁ



Ingredientes

- » 100 g de pollo, sin la piel, cortado en cubos.
- » 100 g de zapallitos redondos, cortados en cubos (no hace falta pelarlos).
- » 1 cucharada sopera de aceite.
- » Leche, ila de mamá!

Preparación

- » Hervir el pollo durante 20 minutos en agua (que puede llevar condimentos suaves, como perejil, romero, pimentón suave, orégano, etc).
- » Luego, agregarle los zapallitos y cocinar hasta que estén tiernos. Retirar los vegetales y procesarlos para obtener una mezcla uniforme (o pisarlos con tenedor o pisapapas) y servirlos junto con el pollo, cortado en trozos pequeños.
- » Antes de servir, agregar el aceite y mezclar bien.



Sopa crema de zapallo

»»»»»»»» a partir de ««««««««««

6 MESES



Desde que empieza a comer, el niño debe hacerlo en su propio plato. Esto permite observar la cantidad que come cada vez, de acuerdo a la edad.

RECETA RICA EN VITAMINA A

Ingredientes

- » ½ zapallo pelado.
- » 1 taza de leche entera fortificada líquida.
- » Caldo de verdura casero.
- » 1 taza de crema de leche.
- » 2 cucharadas soperas de aceite.

Preparación

- » Cortar el zapallo en trozos.
- » Cocinarlo en la leche y el caldo.
- » Retirar y dejarlo entibiar. Condimentar.
- » Licuar hasta formar una crema y volver a llevar al fuego para que se reduzca un poco.
- » Agregar la crema de leche; calentar y servir enseguida.
- » ¡Debe quedar con una consistencia muy cremosa!



Sopa crema de sémola

»»»»»»»» a partir de ««««««««

6 MESES



En la alimentación de los niños pequeños, lo ideal es no utilizar sal ni alimentos muy salados (como los caldos concentrados), ya que pueden afectar sus riñones. Además, siempre es preferible que acostumbren su paladar al sabor natural de los alimentos.

RECETA RICA EN HIDRATOS DE CARBONO, DE SABOR INTENSO

Ingredientes

- » 1 taza de caldo de verduras casero.
- » 2 cucharadas soperas al ras de sémola.
- » 3 cucharadas soperas de pollo cocido.
- » 3 cucharadas soperas de crema de leche.
- » 1 cubito de queso cremoso.

Preparación

- » Colocar el caldo en una cacerola y calentarlo.
- » Agregar la sémola en forma de lluvia y revolver bien hasta que esté cocida.
- » Agregar el pollo procesado o bien picado.
- » Agregar la crema de leche y el queso.
- » ¡Mezclar todo y disfrutar!



Puré de manzana y banana

»»»»»»»» a partir de ««««««««««

6 MESES



Las frutas son una excelente fuente de vitaminas y minerales. ¡Son importantes en todas las etapas de la vida!

RICA EN VITAMINAS Y MINERALES

Ingredientes

- » 1 banana pequeña, bien madura.
- » 1 manzana pequeña.
- » 1 cucharada sopera de crema de leche.

Preparación

- » Pelar la banana, retirar los hilos y pisarla con un tenedor hasta formar un puré.
- » Pelar la manzana, retirar las semillas y rallarla.
- » Mezclar todo y agregar la crema de leche.

Agregar a los purés de fruta una cucharada sopera de crema de leche, ricota entera o queso unttable entero, aumenta su valor nutritivo.



El momento de la comida es una oportunidad única para relacionarnos con los seres queridos. Aprovechemos para mirarnos, charlar y contarnos sobre nuestro día. Evitemos la televisión y otras distracciones que puedan interferir en este momento tan especial.

»»»»»»»» a partir de ««««««««««

7 MESES

Fideos con carne

»»»»»»»» a partir de ««««««««««

7 MESES

La carne siempre debe estar muy bien cocida para que no transmita enfermedades graves al bebé. Una carne está bien cocida cuando el centro de la pieza dejó de estar rosado.

IDEAL PARA COMPARTIR CON TODA LA FAMILIA
RECETA RICA EN HIERRO, DE MUY FÁCIL PREPARACIÓN

Ingredientes

- » 50 g de carne cortada a cuchillo.
- » 2 tazas de fideos moños (o el que más te guste).
- » 1 tomate mediano sin piel y sin semillas.
- » ½ cebolla picada.
- » 1 cucharada sopera de aceite.

Preparación

- » Hervir los fideos.
- » En una sartén aparte, colocar la carne, los tomates y la cebolla cortados en trocitos muy pequeños y cocinar bien todo junto (esta salsa de tomate se puede condimentar con sabores suaves como orégano, laurel, una pizca de azúcar, etc.)
- » Agregar una cucharadita de aceite al finalizar la preparación y servir todo junto. Se puede condimentar con una cucharadita de queso rallado.



Budin de vegetales bicolor

»»»»»»»» a partir de ««««««««

7 MESES



Es importante variar el tipo de vegetales ofrecidos a los niños, ya que cada uno aporta diferentes vitaminas y minerales. Elija siempre los de estación, que serán más económicos y sabrosos.

IDEAL PARA TODA LA FAMILIA.
RICO EN PROTEÍNAS, VITAMINAS Y MINERALES.
LOS VEGETALES INDICADOS SE PUEDEN REEMPLAZAR POR OTROS DE ESTACIÓN

Ingredientes

- » 1 huevo.
- » 2 cucharadas soperas de ricota.
- » 2 cucharadas soperas de leche
ipuede ser la leche de mamá!.
- » 2 cucharaditas colmadas de almidón de maíz.
- » 1 cucharada de queso mantecoso.
- » 1 zapallito.
- » ½ zanahoria.
- » 1 cucharada soperas de aceite.

Preparación

- » Hervir el zapallito y pasarlo por la procesadora o pisarlo muy bien con un tenedor. (Se le puede dejar la piel.)
- » Pelar y hervir la zanahoria, y procesarla o hacerla puré con un tenedor.
- » Mezclar el huevo con la ricota, la leche, el almidón de maíz y el queso mantecoso.
- » Dividir la preparación en dos partes iguales: combinar la mitad con el zapallito procesado, y la otra mitad con el puré de zanahoria. Pincelar 1 budinera individual con aceite. Formar capas de color, alternando los distintos purés.
- » Hornear a baño maría de 30 a 40 minutos, hasta que el budín esté firme. Desmoldar y servir.



Pollo con salsa verde

»»»»»»»» a partir de ««««««««

7 MESES

Deje que el niño use sus manos bien limpias para llevarse los alimentos a la boca. Esto también forma parte del aprendizaje sensorial de la alimentación.

RICA EN HIERRO
DE MUY FÁCIL PREPARACIÓN

Ingredientes

- » 100 g de pollo sin piel (una presa pequeña).
- » 1 taza de acelga hervida.
- » 1 pocillo de leche entera líquida fortificada.
- » 1 cucharadita tamaño té al ras de harina común.
- » 1 cucharada sopera de aceite.

Preparación

- » Cocinar bien el pollo, a la plancha.
- » Preparar una salsa blanca, llevando a fuego un recipiente con la harina y el aceite, revolviendo constantemente hasta formar una pasta homogénea. Luego, agregar la leche fría de a poco y cocinar hasta que espese. Condimentar suavemente, con un poquito de nuez moscada.
- » Hervir la acelga aparte, escurrirla y picarla muy bien. Luego, mezclarla con la salsa blanca y verter sobre el pollo cocido.
- » Se puede terminar con un golpe de horno para dorar y servir caliente.



Ñoquis de sémola

7 MESES

Los niños no necesitan agua ni otras bebidas hasta los 6 meses, es decir, el momento en que empiezan a consumir otros alimentos además de la leche materna. Los licuados y jugos hechos con frutas naturales son una buena opción como bebidas; no así las gaseosas o jugos artificiales.

IDEAL PARA COMPARTIR CON TODA LA FAMILIA
RECETA MUY NUTRITIVA

Ingredientes

- » 3 cucharadas soperas de sémola. ||| » 1 taza de leche fortificada, líquida.
- » 1 huevo. ||| » 1 cucharada sopera de queso rallado.
- » 1 cucharada sopera de manteca. ||| » Pimienta y nuez moscada a gusto.

Preparación

- » Calentar la leche en una cacerola. Cuando comience a hervir, incorporar la sémola y revolver constantemente para evitar grumos.
- » Retirar del fuego y agregar el huevo y los condimentos. Volcar en una placa para horno enmantecada y esparcir uniformemente con un espesor de 1 cm.
- » Una vez fría la mezcla, cortar la masa con un cortapasta o cuchillo.
- » Colocar los ñoquis en una fuente para horno enmantecada, rociar con manteca derretida y gratinar con el queso rallado hasta que estén dorados. (Aproximadamente 10 minutos).





Licuada de banana

a partir de

7 MESES



La leche materna sigue siendo un alimento fundamental para los niños pequeños desde el punto de vista nutricional, pero también para protegerlo de enfermedades. Por eso se recomienda no suspenderla hasta por lo menos los dos años de la vida del niño.



IDEAL PARA AQUELLOS NIÑOS A LOS QUE LES CUESTA COMER FRUTAS

Ingredientes

- » 200 cc. de leche entera líquida fortificada.

IMPORTANTE: En caso de utilizar leche en polvo reconstituida, se recomienda verificar el listado de alimentos sin TACC.

- » 1 banana chica, bien madura.
- » 1 cucharada sopera de mermelada de durazno o naranja.

Preparación

- » Pelar la banana y ponerla en la licuadora junto con la leche.
- » Agregar la mermelada. Licuar bien.
- » Servir.



Licuada de manzana y durazno

»»»»»»»» a partir de ««««««««««

7 MESES

Nunca endulce con miel un alimento preparado para un niño menor de un año, ya que existe el riesgo de que contraigan botulismo, que es una enfermedad muy grave.

RECETA RICA EN VITAMINAS Y MINERALES

Ingredientes

- » 1 durazno chico.
- » 1 manzana chica.
- » 1 cucharada sopera de cereales en copos azucarados.
- » 200 cc de yogur bebible entero de vainilla.

Preparación

- » Pelar la manzana y retirar las semillas.
- » Pelar el durazno y retirar el carozo.
- » Introducir las frutas en la licuadora junto con el yogur y los cereales. Licuar muy bien. Servir.



Pastel de calabaza

»»»»»»»» a partir de ««««««««««

7 MESES



La mejor forma de prevenir la anemia es consumir alimentos ricos en hierro, como carnes de todo tipo.

RECETA RICA EN FIBRAS, HIDRATOS DE CARBONO Y EN VITAMINA A

Ingredientes

- » ½ calabaza pequeña (tipo “anco”).
- » 1 cebolla pequeña.
- » 100 g de carne cortada a cuchillo.
- » ½ taza de granos de choclo (rallado o cremoso).
- » 100 g de queso mantecoso.
- » 1 cucharada sopera de aceite.
- » Condimentos suaves a gusto.

Preparación

- » Hervir la calabaza, hacer un puré agregándole el aceite y cubrir la base de una fuente pequeña para horno.
- » Picar la cebolla, rehogarla en una cucharadita de agua hasta que esté transparente y agregar la carne cocinando bien (hasta que no esté rosada).
- » Verter la mezcla sobre el puré de calabaza.
- » Mezclar el choclo con el queso mantecoso en pedacitos y colocar sobre la carne formando otra capa.
- » Gratinar 5 minutos al horno.

Pollo frutado con puré

»»»»»»»» a partir de ««««««««««

7 MESES



Las frutas son una excelente fuente de vitaminas y minerales. Es necesario lavarlas bien con agua segura, aunque se consuman peladas.

RECETA RICA EN HIERRO
RICA EN ZINC
RICA EN PROTEÍNAS DE BUENA CALIDAD

Ingredientes

- » 200 g de pollo sin piel.
- » El jugo de 1 naranja.
- » 1 cucharadita tamaño té de azúcar.
- » 1 cebolla pequeña.
- » 1 manzana rallada.
- » La manzana rallada.

Preparación

- » Cocinar en una sartén el pollo cortado en trocitos, la cebolla finamente picada y la manzana rallada, con el jugo de la naranja y el azúcar.
- » En una cacerola aparte, hervir las papas y servir las acompañando el pollo.



Arroz con leche

»»»»»»»» a partir de ««««««««

7 MESES

Ideal para compartir con la familia.

RECETA RICA EN CALCIO E HIDRATOS DE CARBONO

Ingredientes

- » Leche 250 cc (IMPORTANTE: En caso de utilizar leche en polvo reconstituida, se recomienda verificar el listado de alimentos sin TACC).
- » Arroz 50 g (utilizar arroz envasado).
- » Azúcar, 2 cucharadas soperas.
- » A gusto, gotas de esencia de vainilla, un trocito de cáscara de limón (previamente lavada), canela en polvo.

Preparación

- » Poner en una ollita el arroz y la leche. Revolver y dejar cocinar, a fuego suave, durante 40-45 minutos. Remover cada 4-5 minutos para que no se pegue.
- » Cuando la preparación tome una consistencia cremosa, agregar el azúcar. Revolver y dejar cocinar un poco más (5-10 minutos).
- » Perfumar a gusto, con esencia de vainilla, cáscara de limón o un toque de canela molida.
- » Se puede consumir tibio o enfriado en la heladera.

Los hábitos alimentarios se aprenden en casa y pueden durar toda la vida.
¡Seamos buenos modelos!

»»»»»»»»» a partir de ««««««««««

9 MESES

Budín de mandarinas

»»»»»»»» a partir de ««««««««

9 MESES

Para vivir con salud es bueno consumir variedad de panes, cereales, harinas, féculas y legumbres.

IDEAL PARA REEMPLAZAR LAS GALLETITAS DULCES
RECETA RICA EN ÁCIDOS GRASOS ESENCIALES

Ingredientes

- » 2 mandarinas.
- » 1 de taza de azúcar.
- » 1 taza de harina leudante.
- » 1 huevo.
- » 100 cc de aceite (1 pocillo).

Preparación

- » Lavar muy bien las mandarinas.
 - » Cortar en trozos grandes, retirar todas las semillas y ponerlas en la licuadora junto con el huevo y el azúcar. Licuar hasta que el batido esté bien liso.
 - » Agregar el aceite.
 - » Agregar la harina tamizada de a poco y con movimientos envolventes para que no se formen grumos.
 - » Colocar en una budinera enmantecada y enharinada. Llevar al horno hasta que, al introducir un cuchillo, la hoja salga seca.
- ¡Se pueden reemplazar las mandarinas por naranjas de cáscara fina!

Guisito de arroz y lentejas

»»»»»»»» a partir de ««««««««««

9 MESES



Para favorecer el aprovechamiento de las proteínas, combinar en la misma preparación legumbres con arroz u otros cereales.

ECONÓMICO E IDEAL PARA COMPARTIR CON TODA LA FAMILIA RICO EN HIDRATOS DE CARBONO, PROTEÍNAS DE BUENA CALIDAD, YA QUE COMBINA CEREALES Y LEGUMBRES



Ingredientes

- » 1 taza de arroz.
- » 1 taza de lentejas.
- » 2 tomates medianos, sin piel y sin semillas.
- » 1 batata chica.
- » 1 cebolla chica.
- » 1 zanahoria grande.

Preparación

- » Enjuagar las lentejas con agua fría. Colocarlas en un bol con abundante agua caliente y dejarlas en remojo durante 3 horas. Desechar el agua de remojo. Hervirlas y colarlas.
- » Hervir y colar el arroz.
- » En una cacerola aparte, colocar un poco de agua y cocinar la cebolla, la zanahoria, la batata y los tomates, previamente cortados en cubos pequeños.
- » Cuando los vegetales estén tiernos, añadir el arroz y las lentejas, cocinar todo junto unos 5 minutos más hasta que todo esté bien cocido. Condimentar suavemente.



Masitas de avena

»»»»»»»» a partir de ««««««««

9 MESES



Es muy importante no utilizar la comida como premio o castigo. El niño debe interpretar desde el principio que el alimento es algo necesario para crecer sano.

EXCELENTE FUENTE DE ENERGÍA

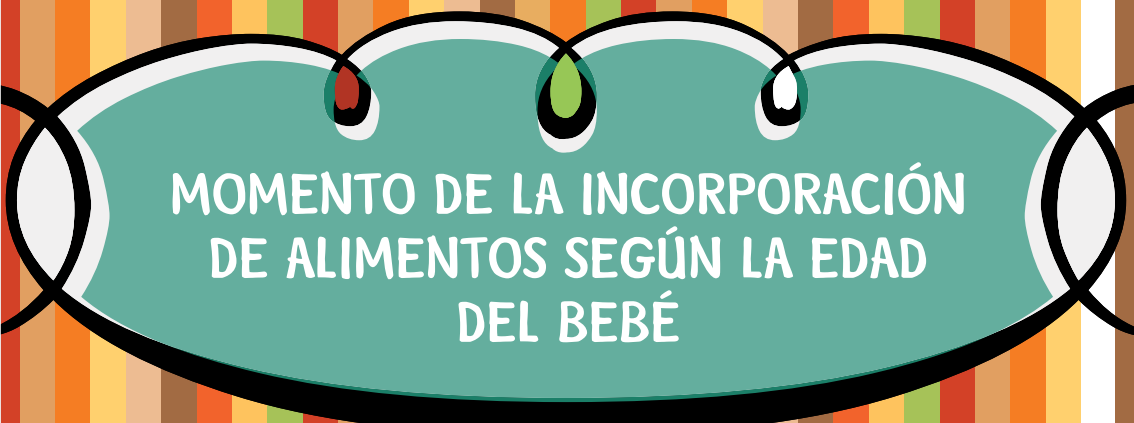
Ingredientes

- » 1 taza de harina.
- » 1 taza y media de avena arrollada.
- » 1 cucharada sopera de polvo de hornear.
- » 50 g de manteca.
- » $\frac{3}{4}$ taza de azúcar molida.
- » 1 cucharadita de esencia de vainilla.
- » 1 huevo.
- » Leche cantidad necesaria.

Preparación

- » Mezclar los ingredientes secos con la manteca, aplastándola con un tenedor o en la procesadora.
- » Agregar el huevo mezclado con la esencia de vainilla y la leche necesaria para formar una masa firme.
- » Tomar porciones de masa con una cucharita y hacer pequeños copos sobre una placa engrasada y enharinada.
- » Hornear hasta que comiencen a dorarse.





MOMENTO DE LA INCORPORACIÓN DE ALIMENTOS SEGÚN LA EDAD DEL BEBÉ

Momento de la incorporación de alimentos según la edad del bebé

A partir del 6° mes

Entre los 7 y 8 meses

Del 9° mes en adelante

CEREALES Y DERIVADOS

| | | | |
|--------------------------------|---|---|--|
| Arroz | * | | |
| Fécula y Harina de Maíz | * | | |
| Tapioca | * | | |
| Harina de trigo | | * | |
| Sémola | | * | |
| Fideos de harina de trigo | | * | |
| Avena arrollada | | * | |
| Cebada | | * | |
| Pan ligeramente tostado | | * | |
| Bizcochos secos | | * | |
| Galletas simples (sin relleno) | | * | |
| Vainillas | | * | |
| Pastas rellenas | | | |

VEGETALES

| | | | |
|------------------------------|---|---|---|
| Zapallo | * | | |
| Papa sin brotes | * | | |
| Batata | * | | |
| Mandioca | * | | |
| Zanahoria | * | | |
| Zapallito | | * | |
| Tomate sin piel ni semillas | | | * |
| Remolacha | | | * |
| Espinaca | | | * |
| Choclo (rallado o triturado) | | | * |

FRUTAS

| | | | |
|------------------|---|---|---|
| Manzana | * | | |
| Banana | * | | |
| Pera | * | | |
| Durazno | * | | |
| Palta | | * | |
| Mamón | | * | |
| Todas las frutas | | | * |



Momento de la incorporación de alimentos según la edad del bebé

A partir del 6º mes

Entre los 7 y 8 meses

Del 9º mes en adelante

CARNES Y HUEVOS²

| | | | |
|-----------------------------|---|---|---|
| Vacuna | * | | |
| Aves | * | | |
| Cerdo | * | | |
| Caza (conejo, liebre, etc.) | * | | |
| Pescado ³ | | | * |
| Hígado | * | | |
| Morcilla tamizada | * | | |
| Yema de huevo | | * | |
| Huevo entero | | | * |

GRASAS Y ACEITES

| | | | |
|-------------------|---|--|--|
| Aceites vegetales | * | | |
| Manteca | * | | |

LEGUMBRES⁴

| | | | |
|-----------|--|---|--|
| Arvejas | | * | |
| Lentejas | | * | |
| Garbanzos | | * | |
| Habas | | * | |

LECHE, YOGUR Y QUESOS

| | | | |
|------------------------------|---|---|---|
| Ricota | * | | |
| Queso cremoso | * | | |
| Yogur entero de vainilla | | * | |
| Postres de leche caseros | | * | |
| Queso de rallar ⁵ | | | * |

DULCES

| | | | |
|--------------------|--|---|---|
| Dulce de batata | | | * |
| Dulce de membrillo | | | * |
| Azúcar | | * | |

² Bien cocidas y sin grasa visible

³ Bien cocido y sin espinas

⁴ Hasta que el niño cumpla 12 meses de edad, todas las legumbres deben incorporarse bien cocidas, tamizadas y sin piel.

⁵ Sólo como condimento, por su elevado contenido en sodio







