







LOS PRIMEROS  
OLORES DE LA  
COCINA  
DE MI CASA

**Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia,  
UNICEF Uruguay 2008**

**RUANDI. Red Uruguaya de Apoyo a la Nutrición y Desarrollo Infantil**

**Ministerio de Salud Pública. Programa Nacional de Salud de la Niñez**

**Proyecto "Nutrición infantil y desarrollo de prácticas saludables de alimentación"**

Coordinador por UNICEF: Álvaro Arroyo

Coordinadoras por RUANDI: María Isabel Bove y Florencia Cerruti

Coordinadora por el Programa Nacional de Salud de la Niñez del MSP: Cecilia Muxi

**"Los primeros olores de la cocina de mi casa"**

**Autores:** Florencia Cerruti; María Isabel Bove; María Pía Vidiella; Nadya Golovchenko; Gabriel Dacal

**Revisado y corregido por** el Director del Programa Nacional de Salud de la Niñez, Dr. Jorge Quian; la Directora del Programa Nacional de Nutrición, Dra. Martha Illa y la Directora del Programa Nacional de Salud de la Mujer y Género, Dra. Cristina Grela.

**Comité de Revisión:** Mara Castro, Coordinadora Nacional para la lactancia materna; María Rosa Curutchet, INDA; Carolina De León Giordano, Maestría en Nutrición de la Universidad Católica del Uruguay; Myriam De León, Prof. Adj. Nut. Clínica ENYD; Bremen De Mucio, Asesor Regional en Salud Sexual y Reproductiva CLAP; Rosebel de Oliveira, Vicepresidenta RUANDI; Cristina Estefanel, SUP y RUANDI; Gonzalo Giamb Bruno, Presidente SUP; Gabriela González, Directora Nutriguía; Cristina Grela, Directora Programa Nacional de Salud de la Mujer y Género, MSP; Inés Iraola, Programa Nacional de Salud de la Niñez, MSP; Florencia Köncke, Organización San Vicente Obra Padre Cacho; Jacqueline Lucas, Prof. Agdo. Nut. Básica ENYD; Cristina Lustemberg, Coordinadora del Área de Pediatría de ASSE; Sonia Leis, Docente Dpto. Nut. Básica ENYD; Joseline Martínez, INDA y Dpto. Nut. Social ENYD, Grupo GABA; Ximena Moratorio, RAP / ASSE; María Elena Penadés, Nacer Mejor; Fabiana Peregalli, Docente Dpto. Nut. Clínica ENYD y AUDYN; Isabel Pereyra, Docente Lic. en Nutrición de la Universidad Católica del Uruguay; Raquel Rodríguez, AUDYN; Diego Rossi, Director Educación para la Salud, MSP; Anabella Santoro, Programa Nacional de Salud de la Niñez, MSP; María Cecilia Severi, PNUD; Gilda Vera López, Programa Nacional de Mujer y Género, MSP.

**Fotografía:** © UNICEF/2011/FOTOTECASUR

**Corrección de estilo:** María Cristina Dutto

**Asesoramiento nutricional para producción fotográfica:** María Pía Vidiella, nutricionista

**Coordinación editorial:** Leticia Schiavo. Área de Comunicación UNICEF Uruguay

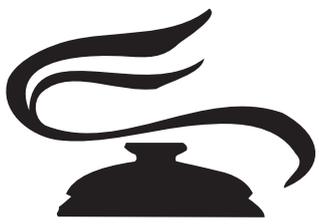
**Diseño gráfico:** bovirt@gmail.com

**Impresión:** Gráfica Mosca

ISBN: 978-92-806-4380-0

Primera edición: oct. 2008

Segunda edición: nov. 2011



LOS PRIMEROS  
OLORES DE LA  
COCINA  
DE MI CASA



UNICEF Uruguay  
Bulevar Artigas 1659, piso 12  
Montevideo, Uruguay  
Tel (598 2) 403 0308  
Fax (598 2) 400 6919  
e-mail: [montevideo@unicef.org](mailto:montevideo@unicef.org)  
[www.unicef.org/uruguay/spanish](http://www.unicef.org/uruguay/spanish)

UNICEF. Oficina de Uruguay, RUANDI, Ministerio de  
Salud Pública. Programa Nacional de Salud de la Niñez  
Los primeros olores de la cocina de mi casa / Florencia  
Cerruti [et. al.]. - 2a. ed. - Montevideo : UNICEF,  
RUANDI, MSP, nov. 2011. 80 p.  
ISBN: 978-92-806-4380-0

NUTRICIÓN / ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA /  
HÁBITOS ALIMENTARIOS / PRIMERA INFANCIA /  
PREPARACIÓN DE ALIMENTOS

Nota: La Convención sobre los Derechos del Niño se aplica a todas las personas menores de 18 años, es decir, niños, niñas y adolescentes. Por cuestiones de simplificación y comodidad en la lectura, se ha optado por usar en algunos casos el término general *los niños*, sin que ello implique discriminación de género.

Se autoriza la reproducción total o parcial de los textos aquí publicados, siempre y cuando no sean alterados, se asignen los créditos correspondientes y no sean utilizados con fines comerciales.

# Contenido

<b>Empezando a recorrer estas páginas</b> .....	<b>06</b>
Los primeros días .....	06
A la semana de haber empezado a comer .....	07
En el camino al primer mes de haber empezado a comer .....	08
<b>De 7 a 8 meses</b> .....	<b>09</b>
Ideas que te pueden ayudar a preparar almuerzos y cenas .....	10
Comidas .....	13
Entrecomidas nutritivas .....	20
<b>De 9 a 11 meses</b> .....	<b>22</b>
Ideas que te pueden ayudar a preparar almuerzos y cenas .....	23
Almuerzos y cenas .....	27
Ideas que te pueden ayudar a preparar las meriendas .....	34
Entrecomidas nutritivas .....	35
<b>De 12 a 23 meses</b> .....	<b>37</b>
Ideas que te pueden ayudar a preparar desayunos y meriendas .....	39
Ideas que te pueden ayudar a preparar almuerzos y cenas .....	40
Almuerzos y cenas .....	43
Entrecomidas nutritivas .....	50
<b>La higiene y la seguridad son muy importantes a la hora de alimentar a los niños</b> .....	<b>52</b>
<b>¿Cómo alimentar al niño cuando está enfermo?</b> .....	<b>52</b>
<b>¿Cómo sabemos si los niños están creciendo correctamente?</b> .....	<b>52</b>
<b>Nota técnica</b> .....	<b>53</b>
<b>Recetario</b> .....	<b>57</b>
6 a 8 meses .....	58
Entrecomidas nutritivas de 7 a 8 meses .....	60
9 a 11 meses .....	63
Entrecomidas nutritivas de 9 a 11 meses .....	68
12 a 23 meses .....	70
Entrecomidas nutritivas de 12 a 23 meses .....	76

# Empezando a recorrer estas páginas...

El bebé está por cumplir los 6 meses. Es tiempo de pensar en que necesita empezar a comer otros alimentos además de continuar con la leche materna.

A partir de los 6 meses de vida, los niños no solo ya están preparados para comenzar a consumir otros alimentos, sino que también necesitan de ellos para continuar creciendo y desarrollándose.

Algunos niños aceptarán rápidamente los nuevos alimentos, mientras que otros mostrarán al principio una reacción de rechazo. Lo importante es que las familias sigan ofreciendo estos alimentos de forma que puedan avanzar en este proceso.

Para comenzar con la alimentación la familia debe organizarse:

- ▶ Es bueno que el niño tenga su propio plato, su propia cuchara y si es posible su propia silla.
- ▶ La familia debe pensar cuál es el mejor momento para darle las primeras comidas. El momento ideal para la alimentación es aquel en el que la familia puede dedicarle tiempo en un ambiente de tranquilidad y sin distracción. Puede ser un almuerzo, pero si los padres trabajan durante el día fuera del hogar, es preferible que sea de tardecita y así estar presentes en el momento de la comida. La presencia de los padres es muy importante, especialmente en estos primeros días; el niño comerá mejor si es estimulado, si se lo mira a los ojos, y sobre todo si la persona que lo alimenta le tiene mucha paciencia.

**Al principio es conveniente ofrecer al niño un puré, complementado unas horas más tarde o más temprano con un puré de frutas, ya que muchas veces no es posible dar al niño todo lo que precisa de una sola vez.**

- ▶ Las familias deben tener confianza en que los alimentos que habitualmente disponen en el hogar pueden ser la base para una buena alimentación del bebé. La comida familiar puede utilizarse siempre que se separe lo que se usará para el bebé antes de agregarle sal, picantes y otros condimentos.

## ▶ Los primeros días...

### ¿Cómo comenzamos?

**Comenzamos con un puré suave y que apenas se deslice en el plato.**

### ¿Qué alimentos elegir para los primeros días?

Para el puré: papa, polenta, fideítos de sopa bien cocidos y pisados con un tenedor. Unos días después se combinan con un trocito de zapallo o zanahoria.

Para el puré de frutas: manzana, banana, durazno y peras.

### ¿Con qué consistencia?

La consistencia de todo lo que se le ofrezca al inicio debe ser la de un puré suave y espeso, bien pisado con un tenedor, pero no pasado por la licuadora.

**La comida casera es siempre la mejor opción: no tiene colorantes, conservantes, edulcorantes ni aditivos, que ponen al niño en un riesgo innecesario. Se sabe lo que tiene, cómo fue preparada y, además, la casa se llena de ricos olores.**

### ¿Qué cantidad preparar?

Al inicio, es bueno poner en el plato 2 o 3 cucharadas de puré, que se irán aumentando a medida que pasan los días. Al comienzo comen cantidades pequeñas, que si tienen mucho líquido no serán nutritivas. Por eso el puré debe ser espeso y apenas deslizarse en el plato.

Es posible que en los primeros días el niño coma menos de lo que las familias esperan o rechace los alimentos. Esto no debe ser motivo de preocupación; es un proceso de aprendizaje y cada niño tiene su ritmo.

A continuación presentamos los tamaños de platos y cucharas disponibles en el mercado indicando cuáles son los usados en este documento.

	<p><b>Plato principal</b> Este plato no fue utilizado para tomar fotografías. 24 cm de diámetro</p>	
	<p><b>Plato de postre</b> Las fotografías de las comidas principales fueron tomadas para todos los rangos de edad en este plato. 19 cm diámetro</p>	
	<p><b>Platillo de café</b> Las fotografías de las entrecomidas nutritivas para todos los rangos de edad fueron tomadas en este plato. 11 cm de diámetro</p>	
		
<p><b>Cuchara de sopa</b> Esta cuchara fue utilizada para carnes, quesos y leche en polvo.</p>	<p><b>Cuchara de postre</b> Este utensilio no fue utilizado para las fotografías.</p>	<p><b>Cucharita</b> Esta cuchara fue utilizada para el aceite.</p>

Los primeros alimentos se deben dar entre las mamadas o maderas para no sustituirlas. Recién cuando el niño pueda comer una comida completa (primer plato y postre) se podrá omitir la mamada correspondiente.

Es conveniente ofrecer el puré de frutas bien pisado unas horas más tarde o más temprano, eligiendo frutas de estación maduras.



El primer bocado: el puré de inicio.

Se comienza a darle una vez al día unas cucharadas de puré de papa, o polenta, o fideítos de sopa bien cocidos y pisados con un tenedor. Al puré se le agrega 1 cucharadita de cualquier aceite vegetal y se puede suavizar con leche materna.



Ofrecer el puré de fruta unas horas más tarde o más temprano.

Tener en cuenta que:

- ▶ No hace falta agregar sal. No conviene que los niños se acostumbren a los sabores salados.
- ▶ El alimento debe colocarse en el centro de la lengua para que el niño no lo escupa, ya que las primeras veces saca la lengua como lo hace para chupar.
- ▶ Después que coma, ofrecerle agua de la canilla fría. Si la familia tiene dudas de su calidad, es conveniente que antes de dársela la hierva por dos minutos y la enfríe.

## ▶ A la semana de haber empezado a comer...

- ▶ Una semana más tarde, es bueno agregar al puré de inicio 1 cucharada de carne, sin grasa, bien cocida, a la plancha, hervida o a la parrilla. Hay que desmenuzarla con un tenedor o rallarla. La carne puede ser de vaca, de pollo, de cerdo o menudos. No es necesario elegir cortes de carne caros o especiales, porque la carne la debemos desmenuzar. Cualquier carne con poca grasa sirve. Nunca se debe licuar.

Es muy importante tener en cuenta que algunos niños pueden necesitar cantidades mayores de comida. En ese caso debemos dar porciones más grandes o darle de comer más veces en el día.

Así, a la semana, el puré, con todos los alimentos bien cocidos y pisados con un tenedor o desmenuzados, estará formado por:

- 1 cucharada colmada de carne (vaca, o pollo, o cerdo, o cordero, o hígado, o conejo, o corazón, o riñón).
- Algún alimento energético (papa, o polenta, o fideitos, de sopa, o sémola, o boniato).
- Verduras (zanahorias, zapallo, calabaza, zapallito).
- 1 cucharadita de aceite.

Unas horas más tarde o más temprano continuamos ofreciendo el puré de frutas.



Ejemplo del puré a la semana, servido en un plato de postre: 1 cucharada colmada de carne desmenuzada, más 1 cucharada de zapallo pisado, más 2 cucharadas de papa pisada, más una cucharadita de aceite.

## ► En el camino al primer mes de haber empezado a comer

Progresivamente se pueden ir agregando otros alimentos para variar el puré, dar a probar nuevos sabores y texturas, así como ir logrando que el niño coma mayor cantidad.

► **Verduras variadas:** el puré se puede hacer con casi cualquier verdura que esté cocida, sin cáscara y sin semilla; como por ejemplo: zapallitos, zucchini, acelga, habas frescas, brócoli, coliflor, además del zapallo, calabaza y zanahoria que ya habían sido incorporados. Siempre son preferibles las verduras de estación.



► Es muy importante darle todos los días fruta de estación e ir variándola (manzana, banana, durazno, pera, naranja, ciruela).

► Es conveniente reemplazar dos veces por semana la carne por hígado.



Recordemos siempre dar el hierro que en el servicio de salud le indiquen al niño.

# De 7 a 8 meses

## El niño sigue creciendo y continuamos recorriendo estas páginas...

Ya sabemos que es difícil dar al niño todo lo que precisa en una sola comida. Entre los 7 y los 8 meses es bueno que las familias comiencen a darle 2 comidas principales (almuerzo y cena) y de 1 a 2 entrecomidas nutritivas. Además de estas comidas es bueno que siga tomando pecho o, de no ser posible, la leche que toma habitualmente, pero menos veces en el día.

Almuerzo	Cena	Entrecomida
		
<b>Carne con puré mixto</b> Postre: Ciruelas pisadas	<b>Polenta con zapallitos</b> Postre: Melón pisado	<b>Crema casera</b>

A continuación, presentamos ideas que podrán ayudar a las familias a preparar comidas ricas y nutritivas, y así brindar a los niños lo que necesitan para que continúen creciendo fuertes y sanos.

Es importante que los padres estimulen al niño a comer, lo miren a los ojos y, sobre todo, que le tengan mucha paciencia.

### ¿Qué alimentos elegir?

- ▶ **Alimentos ricos en energía:** Papa, boniato, polenta, sémola, fideítos de sopa, arroz, aceite.
- ▶ **Verduras:** Zapallo, calabaza, zanahoria, zapallitos, zucchini, acelga, habas frescas, brócoli, coliflor. Siempre son preferibles las verduras de estación.
- ▶ **Frutas:** Cualquier fruta de estación, como manzana, banana, naranja, pera, durazno, mandarina, sandía, ciruelas, melón, a excepción de frutillas y kiwi.
- ▶ **Carnes:** La carne puede ser de vaca, de pollo, de cerdo, de cordero, hígado o menudos, sin grasa, bien cocida, a la plancha, hervida o a la parrilla. No es necesario elegir cortes de carne caros o especiales, porque la carne la debemos desmenuzar. Cualquier carne con poca grasa sirve.
- ▶ **Alimentos ricos en calcio:** Leche fluida, leche en polvo, yogur natural, quesos frescos.

### ¿Con qué consistencia?

Brindar los alimentos en forma de puré, suave, espeso y sin grumos. La carne hay que desmenuzarla o rallarla, pero no pasarla por la licuadora.

Las preparaciones no deben tener mucha agua, jugo, caldo o salsa: NO deben deslizarse en el plato.

### ¿Qué cantidad preparar?

Es recomendable preparar la cantidad de alimento que el niño habitualmente come, para que no sobre. Nunca volver a darle lo que sobró. Usar siempre el mismo plato para darle de comer ayudará a las familias a reconocer la cantidad que come cada niño.

Recordar que el apetito es variable. Si en un tiempo de comida el niño no comió la cantidad servida, la familia puede reforzar otras comidas.

**La comida casera es siempre la mejor opción: no tiene colorantes, conservantes, edulcorantes ni aditivos, que ponen al niño en un riesgo innecesario. Se sabe lo que tiene, cómo fue preparada y, además, la casa se llena de ricos olores.**

Es muy importante tener en cuenta que algunos niños pueden necesitar cantidades mayores de comida. En ese caso debemos dar porciones más grandes o darle de comer más veces en el día.

## ► Ideas que te pueden ayudar a preparar almuerzos y cenas

► Incluir en todas las comidas un alimento energético: papa, boniato, arroz, fideos, polenta, sémola, banana.



► Agregar una cucharadita de cualquier aceite crudo al menos en una de las comidas principales. Hasta los dos años no es conveniente dar frituras.



Las grasas y los aceites son fundamentales para lograr una alimentación concentrada en energía, lo cual es muy importante cuando el niño empieza a comer, ya que las cantidades que come son pequeñas. Además aportan sustancias fundamentales para el desarrollo de la inteligencia y la visión de los niños.

En al menos una de las comidas principales incluir 1 cucharada colmada de carne cocida (vaca, pollo, cerdo, cordero, hígado, menudos)

Hígado



Pollo



Carne de vaca, cerdo o cordero



Menudos de pollo



Para que los niños crezcan bien tienen que recibir suficiente hierro y zinc. El hierro y el zinc se encuentran principalmente en las carnes (en todos los tipos) y también en los menudos. Dos veces por semana ofrecer hígado u otros menudos (de pollo o vaca) para mejorar el aporte de hierro a las comidas.

## Más ideas para mejorar el aporte de hierro

Los alimentos que tienen mejor hierro son todas las carnes; por eso lo mejor es que el niño las consuma todos los días. Las lentejas, los porotos, la yema de huevo y los vegetales de hoja verde oscuro también tienen hierro, pero de otro tipo que se absorbe menos. Para que el cuerpo lo utilice mejor es bueno:

- Dar en el mismo tiempo de comida un cítrico (naranja, mandarina o entre 50 a 100 cc de jugo).



- Agregar algo de carne a la preparación.

Además existen en el mercado alimentos fortificados, como la harina, el pan, los fideos y la leche, que utilizados en las comidas ayudan a mejorar el aporte de hierro. La leche en polvo fortificada con hierro es ideal para agregarla sin diluir a los purés y otras preparaciones.

Para que el niño amamantado reciba suficiente hierro, además deberá ofrecérsele hierro medicamentoso a partir de los 4 meses y hasta los 24 meses de edad, tal como se lo indicaron en el servicio de salud.



Ofrecer en cada comida principal fruta o verdura, tratando de variar los colores. Así se aporta una gran variedad de nutrientes y sustancias imprescindibles para la salud.

Ciruelas pisadas



Melón pisado



Puré de verdura



Las frutas de estación son las de mejor valor nutricional, las más ricas y las más económicas. Las verduras hay que darlas siempre cocidas, sin cáscaras y sin semillas. Las frutas se pueden dar crudas o cocidas, pero también sin cáscara y sin semillas.

Es muy importante tener en cuenta que algunos niños pueden necesitar cantidades mayores de comida. En ese caso debemos dar porciones más grandes o darle de comer más veces en el día.

Agregar todos los días a cada comida principal 1 cucharada de leche en polvo o 1 cucharada de queso fresco.



- La cucharada de queso rallado fresco se puede sustituir por 1 cucharada colmada de ricota.

- La cucharada de leche en polvo se puede sustituir por:

1/3 taza de leche fluida o 2 cucharadas colmadas de ricota. No es conveniente usar leches descremadas o diluidas, ya que aportan menos energía y vitaminas.

## *Tener en cuenta que:*

- ✓ Alimentos duros, pequeños, redondos y pegajosos (como por ejemplo: nueces, uvas, zanahorias crudas, maníes, semillas de mandarinas, entre otros) no son recomendables porque pueden provocar que los niños se atoren o atraganten.
- ✓ Cuando los niños empiezan a comer sentirán sed y para ello lo mejor es el agua, que se ofrecerá siempre después de las comidas. Es mejor el agua de la canilla fría de OSE que las aguas embotelladas, que pueden tener gran cantidad de minerales y gas. Se deberá ofrecer 50-100 cc de agua en vasito, varias veces al día.
- ✓ Si se ofrece jugo de frutas (exprimido en casa) a los niños, es bueno darlo en pequeñas cantidades y al finalizar las comidas.
- ✓ Hasta que el niño cumpla 2 años no es recomendable darle refrescos, gaseosas, jugos en polvo o preparados, gelatinas ni flanes o postres industrializados.
- ✓ Tampoco es recomendable darle picantes, fiambres —ni siquiera el jamón— ni embutidos (como chorizo y frankfurters).
- ✓ Los productos de copetín tienen mucha sal y no son nutritivos.
- ✓ No ofrecer mate, café, té ni cocoa. Tampoco golosinas, alfajores, galletitas rellenas ni budines.

## ► Comidas 7 a 8 meses

A los 7 meses el niño necesita comer una comida completa. Algunos niños requieren comerla en más de una comida. Por ello te presentamos las cantidades que necesita el niño divididas en dos tiempos de comida.

### ALMUERZO

#### Carne de vaca con papa y zapallo



#### POSTRE: Ciruelas pisadas



#### IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- Las verduras deben estar cocidas y pisadas, y sin cáscara ni semillas.
- Recuerda que todas las carnes son buenas.

### CENA

#### Polenta con zapallitos



#### POSTRE: Durazno pisado



#### IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- En vez de polenta puedes utilizar sémola o fideítos de sopa pisados.
- La polenta debe tener poco líquido para que no se deslice en el plato, y no debe tener grumos.
- El queso puede ser ricota o queso fresco rallado.

## ALMUERZO

### Menudos de pollo con sémola y zanahorias



Agregar 1 cucharada de queso fresco a la preparación luego de cocida.

1 cucharada cclmada de menudos desmenuzados o rallados.

### POSTRE: Melón pisado



#### IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- Las zanahorias deben estar cocidas y pisadas.
- En vez de zanahorias puedes usar zapallo, calabaza o zapallitos.
- Puedes sustituir la sémola por polenta, fideítos o arroz y los menudos pueden ser de vaca.

## CENA

### Zapallitos con salsa blanca



Agregar 1 cucharada de leche en polvo a la salsa blanca.

1 cucharadita de aceite agregada a la preparación.

### POSTRE: Banana y durazno pisados



#### IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- Los zapallitos deben estar cocidos y pisados, y sin cáscara ni semillas.

## ALMUERZO

### Carne picada con fideítos de sopa

1 cucharada colmada de carne picada desmenuzada.



1 cucharada de queso fresco agregado a la preparación luego de cocida.

### POSTRE: Durazno pisado



#### IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- Los fideos deben estar pisados. Para lograr pisarlos fácilmente y que queden suaves y sin grumos es mejor pasarlos de cocción y usar el martillo para milanesas.

## CENA

### Puré de zapallitos, zapallo y papa



Agregar 1 cucharadita de aceite y 1 cucharada de leche en polvo.

### POSTRE: Banana y durazno pisados



#### IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

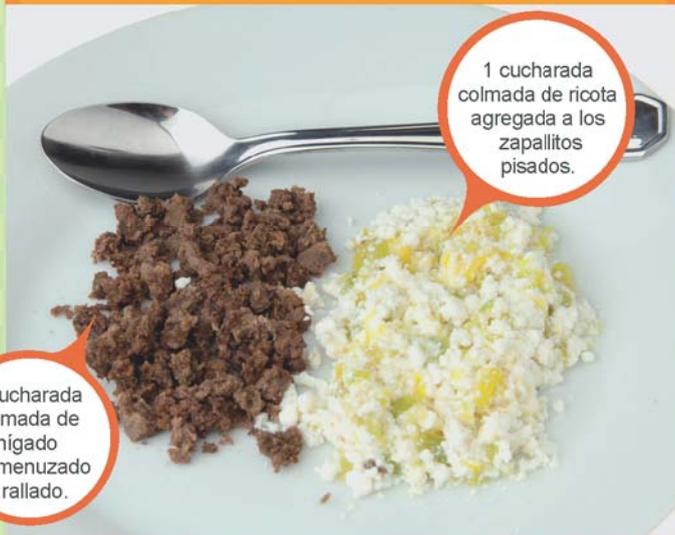
- Los zapallitos deben estar cocidos y pisados, y sin cáscara ni semillas.

## ALMUERZO

### Hígado con zapallitos y ricota

1 cucharada colmada de ricota agregada a los zapallitos pisados.

1 cucharada colmada de hígado desmenuzado o rallado.



### POSTRE: Puré de banana



#### IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- El hígado puede ser de vaca o de pollo.
- Puedes utilizar otros menudos, como el corazón o los riñones.
- Recuerda que los zapallitos deben estar cocidos y pisados, y sin cáscara ni semillas.
- En vez de zapallitos puedes usar zapallo, calabaza o zanahorias.

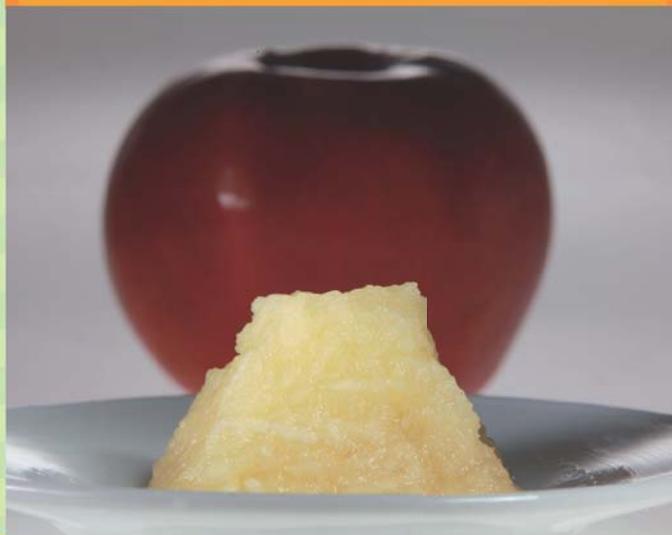
## CENA

### Arroz con zapallo

1 cucharadita de aceite y 1 cucharada de leche en polvo agregadas.



### POSTRE: Manzana pisada



#### IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- Recuerda que el arroz y el zapallo deben estar cocidos y pisados.

## ALMUERZO

### Pollo con fideos y zanahoria

1 cucharada colmada de pollo desmenuzado o rallado.



1 cucharada de queso fresco y 1 cucharadita de aceite agregadas a la preparación.

### POSTRE: Durazno pisado



#### IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- La zanahoria y los fideos deben estar cocidos y pisados.

## CENA

### Puré de zapallitos, zapallo y papa

Agregar 1 cucharada de leche en polvo.



### POSTRE: Puré de banana y manzana



#### IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- La papa se puede sustituir por boniato zanahoria.

## ALMUERZO

### Carne con puré de boniato



1 cucharada colmada de carne desmenuzada o rallada.

1 cucharada de queso fresco agregado al puré.

#### IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

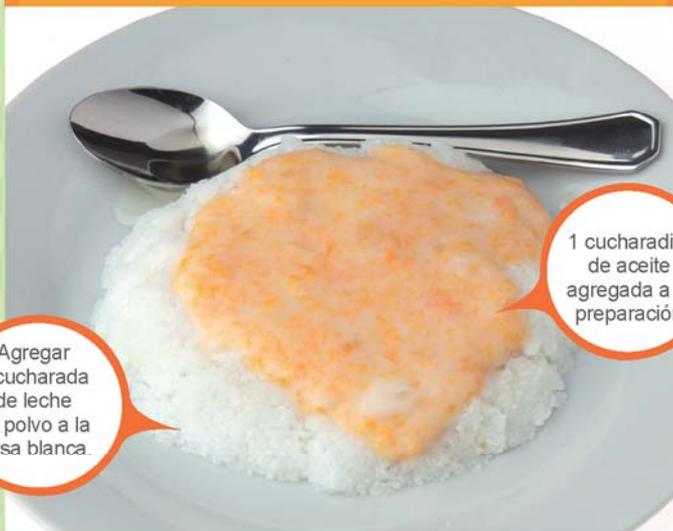
- En vez de boniato puedes usar papa.
- El boniato debe estar cocido y pisado.

### POSTRE: Durazno pisado



## CENA

### Sémola con salsa blanca y zanahorias



Agregar 1 cucharada de leche en polvo a la salsa blanca.

1 cucharadita de aceite agregada a la preparación.

#### IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- La sémola se puede sustituir por polenta, fideos o arroz pisado.
- La zanahoria debe estar cocida y pisada.
- Es importante que los alimentos ofrecidos no tengan grumos y tengan poco líquido para que no se deslicen en el plato.

### POSTRE: Ciruelas pisadas



## ALMUERZO

### Carne con papas y boniatos

1 cucharadita de aceite y 1 cucharada de queso fresco agregadas al puré.



1 cucharada colmada de carne desmenuzada o rallada.

### POSTRE: Melón pisado



### Fideítos de sopa con calabacín

Agregar 1 cucharada leche en polvo.



### POSTRE: Puré de banana, naranja y manzana



### IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- Los fideos y la verdura deben estar cocidos y pisados.

## ► Entrecomidas nutritivas 7 a 8 meses

A esta edad todavía es difícil que el niño coma todo lo que precisa en 1 o 2 comidas. Las familias pueden ofrecer también 1 o 2 entrecomidas nutritivas. Estas las pueden realizar cuando el niño muestre señales de interés. Además deberán seguir tomando pecho o la leche que toman habitualmente, eliminando una de las tomas.

### ► Ideas que te pueden ayudar para las entrecomidas:

Pueden ser cremas, yogur con fruta pisada, fruta pisada con ricota, entre otras.

Leche o yogur



Leche en polvo



Ricota



Si el niño está tomando pecho, al menos en una de las entrecomidas nutritivas ofrecerle preparaciones con lácteos.

## ► Entrecomidas nutritivas 7 a 8 meses

A continuación te mostramos ejemplos de entrecomidas nutritivas para 7 días.

Yogur con banana pisada



Al yogur le puedes agregar, en vez de banana, cualquier otra fruta de estación.

Es muy importante tener en cuenta que algunos niños pueden necesitar cantidades mayores de comida. En ese caso debemos dar porciones más grandes o darle de comer más veces en el día.

### Puré de manzana con leche en polvo

1 cucharada de leche en polvo agregada.



En vez de manzana puedes utilizar cualquier otra fruta de estación.

### Crema casera

1/3 taza de leche para su elaboración.



A la crema le puedes agregar fruta pisada. Si puedes, usa leche fortificada con hierro para prepararla.

### Ricota con duraznos

2 cucharadas colmadas de ricota



El durazno lo puedes sustituir por cualquier otra fruta de estación.

### Yogur

1/3 taza de yogur



Al yogur le puedes agregar fruta pisada. El yogur debe ser natural.

### Pera al horno (sin cáscara) con ricota

2 cucharadas colmadas de ricota



La pera también se puede hacer en el microondas. En vez de ricota puedes agregar 1 cucharada de leche en polvo.

### Compota de manzana con leche en polvo

1 cucharada de leche en polvo agregada



La compota no debe tener líquido. Si deseas la puedes preparar con peras.

# De 9 a 11 meses

## El niño sigue creciendo y continuamos recorriendo estas páginas..

A medida que los niños crecen, es necesario ir aumentando la cantidad, la variedad y consistencia de los alimentos que se le ofrecen, para finalmente incorporarlo a la mesa familiar al año de vida.

Ya sabemos que es difícil dar al niño todo lo que precisa en una sola comida. Entre los 9 y los 11 meses los niños deben recibir al menos un almuerzo y una cena. El agregado de la merienda es una forma de ir haciendo el camino a la mesa familiar. Algunos niños precisarán además alguna entrecomida. Es bueno que sigan tomando pecho o, de no ser posible, la leche que toman habitualmente. Cuando se logra que el niño coma un almuerzo y una cena se puede omitir otra toma.

Almuerzo	Merienda	Entrecomida	Cena
			
<b>Pollo con budín de zapallo</b> Postre: Banana algo pisada	<b>Escones</b>	<b>Yogur con durazno</b>	<b>Sémola con zanahoria</b> Postre: Melón algo pisado

A continuación ofrecemos ideas que pueden ayudar a las familias que tienen niños de esta edad, de forma que puedan, a través de alimentos caseros, brindarles los nutrientes que necesitan para crecer y desarrollarse.

La presencia de los padres es muy importante; el niño comerá mejor si es estimulado, si se lo mira a los ojos, y sobre todo si la persona que lo alimenta le tiene mucha paciencia.

### ¿Qué alimentos elegir?

- ▶ **Alimentos ricos en energía:** Papa, boniato, polenta, sémola, fideítos de sopa, arroz, aceite.
- ▶ **Leguminosas:** A los 9 meses se pueden agregar a la alimentación de los niños **porotos, garbanzos o lentejas**.
- ▶ **Verduras:** Zapallo, calabaza, zanahoria, zapallitos, zucchini, acelga, habas frescas, brócoli, coliflor, **arvejas** bien cocidas, tamizadas y sin cáscara. Siempre son preferibles las verduras de estación.
- ▶ **Frutas:** Cualquier fruta de estación, como manzana,

banana, naranja, pera, durazno, mandarina, sandía, ciruelas, melón, excepto frutillas y kiwi.

▶ **Carnes:** La carne puede ser de vaca, de pollo, de cerdo, de cordero, hígado o menudos, sin grasa, bien cocida, a la plancha, hervida o a la parrilla. Además, a esta edad es bueno que las familias comiencen a ofrecer **pescado** a los niños al menos 1 vez por semana. La carne hay que cortarla en trozos pequeños. Cualquier carne con poca grasa sirve.

▶ **Huevo:** Agregado a los purés o usado en las preparaciones.

▶ **Alimentos ricos en calcio:** Leche fluida, leche en polvo, yogur natural, quesos frescos.

### ¿Con qué consistencia?

A partir de esta edad las familias deben dar al niño la comida no tan deshecha. El puré puede tener algunos grumos y la carne se le puede dar cortada en trozos pequeños. Los porotos, garbanzos y lentejas se deben pasar por un colador o comprarlos sin cáscara.

Las preparaciones no deben tener mucha agua, jugo, caldo o salsa: NO deben deslizarse en el plato.



Durazno algo pisado

Carne cortada  
en trozos pequeños

Fideos algo pisados

## ¿Qué cantidad preparar?

Es recomendable preparar la cantidad de alimento que el niño habitualmente come, para que no sobre. Nunca volver a darle lo que sobró. Usar siempre el mismo plato para darle de comer ayudará a las familias a reconocer la cantidad que come cada niño. Recordar que el apetito es variable. Si en un tiempo de comida el niño no comió la cantidad servida, la familia puede reforzar otras comidas.

La comida casera es siempre la mejor opción: no tiene colorantes, conservantes, edulcorantes ni aditivos, que ponen al niño en un riesgo innecesario. Se sabe lo que tiene, cómo fue preparada y, además, la casa se llena de ricos olores.

## ► Ideas que te pueden ayudar a preparar almuerzos y cenas

► Incluir en todas las comidas un alimento energético: papa, boniato, arroz, fideos, polenta, sémola, banana.



Fideos



Banana

► Agregar una cucharadita de cualquier aceite crudo **al menos en una** de las comidas principales. Hasta los dos años no es conveniente dar frituras.



Las grasas y los aceites son fundamentales para lograr una alimentación concentrada en energía. Además aportan sustancias fundamentales para el desarrollo de la inteligencia y la visión de los niños.

Es muy importante tener en cuenta que algunos niños pueden necesitar cantidades mayores de comida. En ese caso debemos dar porciones más grandes o darle de comer más veces en el día.

En al menos una de las comidas principales incluir 2 cucharadas colmadas de carne cocida (vaca, pollo, cerdo, cordero, hígado, menudos, pescado).

carne de vaca,  
cerdo o  
cordero



Pollo



Hígado



Corazón



Pescado



- Para que los niños crezcan bien tienen que recibir suficiente hierro y zinc.

- El hierro y el zinc se encuentran principalmente en las carnes (en todos los tipos) y también en los menudos. Dos veces por semana ofrecer hígado u otros menudos (de pollo o vaca) para mejorar el aporte de hierro a las comidas. Al menos una vez en la semana es bueno dar pescado. Mejor fresco o congelado, que tiene menos sal que el de lata. El atún, la sardina y la palometa tienen grasas que hacen bien al desarrollo del niño.

## Más ideas para mejorar el aporte de hierro

Los alimentos que tienen mejor hierro son todas las carnes; por eso lo mejor es que el niño las consuma todos los días. Las lentejas, los porotos, la yema de huevo y los vegetales de hoja verde oscuro también tienen hierro, pero de otro tipo que se absorbe menos. Para que el cuerpo lo utilice mejor es bueno:

- Dar en el mismo tiempo de comida un cítrico (naranja, mandarina o entre 50 o 100 cc de jugo).



- Agregar algo de carne a la preparación.

Además existen en el mercado alimentos fortificados, como la harina, el pan, los fideos y la leche, que utilizados en las comidas ayudan a mejorar el aporte de hierro. La leche en polvo fortificada con hierro es ideal para agregarla sin diluir a los purés y otras preparaciones.

Para que el niño amamantado reciba suficiente hierro, además deberá ofrecérsele hierro medicamentoso a partir de los 4 meses y hasta los 24 meses de edad, tal como se lo indicaron en el servicio de salud.



Ofrecer en cada comida principal fruta o verdura, tratando de variar los colores.

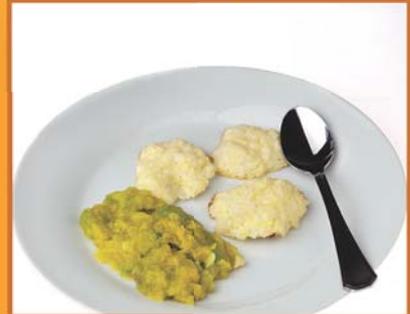
Ciruelas algo pisadas



Melón algo pisado



Zapallitos algo pisados



Las frutas de estación son las de mejor valor nutricional, las más ricas y las más económicas.

Las verduras hay que darlas siempre cocidas, sin cáscaras y sin semillas. Las frutas se pueden dar crudas o cocidas, también sin cáscara y sin semillas.

Agregar todos los días a cada comida principal 1 cucharada de leche en polvo o 1 cucharada de queso fresco.



- La cucharada de queso rallado fresco se puede sustituir por 1 cucharada colmada de ricota.

- La cucharada de leche en polvo se puede sustituir por:

1/3 taza de leche fluida o 2 cucharadas colmadas de ricota. No es conveniente usar leches descremadas o diluidas, ya que aportan menos energía y vitaminas.

Es muy importante tener en cuenta que algunos niños pueden necesitar cantidades mayores de comida. En ese caso debemos dar porciones más grandes o darle de comer más veces en el día.



## *Tener en cuenta que:*

- ✓ Alimentos duros, pequeños, redondos y pegajosos (como por ejemplo: nueces, uvas, zanahorias crudas, maníes, semillas de mandarinas, entre otros) no son recomendables porque pueden provocar que los niños se atoren o atraganten.
- ✓ Cuando los niños empiezan a comer sentirán sed y para ello lo mejor es el agua, que se ofrecerá siempre después de las comidas. Es mejor el agua de la canilla fría de OSE que las aguas embotelladas, que pueden tener gran cantidad de minerales y gas. Se deberá ofrecer 50-100 cc de agua en vasito, varias veces al día.
- ✓ Si se ofrece jugo de frutas (exprimido en casa) a los niños, es bueno darlo en pequeñas cantidades y al finalizar las comidas.
- ✓ Hasta que el niño cumpla 2 años no es recomendable darle refrescos, gaseosas, jugos en polvo o preparados, gelatinas ni flanes o postres industrializados.
- ✓ Tampoco es recomendable darle picantes, fiambres —ni siquiera jamón— ni embutidos (como chorizo y frankfurters).
- ✓ Los productos de copetín tienen mucha sal y no son nutritivos.
- ✓ No ofrecer mate, café, té ni cocoa. Tampoco golosinas, alfajores, galletitas rellenas ni budines.

## ► Almuerzos y cenas 9 a 11 meses

Te damos varias ideas de almuerzos y cenas para 7 días.

### ALMUERZO

#### Fideos con tuco

2 cucharadas colmadas de carne picada cortada en trozos pequeños.

Agregar 1 cucharadita de aceite al tuco durante su elaboración.

1 cucharada de queso fresco agregado a la preparación luego de cocida.



#### POSTRE: Banana con jugo de naranja



#### IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- En vez de tallarines puedes utilizar otros fideos, como corbatitas o moñitas algo pisadas.
- A esta edad, la comida ofrecida no debe estar tan deshecha, por lo que puede tener algunos grumos.
- El tuco no debe tener picantes ni sal, y debe tener poco líquido para que no se deslice en el plato. Se puede elaborar con pollo o con un bife de carne de vaca cortado en trozos pequeños. Recuerda que todas las carnes son buenas.

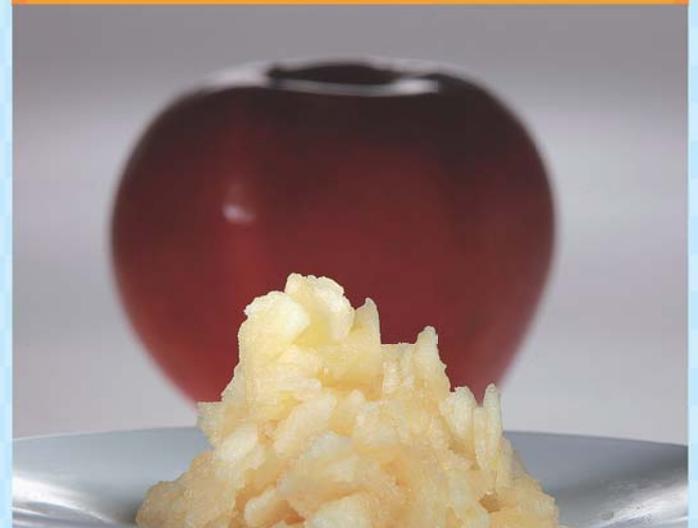
### CENA

#### Suflé de zanahoria y acelga

1 cucharada de leche en polvo durante su elaboración.



#### POSTRE: Manzana algo pisada



#### IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- El suflé lo puedes elaborar también con zapallitos, calabacín, brócoli o zapallo.

## ALMUERZO

### Pollo con budín de zapallo

2 cucharadas colmadas de pollo cortado en trozos pequeños.

1 cucharada colmada de ricota para elaborar el budín.

1 cucharadita de aceite agregado al budín luego de cocido.



### POSTRE: Banana algo pisada



#### IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- El budín se puede hacer con calabaza o zanahorias y se puede elaborar con 1 cucharada de queso fresco rallado en vez de la ricota. Recuerda que debe estar algo pisado.
- En vez de pollo puedes utilizar otras carnes.

## CENA

### Sémola con zanahoria

1 cucharada de leche en polvo agregada.



### POSTRE: Melón algo pisado



#### IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- Puedes usar polenta en vez de sémola.

## ALMUERZO

## Hígado con arroz y zapallito



1 cucharada de queso fresco rallado agregado al arroz luego de cocido.

2 cucharadas colmadas de hígado cortado en trozos pequeños.

## POSTRE: Durazno algo pisado



## IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- El arroz debe estar algo pisado.
- Puedes usar hígado u otros menudos, como corazón o riñón, ya sea de vaca o de pollo.

## CENA

## Papa y brócoli con salsa blanca



Agregar 1 cucharada de leche en polvo a la salsa blanca.

1 cucharadita de aceite agregada a la preparación.

## POSTRE: Melón algo pisado



## IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- El brócoli y la papa deben estar algo pisados.
- En vez de papa puedes usar boniato.

## ALMUERZO

### Pescado con puré de boniato



### POSTRE: Ciruelas algo pisadas



#### IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- Recuerda que es importante que al menos 1 vez en la semana le des pescado, mejor fresco o congelado y no de lata. Si es posible, que sea atún, sardina o palometa.
- El puré de boniato lo puedes cambiar por puré de papas.

## CENA

### Medallones de sémola con zapallitos



### POSTRE: Durazno con melón algo pisados



#### IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- Si es posible es mejor que la leche sea fortificada con hierro.

## ALMUERZO

## Pan de carne con puré de papas y zanahorias

1 cucharadita de aceite y 1 cucharada de queso fresco durante la elaboración del pan de carne.

2 cucharadas colmadas de carne cortada en trozos pequeños.



## POSTRE: Pera algo pisada



## IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- El puré también lo puedes preparar con boniato y zapallo.

## CENA

## Fainá de zapallitos y papas

1 cucharada de leche en polvo durante su elaboración.



## POSTRE: Banana algo pisada



## IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- El fainá de zapallitos y papas debe estar algo pisado.

## ALMUERZO

### Corazón con calabacín



#### IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- El calabacín debe estar cocido y algo pisado.
- Puedes usar otros menudos, como hígado o riñones. Recuerda que 2 veces en la semana es bueno sustituir las carnes por menudos; de esta forma se mejora el aporte del hierro.

### POSTRE: Banana con jugo de naranja



## CENA

### Ñoquis de papa



#### IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- Si es posible es mejor que la leche sea fortificada con hierro.

### POSTRE: Melón algo pisado



## ALMUERZO

## Lentejas con zapallo



## POSTRE: Melón algo pisado



## IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

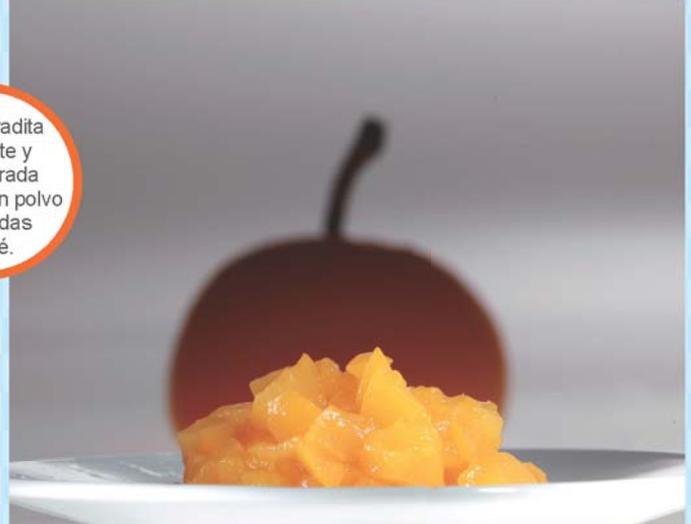
- Las lentejas las puedes cambiar por porotos o garbanzos.

## CENA

## Carne con puré de papa



## POSTRE: Durazno algo pisado



## IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- Puedes utilizar cualquier tipo de carne.

## ► Ideas que te pueden ayudar a preparar las meriendas

En la merienda es bueno incluir un alimento rico en energía. Por ejemplo: pan untado con queso, manteca, mermelada o dulce de membrillo, galletitas caseras, bizcochuelos, tortas caseras, etc.

Primero hay que darle el queso y después el pan, hasta que aprenda a comerlo así.



Pan con queso



Pan con manteca



Pan con dulce de membrillo



Pan con mermelada



Bizcochuelo



Galletitas caseras

- En el mercado hay leche fortificada con hierro. También hay programas alimentarios que entregan leche en polvo fortificada con hierro. Estas son buenas formas de aumentar la cantidad de hierro que los niños consumen.

- El pan flauta es siempre una buena opción. Te damos ideas para preparar en casa galletitas, bizcochuelos o tortas caseras.

- No es conveniente dar galletitas, alfajores ni budines comprados, porque tienen colorantes, conservantes y grasas que no son buenas.

- Recuerda que las galletitas caseras se pueden almacenar en una lata, así se conservan por varios días.

## ► Entrecomidas nutritivas 9 a 11 meses

- A esta edad todavía es difícil que el niño coma todo lo que precisa en las comidas. Las familias pueden ofrecer además de 1 a 2 entrecomidas nutritivas.

Estas entrecomidas deben evitarse en niños con sobrepeso.

## ► Ideas que te pueden ayudar a preparar las entrecomidas:

Pueden ser cremas, yogur con fruta pisada, fruta pisada con ricota, entre otras.

Se puede aprovechar la capacidad del niño de tomar alimentos con sus manos para darle trocitos de frutas, pan, un trocito de queso o algún pedacito de torta.

Queso



Leche en polvo



Leche o yogur



Ricota



Si el niño está tomando pecho, ofrecerle preparaciones con lácteos en al menos una de las entrecomidas nutritivas.

## ► Entrecomidas nutritivas 9 a 11 meses

A continuación te mostramos ejemplos de entrecomidas nutritivas para 7 días.

1 trozo de queso



Es muy importante tener en cuenta que algunos niños pueden necesitar cantidades mayores de comida. En ese caso debemos dar porciones más grandes o darle de comer más veces en el día.

### Bizcochuelo



1 cucharada de leche en polvo en su elaboración.

### Yogur con duraznos



1/3 taza de yogur natural.

Los duraznos los puedes cambiar por manzanas, naranjas, peras.

### Pan con queso



1 feta fina de queso.

### Fruta con leche en polvo (durazno, melón, naranja)



1 cucharada de leche en polvo.

### Sémola con leche



1/3 taza de leche fluida en su elaboración.

### Galletitas de aceite



1 cucharada de leche en polvo durante su elaboración.

# De 12 a 23 meses

## El niño cumplió 1 año y continuamos recorriendo estas páginas...

Al año de vida, el niño ya se puede integrar a la mesa familiar.

Compartir los alimentos con los otros miembros de la familia es una forma de participar, de dar y recibir afecto y de comunicarse. Apagar la televisión es una buena medida. Además de estas comidas es bueno que siga tomando pecho o, de no ser posible, la leche que toma habitualmente, pero menos veces en el día.

Desayuno	Almuerzo	Merienda	Entrecomida	Cena
				
<b>Pan con queso + pecho, si continúa amamantando o leche</b>	<b>Guiso de carne, arroz y lentejas</b> Postre: <b>Gajitos de mandarina</b>	<b>Pan con manteca + pecho, si continúa amamantando o leche</b>	<b>Yogur con frutillas</b>	<b>Tarta de acelga y ricota</b> Postre: <b>Naranja</b>

A continuación ofrecemos ideas que pueden ayudar a las familias que tienen niños de esta edad, de forma que, a través de alimentos caseros, les brinden los nutrientes que necesitan para crecer y desarrollarse.

La presencia de los padres es muy importante; el niño comerá mejor si es estimulado, si se lo mira a los ojos, y sobre todo si la persona que lo ayuda a alimentarse le tiene mucha paciencia.

### ¿Qué alimentos elegir?

Si la introducción de los diferentes alimentos fue oportuna y de manera correcta, a partir del primer año los niños están preparados para recibir una alimentación semejante a la de sus familias.

► **Alimentos ricos en energía:** Papa, boniato, polenta, sémola, fideitos de sopa, arroz, aceite.

► **Leguminosas:** Porotos, garbanzos o lentejas.

► **Verduras:** Además de zapallo, calabaza, zanahoria, ya pueden agregar a la dieta **espinaca, remolacha y tomate**. Es importante advertir a las familias que la remolacha puede colorear de rojo las materias fecales. Siempre son preferibles las verduras de estación.

► **Frutas:** Cualquier fruta de estación, como manzana, banana, naranja, pera, durazno, mandarina, sandía, ciruela, melón. A esta edad ya se pueden incluir **frutillas y kiwi** en la alimentación del niño.

► **Carnes:** La carne puede ser de vaca, de pollo, de cerdo, de cordero, pescado, hígado o menudos, sin grasa, bien cocida, a la plancha, hervida o a la parrilla. No es necesario elegir cortes de carne caros o especiales. Cualquier carne con poca grasa sirve.

► **Huevo:** Agregado a las comidas o usado en las preparaciones.

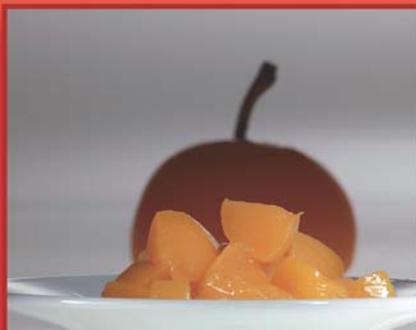
► **Alimentos ricos en calcio:** Leche fluida, leche en polvo, yogur natural, quesos frescos.

Es muy importante tener en cuenta que algunos niños pueden necesitar cantidades mayores de comida. En ese caso debemos dar porciones más grandes o darle de comer más veces en el día.

## ¿Con qué consistencia?

A partir de esta edad ya no es necesario brindar los alimentos en forma de puré. Las familias pueden dar al niño las frutas y las verduras cortadas en trocitos pequeños, la carne se le puede dar cortada en trozos más grandes y no es necesario pisar los fideos. Tampoco hay por qué pasar las lentejas, los porotos y los garbanzos por un colador.

Las preparaciones no deben tener mucha agua, jugo, caldo o salsa: NO deben deslizarse en el plato.



Trocitos de durazno



Carne cortada en trozos más grandes



Fideos sin pisar

## ¿Qué cantidad preparar?

Es recomendable preparar la cantidad de alimento que el niño habitualmente come, para que no sobre. Nunca volver a darle lo que sobró. Usar siempre el mismo plato para darle de comer ayudará a las familias a reconocer la cantidad que come cada niño.

Recordar que el apetito es variable. Si en una comida el niño no comió la cantidad servida, la familia puede reforzar otras comidas.

**La comida casera es siempre la mejor opción: no tiene colorantes, conservantes, edulcorantes ni aditivos, que ponen al niño en un riesgo innecesario. Se sabe lo que tiene, cómo fue preparada y, además, la casa se llena de ricos olores.**

Es muy importante tener en cuenta que algunos niños pueden necesitar cantidades mayores de comida. En ese caso debemos dar porciones más grandes o darle de comer más veces en el día.

## ► Ideas que te pueden ayudar a preparar desayunos y meriendas

En el desayuno y en la merienda es bueno incluir un alimento lácteo y un alimento rico en energía. Por ejemplo: pan untado con queso, manteca, mermelada o dulce de membrillo, galletitas caseras, bizcochuelos, tortas caseras, etc.

Un alimento lácteo:  
Pecho o leche de vaca, yogur, licuado o cremas.



O



O



Leche

Licuado



Un alimento energético:



Pan con queso



Pan con manteca



Bizcochuelo



Galletitas caseras



Pan con dulce de membrillo



Pan con mermelada

- En el mercado hay leche fortificada con hierro. También hay programas alimentarios que entregan leche en polvo fortificada con hierro. Estas son buenas formas de aumentar la cantidad de hierro que los niños consumen.
- El pan flauta es siempre una buena opción. Te damos ideas para preparar en casa galletitas, bizcochuelos o tortas **caseras**.
- No es conveniente dar galletitas, alfajores ni budines comprados, porque tienen colorantes, conservantes y grasas que no son buenas.
- Recuerda que las galletitas caseras se pueden almacenar en una lata, así se conservan por varios días.

## ► Ideas que te pueden ayudar a preparar almuerzos y cenas

► Incluir en todas las comidas un alimento energético: papa, boniato, arroz, fideos, polenta, sémola, banana.



Banana



Fideos

► Agregar una cucharadita de cualquier aceite crudo **al menos a cada una** de las comidas principales. Hasta los dos años no es conveniente dar frituras.



Las grasas y los aceites son fundamentales para lograr una alimentación concentrada en energía. Además aportan sustancias fundamentales para el desarrollo de la inteligencia y la visión de los niños.

En al menos una de las comidas principales incluir **3 cucharadas colmadas de carne cocida**. (vaca, pollo, cerdo, cordero, pescado, hígado, menudos)



Carne de vaca, cerdo o cordero



Pollo



Pescado



Riñón



Hígado

- Para que los niños crezcan bien tienen que recibir suficiente hierro y zinc.
- El hierro y el zinc se encuentran principalmente en las carnes (en todos los tipos) y también en los menudos.
- Dos veces por semana ofrecer hígado u otros menudos (de pollo o vaca) para mejorar el aporte de hierro a las comidas
- Al menos una o dos veces en la semana es bueno dar pescado. Mejor fresco o congelado, que tiene menos sal que el de lata. El atún, la sardina y la palometa tienen grasas que hacen bien al desarrollo del niño.

## Más ideas para mejorar el aporte de hierro

Los alimentos que tienen mejor hierro son todas las carnes; por eso lo mejor es que el niño las consuma todos los días. Las lentejas, los porotos, la yema de huevo y los vegetales de hoja verde oscuro también tienen hierro, pero de otro tipo que se absorbe menos. Para que el cuerpo lo utilice mejor es bueno:

- Dar en el mismo tiempo de comida un cítrico (naranja, mandarina o entre 50 y 100 cc de jugo).



- Agregar algo de carne a la preparación.

Además existen en el mercado alimentos fortificados, como la harina, el pan, los fideos y la leche, que utilizados en las comidas ayudan a mejorar el aporte de hierro. La leche en polvo fortificada con hierro es ideal para agregarla sin diluir a los purés y otras preparaciones.

Para que el niño amamantado reciba suficiente hierro, además deberá ofrecérselo hierro medicamentoso a partir de los 4 meses y hasta los 24 meses de edad, tal como se lo indicaron en el servicio de salud.



**Ofrecer en cada comida principal fruta o verdura, tratando de variar los colores. Así se aporta una gran variedad de nutrientes y sustancias imprescindibles para la salud.**



Naranja



Revuelto de zanahorias y chauchas



Frutillas

Las frutas de estación son las de mejor valor nutricional, las más ricas y las más económicas.

Las verduras hay que darlas siempre cocidas, sin cáscaras y sin semillas. Las frutas se pueden dar crudas o cocidas, pero también sin cáscara y sin semillas.

Es muy importante tener en cuenta que algunos niños pueden necesitar cantidades mayores de comida. En ese caso debemos dar porciones más grandes o darle de comer más veces en el día.

Agregar todos los días a cada comida principal 1 cucharada de leche en polvo o 1 cucharada de queso fresco.



► La cucharada de queso rallado fresco se puede sustituir por 1 cucharada colmada de ricota.

► La cucharada de leche en polvo se puede sustituir por:

1/3 taza de leche fluida o 2 cucharadas colmadas de ricota. No es conveniente usar leches descremadas o diluidas, ya que aportan menos energía y vitaminas.

## *Tener en cuenta que:*

- ✓ Alimentos duros, pequeños, redondos y pegajosos (como por ejemplo: nueces, uvas, zanahorias crudas, maníes, semillas de mandarinas, entre otros) no son recomendables porque pueden provocar que los niños se atoren o atraganten.
- ✓ Cuando los niños empiezan a comer sentirán sed y para ello lo mejor es el agua, que se ofrecerá siempre después de las comidas. Es mejor el agua de la canilla fría de OSE que las aguas embotelladas, que pueden tener gran cantidad de minerales y gas. Se deberá ofrecer 50-100 cc. de agua en vasito, varias veces al día.
- ✓ Si se ofrece jugo de frutas (exprimido en casa) a los niños, es bueno darlo en pequeñas cantidades y al finalizar las comidas.
- ✓ Hasta que el niño cumpla 2 años no es recomendable darle refrescos, gaseosas, jugos en polvo o preparados, gelatinas ni flanes o postres industrializados.
- ✓ Tampoco es recomendable darle picantes, ffiambres —ni siquiera jamón— ni embutidos (como chorizo y frankfurters).
- ✓ Los productos de copetín tienen mucha sal y no son nutritivos.
- ✓ No ofrecer mate, café, té ni cocoa. Tampoco golosinas, alfajores, galletitas rellenas ni budines.

## ► Almuerzos y cenas 12 a 23 meses

A esta edad es bueno que el niño reciba 4 comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda y cena), y puede necesitar alguna entremetida nutritiva. Te damos varias ideas de almuerzos y cenas para 7 días.

### ALMUERZO

#### Tortilla de zapallitos con arroz



1 cucharadita de aceite y 1 cucharada de leche en polvo durante su elaboración.

#### POSTRE: Durazno y pera picados



#### IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- La tortilla también se puede hacer con acelga, espinaca o zanahorias.

### CENA

#### Pastel de carne con zapallo y papa



3 cucharadas colmadas de carne picada.

1 cucharadita de aceite durante su elaboración.

#### POSTRE: Durazno



#### IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- El pastel de carne se puede hacer con puré de papas y boniato y mezclarlo con zapallo y zanahorias.

## ALMUERZO

### Tarta de acelga y ricota



### POSTRE: Gajitos de mandarina



#### IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- Cuando le des mandarina debes tener cuidado de sacarle las semillas.
- La tarta la puedes hacer con espinaca u otras verduras, como zanahorias, brócoli o zapallitos.

## CENA

### Guiso de carne, arroz y lentejas



### POSTRE: Naranja



#### IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- El guiso lo puedes elaborar con pollo en vez de carne de vaca. Recuerda no utilizar condimentos picantes ni sal en su elaboración. Debe tener poco líquido para que no deslice en el plato.
- Recuerda que si le ofreces al niño preparaciones con lentejas, porotos o acelgas es importante incluir cítricos de postre, así se mejora el aporte de hierro.
- En vez de arroz puedes usar fideos (tirabuzones, moñitas, fideitos de sopa).

## ALMUERZO

### Churrasco de hígado con puré de zapallo



1 cucharada de queso fresco y 1 cucharadita de aceite para agregar al puré después de cocido.

3 cucharadas colmadas de hígado.

### POSTRE: Banana



#### IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- El churrasco también lo puedes hacer de carne de vaca, pollo o pescado.
- El queso agregado al puré de zapallo puede ser queso fresco rallado, ricota o una feta de muzarela.
- El puré lo puedes elaborar también con calabaza o zanahorias.

## CENA

### Moñitas con salsa blanca



1 cucharadita de aceite agregado a la preparación.

1/3 taza de leche en la elaboración de la salsa blanca.

1 cucharada de queso rallado fresco para agregar a la preparación después de cocida.

### POSTRE: Frutillas



#### IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- Los fideos pueden ser tirabuzones, coditos, mostacholes o tallarines, o los puedes sustituir por sémola o polenta.

## ALMUERZO

### Canelones de verdura con salsa

Salsa blanca elaborada con 1/3 taza de leche y 1 cucharadita de aceite agregado luego de prepararla.



### POSTRE: Ciruelas



## CENA

### Polenta con tuco de pollo

1 cucharadita de aceite agregado durante la elaboración del tuco.

1 cucharada de queso rallado fresco para agregar a la preparación después de cocida.

3 cucharadas colmadas de pollo.



### POSTRE: Manzana



#### IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- Puedes sustituir la polenta por sémola.
- Recuerda que la polenta debe tener poco líquido para que no deslice en el plato. No usar condimentos picantes ni sal en la elaboración del tuco.
- El pollo lo puedes sustituir por carne picada.

## ALMUERZO

### Riñón con arroz y zanahorias

1 cucharadita de aceite durante su elaboración.

1 cucharada de queso rallado fresco agregado a la preparación luego de cocida.

3 cucharadas colmadas de riñones.



### POSTRE: Frutilla



#### IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- Puedes utilizar otros menudos, como hígado o corazón.

## CENA

### Revuelto de zanahorias y chauchas

1 cucharadita de aceite y una cucharada de leche en polvo agregadas durante la elaboración.



### POSTRE: Banana con dulce de leche



#### IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- El revuelto de verduras lo puedes elaborar también con zapallitos y puerros, con acelga o espinaca.

## ALMUERZO

### Pescado con arroz y perejil

3 cucharadas colmadas de pescado.



1 cucharadita de aceite para agregar al arroz después de cocido.

### POSTRE: Ensalada de frutas



#### IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- Puedes agregar verdura al arroz (por ejemplo, arvejas). Recuerda que una o dos veces en la semana es bueno que le des pescado. Debes tener mucho cuidado con las espinas y elegir preferentemente atún, sardina o palometa.

## CENA

### Ñoquis de papa y espinaca con salsa de tomate

1 cucharada de leche en polvo y 1 cucharadita de aceite agregadas durante su elaboración.



1 cucharada de queso rallado fresco agregado luego de la cocción.

### POSTRE: Gajitos de mandarina



#### IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:

- Los ñoquis se pueden hacer con acelga en vez de espinaca.  
- No utilizar condimentos picantes para elaborar la salsa de tomates.  
- Cuando le des mandarina debes tener cuidado de sacarle las semillas.

**ALMUERZO****Papas a la crema**

Salsa blanca elaborada con 1/3 taza de leche y 1 cucharadita de aceite agregada luego de prepararla.

**POSTRE: Ciruelas****CENA****Hamburguesas caseras de carne picada con ensalada de fideos y brócoli**

1 cucharada de queso fresco rallado y 1 cucharadita de aceite para agregar después de cocida la ensalada.

3 cucharadas colmadas de carne picada.

**POSTRE: Melón****IDEAS QUE TE PUEDEN AYUDAR:**

- Puedes sustituir las hamburguesas por albóndigas o milanesas.
- En vez de agregar queso a los fideos puedes ponerle una feta de queso a la hamburguesa.
- Puedes cambiar el brócoli por otras verduras, como arvejas o zanahorias.

## ► Entrecomidas nutritivas 12 a 23 meses

Para algunos niños puede ser necesario complementar las comidas con entrecomidas nutritivas. Estas entrecomidas deben evitarse si el niño tiene sobrepeso.

### ► Ideas que te pueden ayudar a preparar las entrecomidas:

Pueden ser cremas, arroz con leche, yogur con fruta, flanes, postres con fruta y ricota, entre otras.

Se puede aprovechar la capacidad del niño de tomar alimentos con sus manos para darle trocitos de frutas, pan, queso o algún pedacito de torta.



Leche o yogur



Leche en polvo



Queso



Ricota

Si el niño está tomando pecho, ofrecerle preparaciones con lácteos en al menos una de las entrecmidas nutritivas. Es bueno ofrecer diferentes opciones de entrecomidas a lo largo de la semana: algunas preparadas con leche o yogur, otras con quesos y otras con leche en polvo.

## ► Entrecomidas nutritivas 12 a 23 meses

A continuación te mostramos ejemplos de entrecomidas nutritivas para 7 días.

### Yogur con frutillas

2/3 taza de yogur natural.



Al yogur le puedes agregar, en vez de frutillas, cualquier otra fruta de estación.

Es muy importante tener en cuenta que algunos niños pueden necesitar cantidades mayores de comida. En ese caso debemos dar porciones más grandes o darle de comer más veces en el día.

## Arroz con leche

Elaborado con 2/3 taza de leche.



Recuerda usar, si es posible, leche fortificada con hierro para elaborar el arroz con leche.

## Licuado de durazno y frutillas

Elaborado con 2/3 taza de leche.



Recuerda utilizar leche fortificada con hierro, si es posible, para preparar el licuado.

## Pan con queso



El queso puede ser ricota o 1 feta de muzzarella o inclusive le puedes dar un pedacito de queso solo.

## Flan casero

Elaborado con 2/3 taza de leche.



Para elaborar el flan, si es posible, utiliza leche fortificada con hierro.

## Postre de duraznos con leche en polvo

1 cucharada con copo de leche en polvo agregada.



## Escones

1 cucharada con copo de leche en polvo agregada durante su elaboración.



## ► La higiene y la seguridad son muy importantes a la hora de alimentar a los niños

Quien prepare los alimentos deberá tener ciertos cuidados:

- Hay que lavarse las manos con agua limpia y jabón:
  - o Antes de preparar y servir los alimentos.
  - o Después de ir al baño.
  - o Después de acompañar a los niños al baño.
  - o Después de cambiar los pañales.
- Es necesario taparse la boca para estornudar o toser.
- Si no se está segura/o de la calidad del agua que se le va a dar de tomar al niño, es necesario hervirla durante 2 minutos.
- Se aconseja preparar los alimentos en el momento o conservarlos en la heladera.
- Se debe servir una cantidad aproximada a lo que consume el niño y nunca darle lo que sobró de la comida anterior.
- Se debe evitar recalentar los alimentos.
- Hay que tapar los alimentos con paños limpios para evitar el contacto con moscas y animales domésticos como perros y gatos.
- No hay que pulverizar venenos o insecticidas cerca de los alimentos.
- Las carnes deben cocinarse completamente, sobre todo la carne picada y las hamburguesas. Es importante evitar el contacto de las carnes crudas con otros alimentos.
- Para evitar la contaminación con salmonella, se deben cocinar los huevos y no darle al niño alimentos que contengan huevo crudo (por ejemplo: mayonesa casera o merengue).
- Para evitar el botulismo se aconseja no dar miel al niño menor de 1 año.
- Es mejor no usar mamaderas: son muy difíciles de limpiar.
- Seguir recibiendo leche materna le da al niño mejores defensas frente a bacterias y virus.

## ► ¿Cómo alimentar al niño cuando está enfermo?

- El niño enfermo generalmente tiene menos apetito. Muchas veces vomita y llora mucho cuando se le ofrecen los alimentos.
- No hay que disminuir ni suspender la lactancia ni la comida, ni siquiera en episodios agudos de diarrea. La comida ayuda a la recuperación del niño.
- Se requiere mucha paciencia. Es necesario ofrecerle al niño líquidos o alimentos con frecuencia, a fin de estimularlo a comer.
- Se le debe dar pecho con mayor frecuencia y por más tiempo.
- Es necesario ofrecerle comidas variadas, las que más le gusten, en porciones pequeñas y con mayor frecuencia.
- Cuando el niño se reponga, es necesario continuar ofreciéndole una comida adicional hasta que recupere el peso y el crecimiento.
- En el caso que el niño tenga diarrea:
  - El *suero de rehidratación oral* (SRO) es fundamental. El niño está perdiendo gran cantidad de líquidos que tienen que ser repuestos. El SRO repondrá el líquido perdido y ayudará a que el niño no se deshidrate. El suero debe ser dado frecuentemente hasta que desaparezcan los signos de diarrea.
  - Es importante seguir con la alimentación habitual.
  - No es conveniente darle al niño infusiones medicinales, gaseosas, té azucarados ni refrescos.

## ► ¿Cómo sabemos si los niños están creciendo correctamente?

Un niño bien alimentado es un niño que tiene un peso adecuado y crece bien. Por este motivo es de enorme importancia que las familias evalúen desde etapas tempranas el crecimiento del niño a través del aumento de su estatura y de su peso.

El carné de salud es una herramienta para el monitoreo del crecimiento y desarrollo del niño por parte de familias, los equipos de salud y otras organizaciones que se ocupan del bienestar infantil.

## ► Nota técnica

Esta propuesta fue preparada por un equipo de licenciadas en Nutrición. Se elaboraron guías de consumo para la alimentación complementaria de niños amamantados de entre 6 y 23 meses, considerando un consumo promedio de leche materna.

Estas guías fueron diseñadas de acuerdo con los requerimientos energéticos propuestos por OMS 2002<sup>1</sup> y las recomendaciones del MSP<sup>2</sup> para la población uruguaya respecto al consumo de algunos minerales que el equipo jerarquizó (calcio, hierro y zinc).

### Necesidades de energía que deben aportar los alimentos complementarios según grupos de edades, considerando una ingesta promedio de leche materna

Edad	6 a 8 meses	9 a 11 meses	12 a 23 meses
Necesidad de energía	615	686	894
Energía suministrada por la leche materna	413	379	346
Aporte energético de los alimentos complementarios	200	300	550
% que deben cubrir los alimentos complementarios	33%	45%	60%

Fuente: adaptado de Dewey 2003 y OMS 2002.

### Recomendaciones para el aporte de hierro, zinc y calcio a partir de los alimentos complementarios

Edad (meses)	Recomendaciones*			Aporte de la leche materna**				Aporte recomendado Alimentos Complementarios		
	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Calcio (mg)	Vol LM (cc)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Calcio (mg)	Hierro (mg)	Zinc (mg)	Calcio (mg)
6 a 8	8	4,1	400	635	0,2	0,8	178	7,8	3,3	222
9 a 11	8	4,1	400	583	0,2	0,7	163	7,8	3,4	237
12 a 23	5	4,1	500	532	0,2	0,6	149	4,8	3,5	351

\* Recomendaciones nutricionales del MSP para la población uruguaya (se presupone un 12% de biodisponibilidad para el hierro y un 30% de biodisponibilidad para el zinc).

\*\* Considerando un consumo promedio de leche materna.

Se elaboró una guía de consumo para cada rango de edad teniendo en cuenta:

- ▶ los diferentes alimentos a incluir en cada etapa,
- ▶ la densidad energética y de nutrientes y
- ▶ las cantidades consumidas en 463 niños de entre 6 y 23 meses atendidos por el sector público y mutual, analizados en la Encuesta Nacional de Alimentación Complementaria (UNICEF/RUANDI/MSP<sup>3</sup>, 2007).

A partir de la mencionada Encuesta se estableció un esquema sugerido para la distribución de los alimentos a lo largo del día. Para ello se tuvo en cuenta:

- ▶ Las densidades energéticas de las preparaciones habituales que consumen los niños uruguayos.
- ▶ Los tiempos de comida en cada edad.
- ▶ El volumen de alimentos que reciben en cada comida.

El esquema sugerido de tiempos de comida según el cual se elaboró la presente propuesta fue el siguiente:

Edad	Número de comidas
6 meses	1 comida y 1 puré de frutas
7 a 8 meses	2 comidas y de 1 a 2 entrecomidas
9 a 11 meses	3 comidas y de 1 a 2 entrecomidas
12 a 23 meses	4 comidas y de 1 a 2 entrecomidas

Fuente: OPS 2003. Principios de orientación para la alimentación del niño amamantado.

Se entiende por **entrecomidas** aquellas preparaciones o alimentos que pueden ser consumidos por los propios niños, fáciles de preparar y que complementan las comidas principales (desayuno, almuerzo, merienda, cena).

De acuerdo con las guías de consumo y el esquema sugerido de tiempos de comida para cada edad se elaboraron ejemplos de menú para 7 días que contemplan:

- ▶ Los diferentes alimentos a incluir según la edad del niño.
- ▶ Las consistencias que están aptos para consumir según las edades, a partir de las cuales se seleccionaron preparaciones y diferentes formas de preparación.
- ▶ Los volúmenes a ofrecer en cada tiempo de comida.

A continuación se adjunta una comparación entre las metas planteadas de energía y nutrientes y los valores obtenidos en las distintas guías de consumo.

Cabe destacar que en algunos casos fue prácticamente imposible llegar a las metas de nutrientes debido a los elevados requerimientos en edades tempranas.

### 6 a 8 meses

	Guía de consumo		Valores obtenidos a través de los alimentos fuente*
	Aporte de nutrientes	% de adecuación	
Energía	223 Kcal	110	
Hierro	1,96 mg	25	1,43 mg (18,3% de la recomendación)
Calcio	236 mg	106	222 mg (100% de la recomendación)
Zinc	1,82 mg	55	1,52 mg (46% de la recomendación)
Densidad Energética	1,2		
Total gramos en cocido	204 g (1 taza en cocido)		

\* Alimentos fuente considerados: Hierro: Carnes y menudos, Calcio: leche, leche en polvo, yogur, quesos, Zinc: Carnes, menudos y huevo.

### 9 a 11 meses

	Guía de consumo		Valores obtenidos a través de los alimentos fuente*
	Aporte de nutrientes	% de adecuación	
Energía	336 Kcal	109,5	
Hierro	3,73 mg	48	2,52 mg (32% de la recomendación)
Calcio	254,5 mg	107	222 mg (94% de la recomendación)
Zinc	2,94 mg	86	2,5 mg (73,5% de la recomendación)
Densidad Energética	1,2		
Total gramos en cocido	274 g		

\* Alimentos fuente considerados: Hierro: Carnes y menudos, Calcio: leche, leche en polvo, yogur, quesos, Zinc: Carnes, menudos y huevo.

## 12 a 23 meses

	Guía de consumo		Valores obtenidos a través de los alimentos fuente*
	Aporte de nutrientes	% de adecuación	
Energía	576 Kcal	105	
Hierro	5,5 mg	114,5	3,7 mg (77% de la recomendación)
Calcio	348 mg	99	304 mg (87% de la recomendación)
Zinc	4,2 mg	120	3,44 mg (98% de la recomendación)
Densidad Energética	1,3		
Total gramos en cocido	428 g		

\* Alimentos fuente considerados: Hierro: Carnes y menudos, Calcio: leche, leche en polvo, yogur, quesos, Zinc: Carnes, menudos y huevo.



# RECETARIO

---

LOS PRIMEROS  
OLORES DE LA  
COCINA  
DE MI CASA



# Recetario

Incluimos en estas páginas las recetas de las propuestas de comidas que acabas de ver.

Muchas de ellas fueron tomadas del manual de cocina del libro del Crandon y de recetas estandarizadas del Departamento de Alimentos de la ENYD, y otras fueron creadas especialmente para esta propuesta.

## 6 a 8 meses

### Consistencias

#### Carnes:

Las podemos preparar al horno, a la plancha o hervidas.

Para ofrecérselas a los niños, debemos rallarlas o desmenuzarlas: cortándolas en trocitos bien pequeños y luego, con un tenedor o con el martillo para milanesas, desmenuzarlas hasta lograr la consistencia deseada.

#### Verduras y cereales:

Debemos cocinarlos y pisarlos con un tenedor hasta lograr un puré de consistencia homogénea, sin grumos. Si se cocinan hasta pasarlos de cocción, se logra con mayor rapidez la consistencia deseada.

El martillo para milanesas puede facilitar el pisado de los cereales.

El puré no debe deslizarse en el plato, pero tampoco debe ser espeso.

### Polenta con zapallitos

#### Ingredientes:

- Polenta 4 cucharadas
- Agua 3/4 taza
- Zapallitos 1/3 unidad
- Queso rallado fresco 4 cucharadas
- Leche en polvo 4 cucharadas

Hervir el zapallito hasta que esté tierno.

Quitarse la cáscara y las semillas, y pisarlo hasta lograr consistencia suave sin grumos.

Calentar la mitad del agua.

Mezclar la polenta con el resto del agua fría.

Agregarla lentamente y revolviendo al agua caliente.

Luego de que hierva, cocinar a fuego moderado revolviendo continuamente durante 1 minuto.

Retirar de la fuente de calor, agregar la leche en polvo y mezclar con los zapallitos pisados.

Espolvorear con el queso rallado fresco.



#### Cantidades servidas de 1 porción en cocido:

5 cucharas de polenta y 1 cucharada de zapallitos pisados con el agregado de 1 cucharada de leche en polvo y 1 cucharada de queso rallado fresco luego de cocido.

## Zapallitos con ricota

### Ingredientes:

- Ricota 4 cucharadas colmadas
- Zapallito 1 unidad mediana

Hervir el zapallito hasta que esté tierno. Quitarle la cáscara y las semillas y pisarlo. Agregar la ricota y mezclar hasta lograr una consistencia homogénea.

**Cantidades servidas de 1 porción en cocido:**  
2 cucharadas pisadas de zapallito con 1 cucharada colmada de ricota.



## Sémola con salsa blanca y zanahorias

### Ingredientes:

- Sémola 4 cucharadas
- Agua 3/4 taza
- Zanahorias 1 unidad
- Leche en polvo 4 cucharadas
- Aceite 4 cucharaditas
- Salsa blanca 8 cucharadas

### Ingredientes

- salsa blanca:**
- Leche 1/2 taza
  - Harina 3 cucharaditas
  - Aceite 1 cucharadita

Cocinar la zanahoria. Quitarle la cáscara y pisarla hasta lograr una consistencia de puré.

Preparar la salsa blanca de la siguiente forma:

Agregar gradualmente, mezclando, 2 cucharadas de leche fría a 3 cucharaditas de harina hasta lograr una mezcla homogénea.

Calentar 1/3 taza de leche junto con 1 cucharadita de aceite.

Verter revolviendo la mezcla de harina sobre la leche caliente.

Cocinar a fuego lento, revolviendo constantemente hasta que hierva. Retirar de la fuente de calor.

Agregar 4 cucharadas de leche en polvo.

Mezclar las zanahorias pisadas con la salsa blanca.

Calentar la mitad del agua.

Mezclar la sémola con el resto del agua fría.

Agregarla lentamente y revolviendo al agua caliente.

Luego de que hierva, cocinar a fuego moderado revolviendo continuamente durante 2 minutos.

Retirar de la fuente de calor.

Cubrir la sémola con mezcla de salsa blanca y zanahorias y agregar 4 cucharaditas de aceite.

### Cantidades servidas de 1 porción en cocido:

5 cucharadas de sémola con 1 cucharada de zanahorias pisadas.

2 cucharadas de salsa blanca con el agregado de 1 cucharada de leche en polvo. Agregar 1 cucharadita de aceite a la preparación.



## Zapallitos con salsa blanca

### Ingredientes:

- Zapallito 1 unidad
- Salsa blanca 8 cucharadas
- **Aceite** 4 cucharaditas
- **Leche en polvo** 4 cucharadas

Hervir el zapallito hasta que esté tierno.  
Quitarle la cáscara y las semillas y pisarlo hasta lograr una consistencia suave sin grumos.

Preparar la salsa blanca de la siguiente forma:  
Agregar gradualmente, mezclando, 2 cucharadas de leche fría a 3 cucharaditas de harina hasta lograr una mezcla homogénea.

Calentar 1/3 taza de leche junto con 1 cucharadita de aceite.  
Verter, revolviendo, la mezcla de harina sobre la leche caliente.  
Cocinar a fuego lento, revolviendo constantemente hasta que hierva.  
Retirar de la fuente de calor.

Agregar 4 cucharadas de leche en polvo.

Cubrir los zapallitos con la salsa blanca, agregar 4 cucharaditas de aceite.

### Cantidades servidas de 1 porción en cocido:

3 cucharadas de zapallitos pisados.

2 cucharadas de salsa blanca con el agregado de 1 cucharada de leche en polvo.



## Recetas de entrecomidas nutritivas de 7 a 8 meses

### Pera al horno con ricota

### Ingredientes:

- Pera 1 unidad grande
- Azúcar 1 cucharada de postre
- **Ricota** 8 cucharadas colmadas
- Agua 1/2 taza

Precalentar el horno.  
Retirar el centro de la fruta.  
Poner la fruta en una asadera y colocar el azúcar en el centro.  
Verter el agua en la asadera.  
Hornear durante 30 minutos.  
Retirar la cáscara, mezclar con ricota y pisar hasta lograr un puré suave.

### Cantidades servidas de 1 porción en cocido:

2 cucharadas pisadas de pera al horno con 2 cucharadas colmadas de ricota



## Compota de manzana con leche en polvo

### Ingredientes:

- *Manzana 1 unidad grande*
- *Agua 1 taza*
- *Azúcar 4 cucharaditas*
- **Leche en polvo 4 cucharadas**

Hervir el agua con el azúcar durante 5 minutos.  
Pelar y cortar en cuartos la fruta.  
Agregar al almíbar. Cocinar tapado a fuego moderado durante 15 minutos. Retirar de la fuente de calor.  
Pisar la compota (sin el líquido) con la leche en polvo hasta lograr una consistencia suave.

### Cantidades servidas de 1 porción en cocido:

2 cucharadas pisadas de compota sin líquido con **1 cucharada de leche en polvo**



## Puré de manzana con leche en polvo

### Ingredientes

- *Manzana 1 unidad mediana*
- **Leche en polvo 4 cucharadas**
- *Agua cantidad suficiente*

Pelar la manzana y cortar en cubos.  
Hervir en agua hasta ablandar.

Pisar hasta lograr una consistencia de puré suave y sin grumos.  
Agregar 4 cucharadas de leche en polvo y mezclar.

### Cantidades servidas de 1 porción en cocido:

2 cucharadas de manzana pisadas con **1 cucharada de leche en polvo.**



## Crema casera

### Ingredientes

- **Leche** 1 taza y 1/3
- **Harina** 2 cucharadas
- **Azúcar** 2 cucharadas y media
- **Vainilla** 1 cucharadita

Mezclar en un bols la harina y el azúcar.  
Agregar gradualmente, mezclando, 1/3 taza de leche fría hasta lograr una mezcla homogénea.  
Calentar la leche restante.  
Verter, revolviendo, la mezcla de harina sobre la leche caliente.  
Luego de que comience a hervir, cocinar a fuego lento revolviendo constantemente durante 2 minutos.  
Retirar de la fuente de calor.  
Agregar la vainilla.  
Poner en compoteras y refrigerar.

### Cantidades utilizadas para elaborar 1 porción:

- 1/3 taza de leche fluida**
- 3 cucharaditas de azúcar



## Ricota con duraznos

### Ingredientes

- **Duraznos** 1 unidad mediana
- **Ricota** 8 cucharadas colmadas

Pelar el durazno y quitarle el carozo.  
Cortar en trozos pequeños y pisar.

En un bols mezclar con la ricota.

### Cantidades servidas para 1 porción:

- 2 cucharadas de duraznos pisados con **2 cucharadas colmadas de ricota.**



# 9 a 11 meses

## Consistencias

### Carres:

Las podemos preparar al horno, a la plancha o hervidas.

A esta edad no es necesario deshacer tanto la carne como para los niños menores, sino que debemos ofrecérsela cortada en trozos bien pequeños.

Para lograrlo, utilizamos el tenedor y la desmenuzamos.

### Verduras y cereales:

A esta edad ya le podemos dar la comida no tan deshecha. Los purés pueden tener algunos grumos, no deben deslizarse en el plato, pero tampoco deben ser espesos.

Se los debemos ofrecer no tan pisados:

Luego de cocinarlos, debemos pisarlos con un tenedor.

Si cocinamos las verduras y los cereales hasta pasarlos de cocción, lograremos fácilmente la consistencia deseada.

## Fideos con tuco

### Ingredientes:

- Tallarines 2/3 taza
- Agua 3 tazas
- **Queso rallado fresco**  
4 cucharadas

### Ingredientes del tuco:

- **Carne picada en trozos pequeños** 2/3 taza
- Pulpa de tomate  
8 cucharadas
- **Aceite** 4 cucharaditas
- Agua 4 cucharadas



Preparar el tuco de la siguiente forma:

Calentar el aceite.

Agregar y cocinar la carne picada.

Agregar la pulpa de tomate y el agua.

Cocinar destapado 5 minutos a fuego muy bajo.

Verter 3 tazas de agua en una cacerola y llevar a fuego hasta que hierva.

Agregar los tallarines. Revolver

Luego que comience a hervir, cocinar durante 4 minutos a fuego moderado.

Retirar de la fuente de calor.

Ecurrir y acondicionar en plato.

Mezclar con el tuco y espolvorear con queso rallado fresco.

### Cantidades servidas de 1 porción en cocido:

3 cucharadas de tallarines algo pisados.

Tuco elaborado con **2 cucharadas colmadas de carne picada**, **1 cucharadita** de aceite, 2 cucharadas de pulpa de tomates y 1 cucharada de agua.

Agregar **1 cucharada de queso rallado fresco** a la preparación luego de cocido.

## Suflé de zanahoria y acelga

### Ingredientes:

- Acelga 1 atado
- Zanahorias 2 unidades
- Huevos 2 unidades
- **Leche en polvo** 4 cucharadas

Hervir la acelga. Escurrir, quitar los tallos y picar en trozos bien pequeños.  
Cocinar la zanahoria, quitar la cáscara y pisar.  
Mezclar las verduras cocidas con las yemas de huevo y la leche en polvo.  
Batir las claras a punto de nieve e incorporarlas a la preparación anterior.  
Llevar a horno moderado y retirar cuando haya crecido aproximadamente al doble.

### Cantidades servidas de 1 porción en cocido:

5 cucharadas de suflé.

**1 cucharada de leche en polvo** agregada durante su elaboración.



## Budín de zapallo

### Ingredientes:

- Zapallo cortado en cubos 4 tazas
- Huevos 2 unidades
- **Ricota** 4 cucharadas colmadas
- **Aceite** 4 cucharaditas

Hervir el zapallo y pisarlo hasta lograr una consistencia de puré.  
Mezclar el puré de zapallo con el resto de los ingredientes.  
Colocar en una budinera previamente lubricada con aceite.  
Hornear en horno moderado hasta que coagule el huevo, o cocinar en microondas por 4 minutos aproximadamente.  
Retirar de la fuente de calor y agregar el aceite.

### Cantidades servidas de 1 porción en cocido:

6 cucharadas de budín de zapallo elaborado con **1 cucharada colmada de ricota**.

Agregar **1 cucharadita de aceite** después de cocido.



## Sémola con zanahorias

### Ingredientes:

- Sémola 4 cucharadas
- Agua  $\frac{3}{4}$  taza
- Zanahorias 1 unidad
- **Leche en polvo** 4 cucharadas

Hervir la zanahoria, quitarle la cáscara y pisarla.  
Calentar la mitad del agua.  
Mezclar la sémola con el resto del agua fría.  
Agregar lentamente y revolviendo al agua caliente.  
Luego de que hierva, cocinar a fuego moderado revolviendo continuamente durante 1 minuto.  
Retirar de la fuente de calor, agregar 1 cucharada de leche en polvo y mezclar con la zanahoria pisada.



### Cantidades servidas de 1 porción en cocido:

5 cucharadas de sémola cocida y 1 cucharada de zanahorias pisadas con el agregado de una cucharada de leche en polvo.

## Papa y brócoli con salsa blanca

### Ingredientes:

- Papa 1 unidad pequeña
- Brócoli 1 unidad
- Salsa blanca 8 cucharadas
- **Leche en polvo** 4 cucharadas
- **Aceite** 4 cucharaditas

Cocinar las verduras.  
Quitar la cáscara de la papa, pelar los cabitos del brócoli y pisar hasta lograr una consistencia de puré.

Preparar la salsa blanca de la siguiente forma:  
Agregar gradualmente, mezclando, 2 cucharadas de leche fría a 3 cucharaditas de harina hasta lograr una mezcla homogénea.

Calentar  $\frac{1}{3}$  taza de leche junto con 1 cucharadita de aceite.

Verter, revolviendo, la mezcla de harina sobre la leche caliente.  
Cocinar a fuego lento, revolviendo constantemente hasta que hierva.

Retirar de la fuente de calor.  
Agregar 4 cucharadas de leche en polvo.

Cubrir las verduras con la salsa blanca, agregar 4 cucharaditas de aceite.

### Cantidades servidas de 1 porción en cocido:

3 cucharadas de brócoli pisado.  
1 cucharada de papa pisada.  
2 cucharadas de salsa blanca con el agregado de **1 cucharada de leche en polvo**.  
**1 cucharadita de aceite** agregada a la preparación.



## Medallones de sémola

### Ingredientes:

- Sémola 4 cucharadas
- Agua 1 taza y 1/3
- Aceite 4 cucharaditas
- Leche en polvo 4 cucharadas
- Huevo ½ unidad

Calentar el agua junto con el aceite.  
Verter en forma de lluvia la sémola y la leche en polvo y cocinar hasta que la mezcla espese bien y se desprenda de la cacerola.  
Retirar de la fuente de calor y agregar revolviendo el huevo batido.

Mezclar bien. Extender en una asadera y refrigerar.  
Cuando esté firme cortar en redondeles de 2 cm de diámetro, colocar en una asadera y hornear durante unos minutos en horno muy caliente.

### Cantidades utilizadas en cocido para elaborar 1 porción de medallones:

5 cucharadas de sémola cocida con el agregado de 1 cucharada de leche en polvo y 1 cucharadita de aceite.



## Pan de carne

### Ingredientes:

- Carne picada 2/3 taza
- Queso rallado fresco 4 cucharadas
- Huevo batido 1 unidad
- Huevo duro picado 1 unidad
- Aceite 4 cucharaditas

Calentar el aceite.  
Agregar y cocinar la carne picada.  
Mezclar bien la carne con el huevo batido.  
Colocar sobre papel de aluminio como si fuera un pionono rectangular y cubrir con queso rallado fresco.  
Acondicionar el huevo duro en el centro.  
Enrollar ayudándose del papel hasta formar un rollo de carne. Hornear durante 5 minutos.

### Cantidades servidas de 1 porción en cocido:

3 cucharadas colmadas de pan de carne



## Fainá de zapallitos y papa

### Ingredientes:

- Zapallitos 1 unidad
- Papa 1 unidad pequeña
- **Leche en polvo** 4 cucharadas
- Huevo 1 unidad

Cocinar la verdura.

Retirar de la fuente de calor, quitar las cáscaras y semillas y pisar hasta que tenga una consistencia de puré.

Agregar la yema y la leche en polvo. Mezclar.

Por último batir la clara a punto de nieve e incorporar a la mezcla anterior. Colocar en fuente de horno y hornear hasta dorar.



### Cantidades servidas de 1 porción en cocido:

- 3 cucharadas pisadas de zapallitos
- 1 cucharada de papa pisada
- 1 cucharada de leche en polvo**

## Ñoquis de papa

### Ingredientes:

- Papa 1 unidad mediana
- Harina 4 cucharadas
- **Aceite** 4 cucharaditas
- **Leche en polvo** 4 cucharadas
- **Queso rallado fresco** 4 cucharadas

Cocinar las papas, retirarles la cáscara y pisarlas hasta lograr una consistencia de puré.

Agregar y mezclar bien la leche en polvo, la harina y el aceite.

Amasar hasta que la masa esté bien suave. Formar rollos del grosor del dedo pulgar aproximadamente, cortar en trozos y dar forma con los dientes de un tenedor.

Dejar secar antes de hervir.

Calentar agua en una cacerola hasta que hierva.

Agregar los ñoquis. Apenas suban a la superficie, retirar de la fuente de calor y espolvorear con queso rallado fresco.



### Cantidades servidas de 1 porción en cocido:

## Recetas de entrecomidas nutritivas de 9 a 11 meses

### Fruta con leche en polvo

#### Ingredientes:

- Fruta 1 unidad mediana (naranja, melón, durazno)
- Leche en polvo 4 cucharadas

Pelar la fruta y quitarle las semillas.  
Cortarla en trozos y pisarla con la leche en polvo hasta que tenga una consistencia de puré.

#### Cantidades servidas para 1 porción:

2 cucharadas de fruta pisada con el agregado de 1 cucharada de leche en polvo.



### Bizcochuelo (Rendimiento: bizcochuelo de 26 cm de diámetro)

#### Ingredientes

- Huevos 6 unidades
- Azúcar  $\frac{3}{4}$  taza
- Harina 1 y  $\frac{1}{2}$  taza
- Leche en polvo 4 cucharadas
- Polvo de hornear 1 cucharadita
- Vainilla 1 cucharadita

Precalentar el horno a 180 °C.  
Forrar la tortera con papel sulfito o papel manteca.  
Batir durante 15 minutos los huevos, el polvo de hornear, el azúcar y la vainilla.  
Aparte cernir la harina y la leche en polvo e incorporarlas al resto de los ingredientes.  
Verter la mezcla sobre la tortera.  
Llevar al horno durante 35 minutos.  
Punto final de cocción: Cuando se introduce la punta de un cuchillo y sale limpia.  
Retirar del horno. Desmoldar sobre rejilla. Retirar el papel sulfito

#### Tamaño de 1 porción:

Porción de 2 cm de ancho x 5 cm de largo.  
1 cucharada de leche en polvo agregada en su elaboración.



## Sémola con leche

### Ingredientes:

- **Leche** 1 taza y 1/3
- **Sémola** 3 cucharadas
- **Azúcar** 2 cucharadas y media
- **Vainilla** 1 cucharadita

Acondicionar y mezclar en un bols la sémola y el azúcar.

Agregar gradualmente, mezclando, 1/3 taza de leche fría hasta lograr una mezcla homogénea.

Calentar la leche restante.

Verter revolviendo la mezcla de harina sobre la leche caliente.

Luego de que comience a hervir, cocinar a fuego lento revolviendo constantemente durante 2 minutos.

Retirar de la fuente de calor.

Agregar la vainilla.

Poner en compoteras y refrigerar.

**Cantidades utilizadas para elaborar 1 porción:**  
1/3 taza de leche fluida.



## Galletitas de aceite (Rendimiento: 1 docena)

### Ingredientes:

- **Harina** 3 cucharadas
- **Azúcar** 6 cucharaditas
- **Aceite** 3 cucharadas
- **Huevo** ½ unidad
- **Leche en polvo** 6 cucharadas

Batir apenas el huevo con un tenedor.

Agregar lentamente el aceite y continuar batiendo.

Añadir gradualmente el azúcar.

Cernir la harina y la leche en polvo y agregar a la mezcla anterior.

Verter por cucharaditas sobre chapa previamente lubricada con aceite. Hornear.

**Cantidades servidas de 1 porción en cocido:**  
2 unidades.



# 12 a 23 meses

A esta edad ya podemos incorporar a nuestros niños a la mesa familiar.

## Pastel de carne con zapallo y papa

### Ingredientes:

- *Carne picada 1 taza*
- *Huevo 1 unidad*
- *Papa 1 unidad grande*
- *Leche 3 cucharadas*
- *Zapallo 1 y 1/2 taza cortado en cubos*
- *Aceite 4 cucharaditas*

Precalentar el horno.

Aceitar un molde con 1/2 cucharadita de aceite.

Calentar el resto del aceite.

Agregar y cocinar la carne picada.

Retirar del fuego y enfriar unos minutos, luego agregar el huevo.

Cocinar las papas. Escurrir y preparar el puré con las papas y la leche.

Cocinar el zapallo. Escurrir y pisar hasta que quede un puré.

Poner la carne picada en el molde.

Cubrir con el puré de ambas verduras.

Hornear hasta que tome color dorado en la superficie.

### Cantidades servidas de 1 porción en cocido:

**3 cucharadas colmadas de carne** picada cubiertas con 5 cucharadas de puré de verduras.

**1 cucharadita de aceite** agregado durante su elaboración.



## Moñitas con salsa blanca

### Ingredientes:

- *Moñitas 2 tazas*
- *Salsa blanca 6 cucharadas*
- *Aceite 4 cucharaditas*
- *Queso rallado fresco 4 cucharadas*

### Ingredientes

- salsa blanca:**
- *Leche 1 y 1/2 taza*
- *Harina 2 cucharadas*
- *Aceite 2 cucharaditas*

Preparar la salsa blanca de la siguiente forma:

Agregar gradualmente, mezclando, 4 cucharadas de leche fría a las 2 cucharadas de harina hasta lograr una mezcla homogénea.

Calentar el resto de la leche junto con 2 cucharaditas de aceite.

Verter, revolviendo, la mezcla de harina sobre la leche caliente.

Cocinar a fuego lento, revolviendo constantemente hasta que comience a hervir.

Retirar de la fuente de calor.

Cocinar las moñitas, agregar la salsa blanca y espolvorear con el queso rallado fresco.

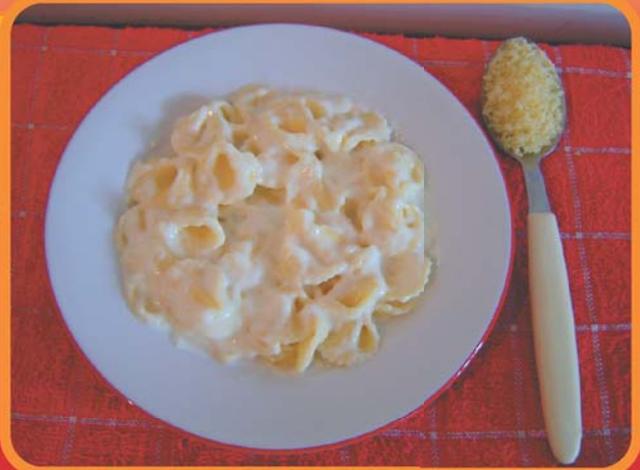
Agregar 4 cucharaditas de aceite.

### Cantidades servidas de 1 porción en cocido:

8 cucharadas de moñitas.

**4 cucharadas de salsa blanca.**

**1 cucharada de queso rallado fresco y 1 cucharadita de aceite** agregado a la preparación.



## Tarta de acelga y ricota

(Rendimiento: 6 porciones, tarta de 22 cm de diámetro)

### Ingredientes

- Acelga 2 atados
- Ricota 12 cucharadas colmadas
- Aceite 6 cucharaditas
- Huevo 1 unidad
- Masa para tarta 1 tapa redonda.

Cocinar, escurrir y picar la acelga (sin tallos).  
Calentar el aceite.  
Agregar la acelga y saltar.  
Retirar del fuego y dejar entibiar.  
Agregar la ricota y el huevo.  
Untar con aceite una tortera de horno y forrar con la masa.  
Verter el relleno y emparejar.  
Llevar a horno moderado durante 35 minutos.

### Cantidades servidas:

1 porción.



## Masa para tartas

(Rendimiento: 1 tapa redonda de 22 cm de diámetro)

### Ingredientes:

- Harina 1 y 1/3 taza
- Polvo de hornear 6 cucharaditas
- Aceite 3 cucharadas
- Agua caliente 3 cucharadas

Mezclar la harina con el polvo de hornear. Calentar el aceite y el agua. Agregar a la mezcla de harina revolviendo con cuchara de madera. Dejar enfriar y estirar.

## Guiso de carne, arroz y lentejas

### Ingredientes:

- Carne 1 bife grande (250 g)
- Arroz 4 cucharadas
- Lentejas 4 cucharadas
- Zanahoria 1 unidad
- Pulpa de tomates 100 g
- Agua 2/3 taza
- Aceite 4 cucharaditas
- Queso rallado fresco 4 cucharadas

Calentar el aceite.  
Agregar la carne.  
Cuando la carne adquiriera color marrón agregar el agua caliente.  
Agregar las zanahorias y las lentejas.  
Cocinar a fuego fuerte tapado hasta que comience a hervir, luego continuar tapado a punto de hervor, durante 20 minutos.  
Agregar la pulpa de tomate y cocinar tapado durante 10 minutos.  
Agregar el arroz y continuar la cocción durante 8 minutos.  
Dejar tapado 5 minutos. Agregar queso rallado fresco.

### Cantidades servidas de 1 porción en cocido:

8 cucharadas de guiso con el agregado de 1 cucharada de queso rallado fresco.



## Tortilla de zapallitos

### Ingredientes:

- Zapallitos 2 unidades
- Huevo 2 unidades
- Aceite 4 cucharaditas
- Leche en polvo 4 cucharadas

Quitar la cáscara y las semillas de los zapallitos y cortarlos en cubos.

Calentar el aceite en un sartén y agregar los zapallitos picados. Una vez que estén tiernos, agregar el huevo batido, la leche en polvo y mezclar y cocinar unos minutos más.

### Cantidades utilizadas para elaborar 1 porción:

- ½ zapallito
- Media unidad de huevo
- 1 cucharadita de aceite y 1 cucharada de leche en polvo.



## Canelones de verdura con salsa

### Ingredientes:

- Panqueques 4 unidades
- Acelga 1 atado
- Salsa blanca 16 cucharadas
- Aceite 4 cucharaditas
- Pulpa de tomates 4 cucharadas

### Ingredientes

- salsa blanca:**
- Leche 1 y ½ taza
  - Harina 2 cucharadas
  - Aceite 2 cucharaditas

Preparar la salsa blanca de la siguiente forma: Agregar gradualmente, mezclando, 4 cucharadas de leche fría a las 2 cucharadas de harina hasta lograr una mezcla homogénea.

Calentar el resto de la leche junto con 2 cucharaditas de aceite.

Verter revolviendo la mezcla de harina sobre la leche caliente.

Cocinar a fuego lento, revolviendo constantemente hasta que comience a hervir. Retirar de la fuente de calor.

Agregar 4 cucharaditas de aceite.

Cocinar, escurrir y picar la acelga.

Mezclar con la mitad de la salsa blanca.

Rellenar el panqueque.

Cubrir con el resto de salsa blanca y la salsa de tomate.

### Cantidades utilizadas para elaborar 1 porción:

1 panqueque, ½ taza de acelga cocida y 4 cucharadas de salsa blanca (elaborada con 1/3 taza de leche) con el agregado de 1 cucharadita de aceite después de prepararla.



## Panqueques (Rendimiento: 4 unidades)

### Ingredientes:

- 1/3 taza de agua mineral
- 1/3 taza de harina
- 1/2 huevo
- Una pizca de polvo de hornear
- 1/3 taza de leche

Batir el huevo con los demás ingredientes. Dejar reposar durante 30 minutos. Aceitar apenas un sartén pequeño, calentar y verter un poco de la masa de panqueques como para cubrir el fondo. Cocinar, dar vuelta y cocinar del otro lado. Repetir la operación hasta terminar la masa.

## Polenta con tuco de pollo

### Ingredientes:

- Polenta 8 cucharadas
- Agua 1 y ½ taza
- Queso rallado fresco 4 cucharadas

### Ingredientes tuco:

- Pollo 1 bife grande (250 g)
- Pulpa de tomate 12 cucharadas
- Aceite 4 cucharaditas
- Agua 4 cucharadas

Preparar el tuco de la siguiente forma:

Calentar el aceite.

Agregar y cocinar el pollo cortado en trozos pequeños.

Agregar la pulpa de tomate y el agua.

Cocinar destapado 5 minutos a fuego muy bajo.

Calentar la mitad del agua.

Mezclar la polenta con el resto del agua fría.

Agregar lentamente y revolviendo al agua caliente.

Luego de que hierva, cocinar a fuego moderado revolviendo continuamente durante 1 minuto.

Agregar tuco y espolvorear con queso rallado fresco.



### Cantidades servidas de 1 porción en cocido:

½ taza de polenta cocida.

Tuco elaborado con 3 cucharadas colmadas de pollo, 1 cucharadita de aceite, 3 cucharadas de pulpa de

## Riñón con arroz y zanahorias

### Ingredientes

Riñones media unidad (250 g)

Arroz 8 cucharadas

Zanahoria 2 unidades

Aceite 4 cucharaditas

Queso rallado fresco 4 cucharadas

Cocinar las zanahorias hasta ablandar. Cortar en cubitos.

Cocinar el arroz en 2/3 taza de agua y mezclar con las zanahorias cocidas.

Calentar el aceite. Agregar y cocinar los riñones.

Retirar de la fuente calor, mezclar con arroz y zanahorias.

Espolvorear con queso rallado fresco.



### Cantidades servidas de 1 porción en cocido:

3 cucharadas colmadas de riñones cocidos en 1 cucharadita de aceite.

4 cucharadas de arroz.

2 cucharadas de zanahorias en cubos.

Agregar 1 cucharada de queso rallado fresco a la preparación.

## Revuelto de zanahorias y chauchas

### Ingredientes:

- Zanahorias 2 unidades
- Chauchas 2 tazas
- Huevo ½ unidad
- Aceite 4 cucharaditas
- Leche en polvo 4 cucharadas

Cocinar las zanahorias y las chauchas.  
Calentar el aceite en un sartén, agregar los vegetales, el huevo batido y la leche en polvo. Mezclar.  
Cuando el huevo esté cocido, retirar de la fuente de calor.

### Cantidades servidas de 1 porción en cocido:

8 cucharadas de revuelto de verduras.  
1 cucharadita de aceite y 1 cucharada de leche en polvo agregada durante su elaboración.



## Ñoquis de papa y espinaca con salsa de tomate

### Ingredientes:

- Papa 2 unidades medianas
- Espinaca 2 atados
- Harina 10 cucharadas
- Aceite 4 cucharaditas
- Leche en polvo 4 cucharadas
- Queso rallado fresco 4 cucharadas

### Ingredientes de salsa de tomates:

- 2 cucharadas de pulpa de tomates
- 1 cucharada de agua
- 1 cucharadita de aceite

Cocinar las papas, retirar la cáscara y pisar hasta lograr consistencia de puré.

Cocinar, escurrir y picar la espinaca (sin tallos).

Mezclar con puré de papas.

Agregar y mezclar bien la leche en polvo, la harina y el aceite.

Amasar hasta que la masa esté bien suave. Formar rollos del grosor del dedo pulgar aproximadamente, cortar en trozos y dar forma con los dientes de un tenedor. Dejar secar antes de hervir.

Preparar salsa de tomates.

Calentar agua en una cacerola hasta que hierva.

Agregar los ñoquis. Apenas suban a la superficie retirar de la fuente de calor, agregar salsa de tomate y servir espolvoreados con queso rallado fresco.

### Cantidades servidas de 1 porción en cocido

5 cucharadas de ñoquis con 1 cucharada de leche en polvo y 1 cucharadita de aceite agregados durante su elaboración.

1 cucharada de queso rallado fresco agregada a la preparación luego de cocida.



## Papas a la crema

### Ingredientes:

- Papas 4 unidades pequeñas
- Salsa blanca 16 cucharadas
- Aceite 4 cucharaditas

### Ingredientes salsa blanca:

- Leche 1 y ½ taza
- Harina 2 cucharadas
- Aceite 2 cucharaditas

Preparar la salsa blanca de la siguiente forma:  
Agregar gradualmente, mezclando, 4 cucharadas de leche fría a las 2 cucharadas de harina hasta lograr una mezcla homogénea.

Calentar el resto de la leche junto con 2 cucharaditas de aceite.

Verter, revolviendo, la mezcla de harina sobre la leche caliente.

Cocinar a fuego lento, revolviendo constantemente hasta que comience a hervir.

Retirar de la fuente de calor y agregar 4 cucharaditas de aceite.

Cocinar las papas, pelarlas, cortarlas en rodajas finas y cubrir las con la salsa blanca.



### Cantidades servidas de 1 porción en cocido:

1 papa pequeña cortada en rodajas finas cubierta con 4 cucharadas de salsa blanca con el agregado de 1 cucharadita de aceite luego de prepararla.

## Hamburguesas caseras de carne picada

### Ingredientes:

- Carne picada 1 taza
- Perejil a gusto

Mezclar la carne picada con el perejil.

Formar bifés redondos y chatos. Colocar sobre plancha caliente previamente aceitada.

Cuando las hamburguesas estén doradas y cocidas hasta la mitad, dar vuelta y cocinar unos minutos más.

### Cantidades utilizadas para elaborar 1 porción:

3 cucharadas colmadas de carne picada cocida.



## Recetas de entrecomidas nutritivas y de desayunos y meriendas de 12 a 23 meses

## Postre de duraznos con leche en polvo

**Ingredientes:**

- Duraznos 1 unidad
- Harina 3 cucharadas
- Azúcar 2 cucharadas
- **Leche en polvo** 4 cucharadas con copo
- Agua  $\frac{3}{4}$  taza

Quitar la cáscara y el carozo del durazno. Cortarlo en cubos.

Espolvorear con 1 cucharada de azúcar.

Llevar el agua a punto de hervor y agregar la harina, la leche en polvo y el resto del azúcar.

Cocinar hasta que esté transparente.

Colocar mezcla de duraznos y azúcar en una budinera y cubrir con preparación anterior.

Llevar a horno durante 10 minutos.

**Cantidades servidas de 1 porción en cocido:**

Porción de 6 cm por 6 cm: **1 cucharada con copo de leche en polvo** agregada durante su elaboración.

## Escones (Rendimiento: 1 docena)

**Ingredientes:**

- Aceite 3 cucharadas
- Harina 1 taza
- Polvo de hornear 3 cucharaditas
- Leche  $\frac{1}{3}$  taza
- **Leche en polvo** 12 cucharadas con copo

Precalentar el horno.

Aceitar una asadera.

Cernir juntos la harina, el polvo de hornear y la leche en polvo.

Agregar el aceite.

Agregar gradualmente la leche formando la masa.

Mezclar ligeramente hasta lograr una masa tierna y homogénea.

Estirar la masa de 2 cm de espesor.

Cortar los escones con cortapastas de 5 cm de diámetro.

Colocar sobre la asadera sin dejar espacios entre los escones.

Llevar a horno caliente (230 °C) durante 12 minutos.

**Cantidades servidas de 1 porción en cocido:**

1 unidad.

**1 cucharada de leche en polvo con copo** agregada durante su elaboración.

## Flan casero

### Ingredientes

*Leche 3 tazas*  
*Azúcar 7 cucharadas*  
*Huevo 2 unidades*  
*Vainilla 2 cucharaditas*

Precalentar el horno (180 °C).  
 Calentar la leche.  
 Agregar el azúcar.  
 Aparte batir ligeramente el huevo.  
 Verter sobre la leche tibia.  
 Agregar la vainilla y mezclar.  
 Acondicionar en flanera o budinera.  
 Hornear a baño maría hasta que al introducir un pincho de metal salga limpio.  
 Enfriar inmediatamente. Desmoldar.

### Cantidades utilizadas para elaborar 1 porción:

**2/3 taza de leche.**  
 2 cucharadas de azúcar.



## Licuada de durazno y frutillas

### Ingredientes

*Leche 3 tazas*  
*Azúcar 4 cucharadas*  
*Frutillas 8 cucharadas*  
*Duraznos 1 unidad mediana*

Quitar la cáscara y el carozo del durazno.  
 Picar el durazno y las frutillas y agregar el azúcar.  
 Verter en la licuadora la leche y la mezcla de fruta y azúcar.  
 Licuar hasta lograr una consistencia homogénea.

### Cantidades utilizadas para elaborar 1 porción:

**2/3 taza de leche**  
 1/4 de durazno.  
 2 cucharadas de frutillas.



## Arroz con leche

### Ingredientes:

- Arroz 6 cucharadas
- **Leche** 3 tazas
- Azúcar 8 cucharadas
- Yemas 2 unidades

Cocinar durante 30 minutos la leche, el arroz y 4 cucharadas de azúcar.

Batir las yemas con el azúcar restante y 1 cucharadita de vainilla.

Incorporar la mezcla caliente lentamente a las yemas y cocinar 2 minutos más revolviendo continuamente.

### Cantidades utilizadas para elaborar 1 porción:

**2/3 taza de leche.**

1 y 1/2 cucharadas de arroz.

2 cucharadas de azúcar.

1/2 yema.



## Ensalada de frutas

### Ingredientes:

- Banana 1 unidad mediana
- Manzana 1 unidad mediana
- Naranja para elaborar jugo 1/2 unidad
- Azúcar 2 cucharadas

Cortar la banana en rodajas y la manzana en cubos.

Agregar al jugo de naranja.

Mezclar el azúcar con las frutas y el jugo.

Refrigerar.

### Cantidades servidas de 1 porción:

4 cucharadas de ensalada de frutas.



## Galletitas de aceite (Rendimiento 1 docena)

### Ingredientes:

- Harina 3 cucharadas
- Azúcar 6 cucharaditas
- Aceite 3 cucharaditas
- Huevo ½ unidad

Batir apenas el huevo con un tenedor.  
 Agregar lentamente el aceite y continuar batiendo.  
 Añadir gradualmente el azúcar.  
 Cernir la harina y agregar a la mezcla anterior.  
 Verter sobre chapa previamente lubricada por cucharaditas. Hornear.

**Cantidades servidas de 1 porción en cocido:**  
 2 unidades.



## Bizcochuelo (Rendimiento: bizcochuelo de 26 cm de diámetro)

### Ingredientes:

- Huevos 6 unidades
- Azúcar ¾ taza
- Harina 1 y ½ taza
- Polvo de hornear 1 cucharadita
- Vainilla 1 cucharadita

Precalentar el horno 180 °C.  
 Forrar la tortera con papel sulfito o papel manteca.  
 Batir durante 15 minutos los huevos, el polvo de hornear, el azúcar y la vainilla.  
 Aparte cernir la harina e incorporarla al resto de los ingredientes.  
 Verter la mezcla sobre la tortera.  
 Llevar al horno durante 35 minutos.  
 Punto final de cocción: cuando se introduce la punta de un cuchillo y sale limpia. Retirar del horno.  
 Desmoldar sobre rejilla. Retirar el papel.

**Tamaño de 1 porción:**  
 Porción de 4 cm por 5 cm.







LOS PRIMEROS  
OLORES DE LA  
COCINA  
DE MI CASA

**E**stas páginas están dedicadas a aquellas familias que tienen niños y niñas de entre 6 y 23 meses. Es el momento de empezar a ofrecer a los niños, además de la leche materna, alimentos sanos y nutritivos que los ayuden a crecer y a desarrollarse.

Es una etapa en la que muchas veces todos opinan y las familias se llenan de dudas. Por eso hemos pensado en consejos sencillos y prácticos, en fotos que ayuden a comprender los mensajes y en recetas fáciles de preparar. Invitamos a las familias a recorrer estas páginas con la esperanza de aclarar esas dudas y de estimularlas a preparar en casa lo que los niños precisan con los alimentos que hay en el hogar. Esto llenará la casa de ricos olores que despertarán agradables sensaciones y recuerdos perdurables en los niños. Los mismos olores que llenaron nuestras casas cuando preparamos este material y que queremos compartir con ustedes.

**Los autores**