



LOS **PRIMEROS**  
**OLORES** DE LA  
**COCINA** DE MI CASA





LOS **PRIMEROS**  
**OLORES** DE LA  
**COCINA** DE **MI CASA**



Los primeros olores de la cocina de mi casa

© Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF Uruguay, 2019

Tercera edición\*

**Autoras:**

Carolina de León

María Isabel Bove

**Asesoramiento técnico:**

Gastón Ares

Virginia Natero

**Coordinación técnica:**

María Isabel Bove, Oficial de Salud de UNICEF Uruguay

**Coordinación editorial:**

Área de Comunicación de UNICEF Uruguay

**Revisado y corregido por:**

MIDES-UCC: Pablo Mazzini, Anabella Santoro, Florencia Cerruti, Florencia Koncke, Margarita Zanotta, Agustina Larrosa. MSP: Claudia Romero, Mercedes Pérez, Ximena Moratorio, Luis Galicia, Fabiana Peregalli, María José Rodríguez. MIDES-INDA: María Rosa Curuchet, Joseline Martínez. UdelaR: Catalina Pérez, Gustavo Giachetto, Daniel Borbonet, Gabriel González, Andrea Ghione. SUP: Alicia Fernández. Hospital de la Mujer: Mara Castro, Leonel Briozzo, María Elvira Fernández Bianchi. Secretaría Nacional de Cuidados: Gabriel Corbo, Andrea Barcia, Alejandra Gallo, Verónica Hiriart, Victoria Verrastro. INAU. Primera infancia: Muriel Presno, Jorge Ferrando. Inspección Nacional de Primera Infancia-ANEP: Celeste Cruz. MEC. Primera infancia: Susana Origuella. OPS: Wilson Benia. RUANDI: Alejandra Girona, Raquel Rodríguez.

**Corrección de estilo:** María Cristina Dutto

**Diseño gráfico editorial:** Alejandro Sequeira

**Fotografías:** © UNICEF Uruguay/2019/Alejandro Sequeira

**Fotografía de portada y páginas 5, 7, 8, 10, 12-17, 26-28, 30, 40-42, 72, 77:** © UNICEF Uruguay/2019/Carlos Pazos

**Impresión:** Mastergraf

D.L.

Tercera edición: setiembre de 2019

\* Esta edición está basada en la idea original de *Los primeros olores de la cocina de mi casa*, 2008

Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia, UNICEF Uruguay

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"

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

UNICEF Uruguay

Seguinos en:



@unicefuruguay

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 los términos genéricos *niño*, *bebé* o *hijo*, en singular o plural, sin que ello implique discriminación de género.

Para reproducir cualquier parte de esta publicación es necesario solicitar una autorización. Se garantizará el permiso de reproducción gratuito a las organizaciones educativas o sin fines de lucro. Sírvase dirigirse a: [urgunicef@unicef.org](mailto:urgunicef@unicef.org)

# LOS PRIMEROS OLORES DE LA COCINA DE MI CASA

## CONTENIDO

Para empezar .....	6	Trozos más grandes para usar el tenedor .....	60
¡A comer! Las primeras comidas .....	8	Carne asada al horno con papas y boniatos .....	62
La importancia de continuar dando teta .....	12	Verduras asadas .....	62
¡A cocinar! .....	13	Milanesas de pescado .....	63
¿Cómo darle de comer? .....	15	Salteado de verduras .....	63
¿Qué alimentos le hacen bien? .....	18	Ñoquis de papa .....	63
Para sacar la sed, ¡solo agua! .....	28	Polenta crocante .....	63
¿Qué alimentos no le hacen bien? .....	31	Croquetas de pescado .....	65
<b>Manos a la obra: a llenar la cocina de ricos sabores y olores</b> .....	40	Bastones de lentejas .....	65
<b>Recetas básicas</b> .....	43	Tortitas de quinoa y espinacas .....	66
Puré mixto .....	44	Tortilla de brócoli y arroz .....	66
Puré cremoso de papas .....	44	<b>Ensaladas para seguir avanzando</b> .....	67
Polenta .....	44	Ensalada jardinera .....	68
Fideos .....	45	Ensalada fresca de cuscús .....	68
Arroz .....	45	Ensalada de tres colores .....	68
Cuscús .....	45	Ensalada de legumbres con papa y huevo duro .....	69
Puré de legumbres .....	46	Ensalada de pepino .....	69
Huevo duro .....	46	Ensalada bicolor .....	70
Churrasco .....	47	Arroz primavera .....	70
Quinoa .....	47	<b>Entrecomidas y postres para todos los días</b> .....	71
Salsa blanca mediana .....	48	Frutas frescas naturales y de estación .....	72
Salsa de tomate/tuco .....	48	Ensalada de frutas de invierno .....	73
<b>Ideas para las primeras comidas</b> .....	50	Compota de frutas .....	73
Polenta con zuquinis .....	51	Frutas asadas .....	74
Budín de calabacín .....	51	Crema de vainilla .....	74
Pastel de papa, zapallo y huevo .....	52	Puré de banana y palta .....	75
Pastel de carne con puré mixto .....	52	Palito helado de frutillas .....	75
Bifes de pescado a la plancha .....	53	<b>Ideas para desayunos y meriendas</b> .....	76
Puré anaranjado .....	53	Pan .....	77
Rollitos de pescado con ricota y perejil .....	54	Torta de naranja .....	77
Budín sencillo de sémola y zanahorias .....	54	Galletitas de avena .....	78
<b>Avanzando hacia consistencias más grumosas y fibrosas, que estimulan su desarrollo</b> .....	55	Pan de banana .....	78
Ensoñado de carne y verdura .....	56	Magdalenas de zanahoria .....	79
Tortilla de verduras al horno .....	56	Escones con harina integral .....	79
Hamburguesas de carne de vaca, cerdo, pollo o pescado .....	57		
Puré de boniato zanahoria y choclo .....	57		
Budín de zanahorias y acelga .....	58		
Fainá de zapallitos .....	58		
Guiso de lentejas .....	59		
Omelette de zanahorias y zuquini .....	59		



Este material es parte del set de bienvenida que desde el año 2013 entregan Uruguay Crece Contigo - MIDES y el Ministerio de Salud a todas las familias en las que nace un niño, a través de los servicios de salud públicos y privados. Es el resultado de la priorización y el compromiso asumido con la primera infancia por el Estado uruguayo, para apoyar la crianza y el derecho a un buen comienzo en la vida.





## PARA EMPEZAR

Estas páginas están dirigidas a ustedes, que son parte de una familia que tiene un bebé que está por cumplir los 6 meses y que comenzará a experimentar un nuevo mundo: comer alimentos diferentes a la leche materna. Desde hace varios años, Uruguay Crece Contigo distribuye *Los primeros olores de la cocina de mi casa* a todas las familias de recién nacidos, con el objetivo de brindarles información sencilla y práctica para las primeras comidas. Estas páginas están actualizadas en función de nuevos conocimientos que se han generado y los grandes cambios que han ocurrido en la forma de comer.

A partir de los 6 meses de vida, los bebés no solo ya están preparados para empezar a comer alimentos diferentes a la leche materna, sino que también necesitan de ellos para continuar creciendo y desarrollándose. La alimentación durante los tres primeros años de vida es fundamental para que los niños y niñas reciban los nutrientes y las sustancias indispensables para crecer saludablemente, pero además les aporta defensas contra las enfermedades. La alimentación condiciona su salud, no solo ahora, sino en la infancia, la adolescencia y también en la vida adulta.

Los olores de la cocina de su casa, lo que preparan y la forma en que se lo den serán experiencias inolvidables. Tanto es así que incidirán en la forma de relacionarse con la comida, sus preferencias y los alimentos que disfrutará el resto de su vida. Esta etapa es una oportunidad única para aprender a comer de forma saludable, placentera y en familia.

### ¡Los alimentos que le den hoy serán los que comerá con placer!

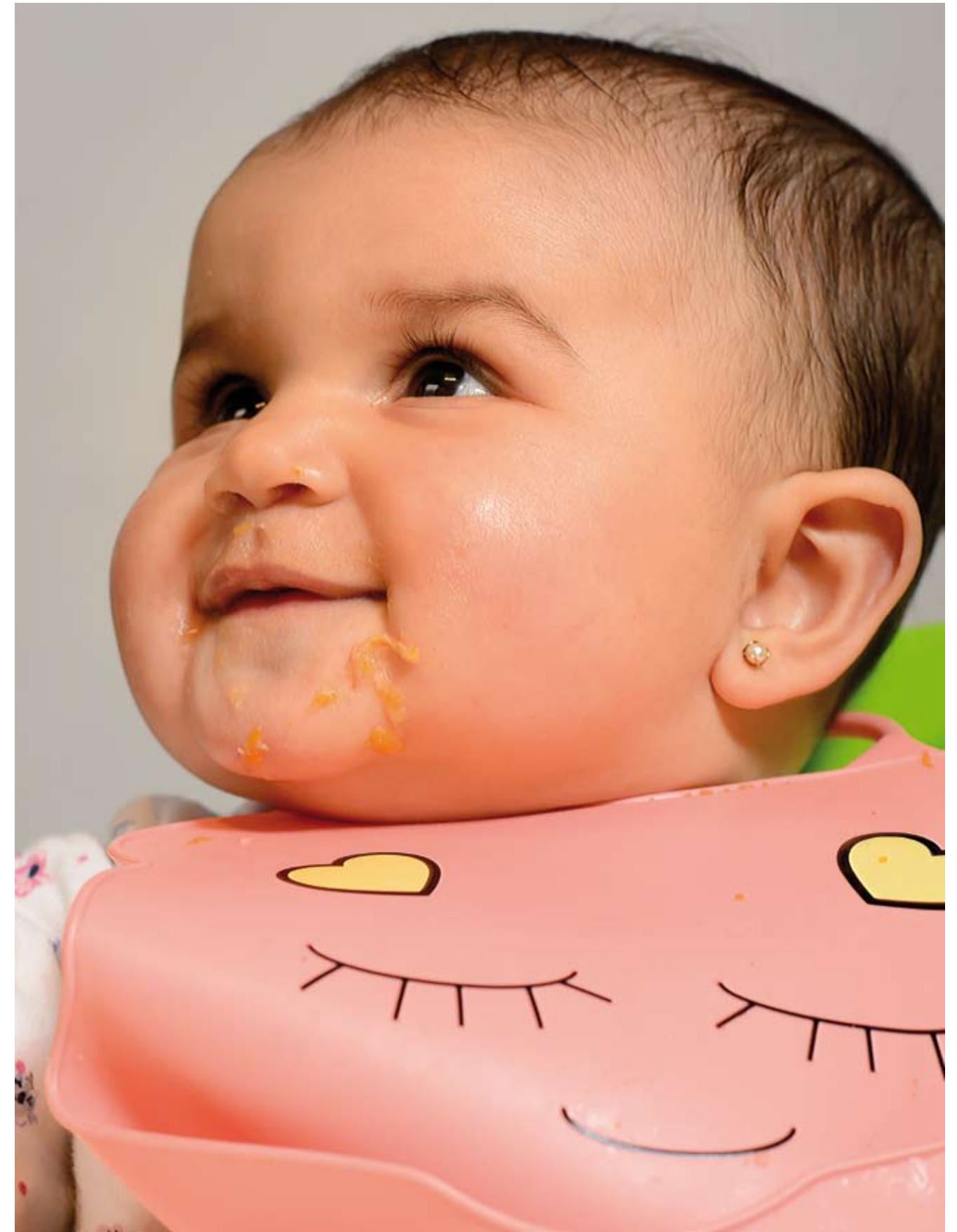
Comer es algo que hacemos varias veces por día y por eso solemos no darle el lugar que merece en nuestra vida diaria. La llegada del bebé es una oportunidad para repensar la alimentación de toda la familia y comer mejor. Ustedes serán el modelo que imitará. Por eso debe verlos comer y disfrutar los mismos alimentos.

En estas páginas queremos brindarles herramientas para disfrutar de esta etapa que comienza.

**A partir de los 6 meses de vida, los bebés no solo ya están preparados para empezar a comer alimentos diferentes a la leche materna, sino que también necesitan de ellos para continuar creciendo y desarrollándose.**

Queremos orientarlos para que tomen decisiones informadas respecto a cuándo, cómo y dónde darle de comer, qué alimentos elegir y por qué, así como también qué alimentos y bebidas no le hacen bien.

Para facilitar que puedan hacerlo de manera sencilla y práctica, les damos algunos consejos simples y les proponemos recetas variadas y saludables, tanto para el bebé como para compartir con toda la familia. Seguramente cada familia tendrá registros de recetas transmitidas por generaciones que podrá rescatar para que también formen parte de los descubrimientos y emociones del bebé. ¡Esperamos que se apropien de estas páginas, registren las primeras experiencias y puedan compartirlas con otras familias!



## ¡A COMER! LAS PRIMERAS COMIDAS



En esta nueva etapa que está por comenzar, el bebé necesita los nutrientes que contienen los alimentos que complementan la leche materna.

El bebé podrá empezar a comer alimentos sólidos y a tomar agua cuando:

- tenga alrededor de 6 meses,
- sostenga la cabeza,
- sea capaz de permanecer sentado con poco apoyo,
- sea capaz de agarrar los objetos que le dan,
- pueda mantener los alimentos en la boca, desplazarlos hacia atrás y tragarlos.

Cada bebé tiene tiempos diferentes; algunos aprenderán más rápido y otros más despacio.

La primera comida es un momento especial para toda la familia y es bueno que la planifiquen para poder disfrutarla. El mejor momento es aquel en el que tengan condiciones para dedicarle tiempo en un ambiente de tranquilidad. Puede ser un almuerzo, pero si trabajan durante el día fuera del hogar es preferible que sea de tardecita, para así estar todos presentes. La presencia de las personas más cercanas al niño es muy importante, especialmente en estos primeros días.

Antes de darle la primera comida, es bueno que le den alguna cucharadita de alimento sólido para ir familiarizándolo con el momento de comer y todo lo que lo rodea.

Es recomendable que el niño tenga su propio plato, su propia cuchara y, si es posible, su propia silla.



**Lo antes que puedan, sin demorar más de una semana, en una de las comidas agreguen una cucharada colmada de carne cocida desmenuzada con un tenedor o bien picada con cuchillo.**

Si no es una silla para comer, puede ser el cochecito, donde pueda estar sentado y explorar él mismo los alimentos. Elijan un plato tamaño de postre, como el que se ha utilizado en este material (que los guiará con las cantidades), cubiertos con puntas redondeadas, y en cuanto esté preparado pasen de la cuchara al tenedor y del sorbito al vaso.

Desde el inicio, los alimentos que necesita son aquellos que preparen en casa a partir de alimentos naturales, sin el agregado de sal ni azúcar. Hay algunas cosas básicas que tienen que saber para decidir qué comidas preparar:

- Eviten alimentos muy líquidos, tales como caldos, sopas o purés que se deslicen en el plato. Tienen mucha agua y pocos nutrientes, que es lo que el bebé necesita en esta etapa.
- En cada comida incluyan una verdura cocida y un alimento que le dé energía, como papa, arroz, boniato, fideos, polenta, harinas, avena o sémola, con el agregado de una cucharadita de aceite.
- Lo antes que puedan, sin demorar más de una semana, en una de las comidas agreguen una cucharada colmada de carne cocida desmenuzada con un tenedor o bien picada con cuchillo.



Polenta con zuquinis

En el capítulo «Manos a la obra: a llenar la cocina de ricos sabores y olores» les proponemos algunas ideas para las primeras comidas que pueden ayudarlos.

En las primeras experiencias con las comidas el bebé sacará la lengua, como lo hace para chupar. Es un reflejo que irá desapareciendo a lo largo de los días. Colóquenle el alimento en el centro de la lengua, para que no lo escupa.

Una vez que termine de comer, ofréczanle agua.



Cada niño tiene su propio ritmo. Si atienden las señales de apetito y saciedad les será más fácil reconocer sus necesidades.



La cantidad de comida necesaria varía de niño a niño, así como a lo largo del día y en distintos días de la semana. Solo a modo de orientación, en las primeras comidas será suficiente con dos o tres cucharadas. Luego aumenten la cantidad a media taza, tres cuartos, hasta alcanzar una taza o el plato de tamaño de postre completo. Los tiempos serán los de cada bebé, con idas y vueltas.

Atiendan las señales del bebé y continúen con la lactancia. Recién cuando cada comida esté bien instalada se podrá sustituir la toma de leche materna. Cuando los niños no son amamantados, no es necesario darle la mamadera luego de cada comida. Con agua para sacar su sed será suficiente. Al inicio habrá que ir reduciendo la cantidad y luego el número de mamaderas que toma a lo largo del día, para dar lugar a las comidas sólidas. Cuando ya coma la cena, no le ofrezcan mamadera durante la noche.

**El número de comidas a lo largo del día**

Al inicio, así como durante las primeras semanas, es difícil que los bebés alcancen en una sola comida la cantidad y la variedad de alimentos que necesitan. Por esta razón, lo más adecuado es continuar con la leche materna a libre demanda y dar una comida principal y una o dos entrecomidas. En «Manos a la obra: a llenar la cocina de ricos sabores y olores» les ofrecemos algunas ideas de entrecomidas saludables que pueden darse en la mañana o en la tarde.

Al octavo mes ya son necesarias dos comidas principales —es decir, almuerzo y cena— y de una a dos entrecomidas que más adelante se irán transformando en el desayuno y la merienda.

A partir de los 12 meses, el desayuno, el almuerzo, la merienda y la cena se establecerán de acuerdo con las dinámicas de la familia. Cuando las comidas



Churrasco con puré mixto



Puré de banana y palta

ya están establecidas, no se necesitan entrecomidas para crecer saludablemente. Algunos pueden necesitar alguna pequeña entrecomida, que lo ideal es que sea una fruta fresca.

Cada niño tiene su propio ritmo. Para algunos esto será suficiente; para otros, demasiado, y para aquellos que comen una menor cantidad por vez será necesario agregar un mayor número de entrecomidas.

FOTO

**La primera comida de:**

.....

**Fue en:**

.....

**Elegimos darle:**

.....

.....

**Los cocineros fueron:**

.....

.....

**Se la dio:**

.....

.....



## LA IMPORTANCIA DE CONTINUAR DANDO TETA

Cuando el niño comienza a comer alimentos sólidos, la leche materna sigue siendo muy importante para su crecimiento y desarrollo. Ayuda a digerir los alimentos y es fuente de inmunidad. La leche materna contiene sustancias esenciales para el desarrollo del cerebro y hormonas que ayudan a regular el apetito, lo que contribuye a prevenir el aumento excesivo de peso. Solo para que tengan una idea: de los 6 a los 8 meses la leche materna aporta más del 60% de las necesidades nutricionales; de los 9 a los 11 meses, más del 50%, y durante el segundo año de vida, hasta el 40%.

Además, la leche materna es más que el alimento perfecto. Cuando el bebé toma teta se siente seguro, protegido y se generan momentos de intensa conexión afectiva con la mamá.

Cuando la familia decida que llegó el momento del destete, este debe ser un proceso respetuoso.

- No se dejen presionar por el entorno. Todos opinan, pero la familia será la que decida qué quiere para su niño.
- Si la mujer está decidida, un poco antes o un poco después el niño lo acepta. Si duda, el niño lo percibe y se hace más difícil.
- Quiten las tomas de a poco, más o menos una cada cinco días o una semana. Empiecen por las menos significativas primero. Modifiquen las rutinas para que el niño pueda incorporar los cambios con más facilidad.
- Eviten aquellas situaciones en las que habitualmente el niño pide pecho; por ejemplo, cuando están sentados en determinado sillón o en algún momento particular del día. Pidan ayuda a otra persona.
- Sean pacientes, porque para el niño significa perder algo que le da placer y seguridad.
- Compensen con más mimos, acompañamiento y paciencia. Las actividades de distracción como paseos, juegos y tiempo juntos ayudan a hacerlo más llevadero.
- No usen sustancias con sabor desagradable como medio para el destete.

No hay ningún preparado para lactantes ni leche que pueda replicar a la leche materna. Sin embar-



### Recuerden:

**Luego de los 6 meses la leche materna continúa aportando nutrientes, defensas y sustancias indispensables para crecer saludablemente.**

go, si el bebé no es amamantado, la opción es darle preparados para lactantes hasta los 12 meses de vida. No le den leche de vaca fluida como bebida principal hasta que cumpla el primer año, ya que tiene muchas proteínas que le hacen ganar peso de forma excesiva. Luego de los 12 meses no precisan tomar preparados, leches adicionadas ni formulas especialmente para niños. Con dos vasos —es decir, medio litro— de leche común pasteurizada o ultrapasteurizada entera y una alimentación variada alcanza. Si la familia habitualmente toma leche descremada pasteurizada o ultrapasteurizada, a partir de los 2 años pueden dársela.

## ¡A COCINAR!

Las comidas del inicio influirán en lo que comerá con placer a lo largo de su vida



El bebé, desde que estaba en el útero, conoce los sabores de la cocina de su casa. A través del líquido amniótico y luego a través de la leche materna percibe los sabores de lo que come y toma su mamá. Cuando comienza a incorporar otros alimentos, se le abre un mundo de nuevas experiencias: descubre olores, sabores, colores y texturas que le dan placer e inciden en lo que le gustará comer durante toda su vida.

Con el ritmo acelerado de la vida moderna, muchas veces podemos pensar que cocinar es una pérdida de tiempo, algo del pasado o un trabajo innecesario, ya que se promocionan alimentos listos para comer, incluso para los más pequeños. Sin embargo, ningún producto envasado sustituye la comida casera y el acto de cocinar. La comida casera es

### Recuerden:

**Cuando el bebé empieza a comer, se genera una oportunidad para que toda la familia mejore su alimentación. Es importante que todos participen activamente en la planificación, la compra y la preparación de los alimentos. Sin comida casera no hay salud. Ningún producto envasado la sustituye.**



Cuando ustedes cocinan, saben lo que le están dando. Pueden decidir los ingredientes y las formas de cocción. Pueden controlar la cantidad de sal, el azúcar y el tipo de grasa.



la mejor opción y es insustituible para la salud y el bienestar de los niños y de toda la familia.

Cuando ustedes cocinan, saben lo que le están dando. Pueden decidir los ingredientes y las formas de cocción. Pueden controlar la cantidad de sal, el azúcar y el tipo de grasa. Pueden cocinar sin agregar colorantes, conservantes, aditivos ni otras sustancias artificiales. La comida casera amplía el abanico de alternativas saludables.

Además, al cocinar en nuestra casa, el alimento gana un significado que va más allá de nutrir el cuerpo. Los olores y los sabores de la comida nos despiertan emociones, nos conectan, nos permiten transitar las prácticas, los ritos y costumbres por generaciones, desde nuestros abuelos y más atrás. Dedicar en la vida cotidiana un mayor espacio para

las actividades culinarias resulta imprescindible, no solo para la salud. También nos ayuda a interactuar con los miembros de la familia, a construir relaciones más equitativas entre mujeres y varones, y a fortalecer los vínculos.

En esta etapa es clave que toda la familia se comprometa y participe. Los bebés pueden comer lo que se prepara en casa, siempre que la comida sea adecuada a su desarrollo. Al final de estas páginas, en “Manos a la obra: a llenar la cocina de ricos sabores y olores”, encontrarán propuestas de recetas sencillas, saludables y ricas que podrán compartir en familia con el niño. Se presentan para 4 o 6 porciones. Todas las situaciones son diferentes y no hay una receta única para todos los bebés y sus familias. Confíen en que irán aprendiendo juntos.

## ¿CÓMO DARLE DE COMER?



Cómo darle de comer al niño, especialmente en esta etapa, es tan importante como qué come. Entre todas las cosas que hay que hacer en el día a día, la alimentación a veces pasa a un segundo plano y puede convertirse en un momento estresante que rápidamente se quiere terminar. Sin embargo, las comidas del bebé y del niño pequeño requieren dedicación, tiempo y paciencia. Habrá momentos en que les resultará difícil, pero vale la pena el esfuerzo.

Los momentos de comer son períodos de aprendizaje y amor. Háblenle durante la comida, cuéntenle qué alimento está comiendo. Mírenlo, sonríanle, no apuren su ritmo. Esto lo hará sentirse confiado y seguro. Acumulará experiencias placenteras del momento de comer. Déjenlo usar las manos, permítanle tocar los alimentos para luego llevárselos

**Las primeras comidas tendrán cierto grado de desorden y es necesario aprender a tolerarlo. Sabemos que el niño se ensuciará, pero lo disfrutará. Van a ver que en poco tiempo estará comiendo solo.**







a la boca. Denle la cuchara, aunque aún no pueda usarla para comer, ya que estimulará sus habilidades y acelerará su autonomía. A medida que crece, estimúlenlo a que coma trozos de textura grumosa y fibrosa. Esto le fortalecerá los músculos y lo ayudará a desarrollar el habla.

No lo obliguen a terminar el plato, ya que esto hace que coma más de lo que necesita y puede perjudicar su habilidad de controlar el apetito. No digan frases del tipo: «¡Si terminás todo el plato, vas a tener postre!», «¡Me quedo triste si no comés!», «Por favor, ¡solo una cucharadita más!». Es preferible servir menos cantidad, esperarlo y, si pide repetir el almuerzo, ofrecerle, por ejemplo, una fruta de postre.

Algunos niños aceptarán rápidamente los nuevos alimentos, mientras que otros mostrarán una reacción de rechazo a los que no conocen. No interpreten ese rechazo inicial como algo permanente. Sigán ofreciéndole ese alimento durante varios días o incluso varias semanas, sin presionar. Pueden ser necesarias hasta 10 oportunidades para que lo acepte. Si ve que ustedes comen lo mismo, el proceso de aprendizaje será más rápido.

**La forma en que le den de comer lo ayudará a aprender a regular su apetito. Aprenderá cómo, cuándo y cuánto comer. Las comidas son lo que el niño necesita para crecer y no deben convertirse en premios, recompensas ni castigos. No le ofrezcan alimentos o bebidas para calmar su angustia o dolor ni tampoco le den alimentos en respuesta a cualquier llanto.**



**No le den de comer mientras camina y juega por la casa. Tampoco utilicen la televisión, el celular, la computadora o la tablet para distraerlo. Si realiza otras actividades, come de forma automática, sin darse cuenta de cuánto come, por lo que come más de lo que necesita.**

Una vez que el bebé conoce un alimento nuevo y se familiariza con él, aprende a disfrutarlo y lo come con placer. Los humanos aprendemos a disfrutar la comida y esta etapa es una oportunidad para desarrollar la preferencia por una gran variedad de alimentos.

#### **Otras formas de alimentar al bebé**

Se han propuesto diferentes formas de alimentar a los bebés, que promueven que ellos guíen lo que quieren y pueden comer. El método Baby Led Weaning (BLW), que significa 'destete guiado por el bebé', no promueve el inicio de las comidas sólidas con purés o papillas y la alimentación con cuchara dirigida por el adulto. Propone, por el contrario, ofrecerle alimentos en trozos más grandes y blandos.

El método BLISS (Baby Led Introduction to Solids o 'introducción de sólidos guiada por el bebé') está inspirado en el BLW y también promueve la autonomía, pero hace hincapié en que no falten los alimentos ricos en hierro desde el inicio.

Es importante destacar que en estos métodos se requiere evitar los alimentos pequeños y duros, porque el bebé se puede atragantar.

La forma de dar de comer debe acompañar el desarrollo del niño, la masticación y la coordinación ojo-mano. Acompañenlo en todo este proceso.



#### **Recuerden:**

**A la hora de comer el bebé es el protagonista.**

**Se requiere tiempo, paciencia y estar disponible.**

**Respeten su ritmo y preparen un ambiente tranquilo.**

**No usen el celular, la tablet ni otros tipos de pantallas para distraerlo mientras come. Apaguen la tele y la computadora.**

**Mírenlo, sonríanle y convérsenle. No usen la comida como premio, recompensa ni castigo.**

**Comer con las manos, tomar alimentos con los dedos o que él mismo agarre la cuchara lo ayudará a regular mejor la cantidad que quiere comer y a saber cuándo ya no quiere más.**

**Aprenderá a reconocer las señales de su cuerpo más rápido y comerá solo lo necesario para crecer bien.**



## ¿QUÉ ALIMENTOS LE HACEN BIEN?



Los alimentos y bebidas que le hacen bien están en la naturaleza. Ahora se sabe que desde el inicio puede comer una amplia variedad de alimentos naturales preparados en la cocina de su casa, sin agregado de sal ni azúcares. Con el tiempo irá cambiando la cantidad que necesita, así como la consistencia y la textura para acompañar su crecimiento y desarrollo.

### Carnes, pescado, huevo y legumbres ricos en hierro desde el inicio

No demoren en darle carnes, ya que son la mejor fuente de hierro, que es un nutriente fundamental y lo necesita desde el inicio para un buen desarrollo y para prevenir la anemia. El hierro está en todas las carnes, especialmente las rojas, y en los menudos de vaca y aves, como hígado y riñón. También en la carne de cerdo, cordero, pollo y pescado. Cualquier corte de carne es apropiado, incluso los más baratos. Solamente recuerden sacarle la grasa, o la piel en el caso del pollo.

Las **carnes** pueden cocinarlas a la plancha, hervidas, al horno o a la parrilla. Al inicio dénsela desmenuzada con un tenedor, pero nunca licuada o procesada, ya que las texturas fibrosas son un estímulo para fortalecer los músculos. A medida que el niño crece y aparecen los dientes, denle la carne en pedacitos más grandes. Alrededor de los 8 o 9 meses ya está preparado para masticar. Si no lo hace en tiempo, tardará en desarrollar la musculatura y le costará mucho más avanzar hacia trozos más grandes y duros.

### Recuerden:

A los 6 meses el bebé necesita comer alimentos naturales preparados en la cocina de su casa, sin agregado de sal ni de azúcares.

Comiencen con los ricos en hierro, especialmente con las carnes de vaca, cerdo, cordero, pollo y pescado. También huevo y legumbres como lentejas, porotos y garbanzos.

Cuando le ofrezcan alimentos ricos en hierro, pueden mejorar su uso combinándolos con fruta cítrica como postre.

Para prevenir la anemia es necesario el suplemento de hierro.

Ofrézcanle en cada comida frutas y verduras. Cuanta más variedad, mejor. Si los ve comerlas, él también las querrá comer.

La harina de maíz, el arroz, las papas y el aceite dan energía. El pan, los fideos y las pastas también son alimentos energéticos.

Usen la leche de vaca como parte de las recetas habituales. En el primer año no se la den como bebida principal.

A medida que el bebé crece, comer trozos más grandes y alimentos más duros lo ayuda a desarrollar los músculos, lo que favorece el habla. Aunque les parezca raro, masticar es necesario para aprender a hablar.

Las carnes y el pescado no pueden ser sustituidas por los panchos, las nuggets, el jamón, la leonesa, las hamburguesas envasadas ni otros fiambres y embutidos, ya que tienen excesiva cantidad de grasa y sal y muy poco hierro.

La figura de abajo orienta sobre la cantidad mínima de carne que el niño necesita. De 6 a 9 meses, 1 cucharada colmada; de 9 a 12 meses, 2 cucharadas colmadas; de 12 a 36 meses, 3 cucharadas colmadas por día.







Bife de pescado con puré anaranjado

El **pescado** se lo pueden dar desde el comienzo. No solo tiene hierro, sino también un tipo de grasas, llamadas omega 3, que son fundamentales para el desarrollo del cerebro. Únicamente tienen que tener cuidado con las espinas. Si les quedan dudas, pueden desmenuzarlo. ¡Que esto no sea un obstáculo para dárselo!

El **huevo** es un alimento muy nutritivo y la yema también es fuente de hierro. Ayuda a variar las comidas y a poner en práctica nuevas ideas. A los 6 meses del bebé ya pueden incluirlo, rallado y luego picado, o formando parte de las recetas de la familia. Es importante que esté bien cocido. En el capítulo «Manos a la obra: a llenar la cocina de ricos sabores y olores» encontrarán variadas recetas para incorporar el huevo desde el inicio de la alimentación.

Las **legumbres** frescas o congeladas —como lentejas, garbanzos, porotos de manteca, porotos frutilla, porotos negros y arvejas— también son ricas en hierro. Pueden incluirlas desde los 6 meses, pero al comienzo deberán estar bien cocidas y pisadas. Las lentejas peladas son una buena opción para el

inicio. No las licúen ni las procesen. Luego del octavo o noveno mes ya se las pueden ofrecer enteras, bien cocidas. Si tienen poco tiempo, pueden utilizar las legumbres en conserva. En este caso siempre recuerden enjuagarlas bien bajo el agua de la canilla para sacarles la sal.

Una naranja, mandarina o tomate en la misma comida mejora la absorción del hierro del huevo y de las legumbres.

El huevo, el pescado y la leche de vaca son alimentos que pueden dar alergias. Es necesario dárselos al bebé de forma gradual desde el comienzo, en pequeñas cantidades y de a uno por vez para ver cómo los tolera.



Las necesidades de hierro del bebé son muy altas y no alcanza con el que le aportan los alimentos naturales, por lo que hasta los 24 meses es necesario darle un suplemento de hierro. Consulten en el servicio de salud cuál es el más adecuado para prevenir la anemia.

### Verduras y frutas de estación de diferentes colores para el crecimiento y el desarrollo saludables



Hummus (puré de garbanzos)

Las **verduras** y **frutas** contienen naturalmente muchas vitaminas, minerales, fibras y otros compuestos que aumentan las defensas contra las enfermedades, ayudan a crecer saludablemente y previenen enfermedades como la hipertensión, la diabetes y el cáncer. Si el bebé come variedad de verduras y frutas desde el comienzo, disfrutará de comer de forma saludable el resto de su vida. No hay evidencia para retardar su introducción; por el contrario, cuanto antes se las ofrezcan, más posibilidad de aceptación tendrán.

Desde los 6 meses se pueden ofrecer todas las verduras y frutas acompañando el desarrollo del bebé y la salida de los dientes. Al inicio se le darán las verduras cocidas, bien blandas, en purés o trituradas, y las frutas cocidas o crudas, sin cáscara, trituradas, pero no licuadas ni procesadas. Es im-

Si el bebé come variedad de verduras y frutas desde el comienzo, disfrutará de comer de forma saludable el resto de su vida. Estas, además, previenen enfermedades como la hipertensión, la diabetes y el cáncer.

portante que la comida tenga pedacitos, que sea irregular, para que el bebé se acostumbre a desmenuzarla antes de tragar. No le ofrezcan verduras o frutas duras y fibrosas en trozos grandes cuando es muy pequeño, porque se puede atorar. A medida que crece, preséntele trozos más grandes.

Cuanta más variedad desde el principio, mejor: zapallo, calabaza, espinaca, acelga, remolacha,





*Ensapado de carne y verdura*

zanahoria, boniato, brócoli, alcaucil, coliflor, chaucha, espárrago, alubia, puerro, repollito de Bruselas, nabo, choclo, tomate, cebolla, cebolla de verdeo, morrón, berenjena, zapallito, zuquini, repollo. Todas son adecuadas. Se pueden preparar de muchas maneras: hervidas, al vapor, al horno, a la parrilla, formando parte de las recetas de la familia. Pueden usar las verduras naturales o también congeladas —por ejemplo, zanahoria, brócoli, coliflor, acelga, espinaca, papa, zapallo—. Si el niño los ve comer variedad de verduras, irá aceptándolas sin problemas. Querrá comer lo que ustedes comen.

¿Cuándo ofrecerle verduras crudas? Entre los 18 y los 24 meses ya sabe masticar bien y tiene varios dientes. A partir de ese momento pueden darle verduras crudas peladas, tales como zanahoria o remolacha rallada fina, trocitos de tomate pelado o tomatitos cherry en mitades. También tiritas de lechuga, repollo en juliana, rodajas finas de pepino, solas o mezcladas. Es importante que siempre laven bien las verduras con abundante agua bajo la canilla.



*Vegetales para comer con la mano*

Las comidas caseras que preparan a partir de verduras son muy diferentes a las que compran prontas o casi prontas. Muchos productos elaborados a base de verduras incluyen aditivos y otras sustancias artificiales y algunos contienen gran cantidad de grasa y sal, tal como muestra la figura.

**PAPAS NATURALES  
AL HORNO**



Papa, aceite y condimentos.

**CARITAS DE PAPA**



Papa, aceite vegetal de girasol, almidón, agua, sal, dextrosa, cúrcuma y estabilizante hidroxipropilmetilcelulosa.

**PAPAS NOISETTE**



Papa, aceite vegetal de girasol, agua, sal, pimienta, nuez moscada, cúrcuma, dextrosa, estabilizante.

**PURÉ DE PAPAS CASERO**



Papa, aceite o manteca, nuez moscada, sal.

**PURÉ DE PAPAS  
INSTANTÁNEO**



Papa en hojuelas, emulsificantes, estabilizante, acidulante, antioxidantes, aceite vegetal, suero de leche, espesante, sal yodada, azúcar, resaltador de sabor, saborizantes, pimienta blanca, colorante artificial.

Nota: La composición de estos productos representa el promedio de los que se encuentran en el mercado.



**Todas las frutas** pueden ofrecérsele al bebé desde el inicio, sin cáscara: pera, pelón, damasco, durazno, ciruela, manzana, membrillo, banana, frutilla, arándano, uva, frambuesa, mora, mandarina, naranja, pomelo, limón, ananá, sandía, melón, palta, mango, butiá, guayaba, níspero, caqui, pitanga, arazá, papa-ya... Es importante que el tipo de fruta que ofrezcan y la forma en que la preparen acompañen el desarrollo del bebé. Aprovechen las frutas de estación, que son más ricas y baratas. El gusto dulce de la propia fruta es suficiente para que el niño lo disfrute. No le agreguen azúcar, miel ni otros endulzantes. Las frutas con carozo o semillas requieren más cuidado y atención. Las uvas se pueden partir a la mitad y quitarles las semillas, lo mismo que los gajos de mandarina. Si la fruta tiene carozo, lo mejor es retirarlo y ofrecérsele en trocitos que pueda tomar con la mano.

Pueden variar la forma de cocinar o preparar las frutas: en compota, al horno, en ensalada de frutas, formando parte de las recetas de la familia. Las fru-

tas deshidratadas —como pasas de uva o ciruela, orejones de durazno y damasco— también son una opción. Al principio tienen que remojarlas en agua tibia para ablandarlas o incluirlas en preparaciones. Alrededor de los 2 años el niño las puede masticar y ablandar en su boca.

Cuando está cerca de los 2 años, prueben darle frutas enteras y peladas para que las tome con las manos, las muerda, mastique y disfrute. Lo importante es que lo acompañen y no lo dejen solo. Ayúdenlo a que aprenda a masticar bien y a esperar a tragar para dar el próximo bocado. Hay niños que se apuran a tragar y comen más rápido. Si es el caso, aliéntelo a comer despacio, masticando bien cada bocado. Compartan la fruta que más les gusta: estarán generando un momento de intercambio y ayudándolo a disfrutar de alimentarse de forma saludable.

Permítanle al bebé disfrutar del sabor natural de las frutas y no lo acostumbren a los sabores artificiales.

**ENSALADA DE FRUTAS**  
1 POTE PEQUEÑO



0 g de azúcar agregado

Manzana en cubitos, banana en rodajas, jugo natural exprimido de naranja, durazno en cubitos.

**GELATINA**  
1 POTE CHICO  
120 g



20 g de azúcar agregado

Agua, azúcar, gelatina, acidulante, regulador de acidez, aromatizante, colorante.

Nota: La lista de ingredientes puede variar. Los valores son orientativos y generales de acuerdo a la disponibilidad de alimentos y productos presentes en el mercado.

**Arroz, harina, avena, papa, fideos, pan y aceites para dar energía**

Arroz, fideos, fideítos de sopa, pastas sin relleno, harina de trigo, harina de maíz, harina de arroz, avena, salvado de avena, cebada, centeno, almidón de maíz, papas, mandioca, tapioca, quínoa, cuscús, sémola de trigo, semolín, mijo, trigo bulgur y panes son alimentos saludables con mucha energía.

Desde los 6 meses del bebé pueden incluir en su comida alimentos que contienen gluten, como harina de trigo, avena, cebada y centeno. Postergar la introducción de estos alimentos no evita que aparezcan intolerancias o alergias, y la leche materna reduce las reacciones que puedan ocurrir. Por eso, es mejor ofrecérselos mientras está protegido por la leche materna.

El pan flauta, francés, felipe, porteño, marsellés, rústico o el casero siempre son la mejor opción. Se elaboran únicamente con harina o harina integral, agua, levadura y sal; no contienen grasa y casi nada de azúcar. En el cuadro pueden observar las diferencias entre productos panificados. ¿Cuál elegirían para el niño?

**PAN FLAUTA**

30 g



0 g de azúcar  
0 g de grasa  
Menos de 1/5 g de sal

Harina fortificada con hierro y ácido fólico, agua, levadura, sal.

**6 GALLETITAS SALADAS**

30 g



0 g de azúcar  
4 g de grasa  
Más de 1/2 g de sal

Harina de trigo fortificada, grasa vacuna refinada, sal, jarabe de fructosa, extracto de malta, levadura, pimienta, ajo, emulsionante, lecitina de soja, leudante químico.

**9 GALLETITAS MARÍA**

30 g



6 g de azúcar  
7 g de grasa  
Menos de 1/5 g de sal

Harina de trigo fortificada, azúcar, grasa vacuna, refinada, jarabe de fructosa, aceite vegetal hidrogenado, sal, leudantes, emulsificante, lecitina de soja, mejoradores de harina, aromatizante, saborizante.

**CEREALES PARA EL DESAYUNO**  
1 PUÑADO O TAZA

30 g



10 g de azúcar  
1 y 1/2 g de grasa  
1/4 g de sal

Mezcla de cereales (harina de maíz integral, sémola de maíz), azúcar, almidón de maíz, jarabe de glucosa, aceite de palma, fosfato tricálcico, fosfato dicálcico, goma arábiga, sal iodada, saborizante artificial, citrato trisódico, ácido cítrico, ácido málico, fosfato trisódico, colorantes, vitaminas y minerales: niacina; ácido pantoténico; vitaminas B6, B2 y B1; ácido fólico; carbonato de calcio; hierro y zinc.

Nota: Los valores que figuran en estas tablas son comparables entre productos ya que el peso es similar. La composición de estos productos representa el promedio de los que se encuentran en el mercado.



### Un poco de aceite en cada comida

El bebé también necesita los nutrientes que contienen los aceites. Agréguele un poquito de aceite en cada comida, que le dará las grasas saludables que necesita, mejorará la textura y el sabor de los alimentos y lo ayudará a sentir sensación de saciedad. Los aceites líquidos a temperatura ambiente son saludables. Los más ricos en omega 3 son el de soja y el de canola. El aceite de oliva extra virgen es una muy buena opción, igual que el de girasol alto oleico. También pueden usar otros aceites, como el de arroz, de girasol o de maíz.

El aceite de coco es duro a temperatura ambiente porque tiene un alto contenido de grasas saturadas que se relacionan con el desarrollo de enfermedades del corazón. Ni este aceite ni la grasa de vaca, cordero o cerdo son adecuados para usarlos diariamente en las comidas del niño. En esta etapa no le den frituras, porque tienen una cantidad excesiva de aceite.

Las nueces, almendras, castañas y las semillas de girasol, zapallo, sésamo, chía o amaranto son ricas en grasas saludables, omega 3 y fibras. Sin embargo, son muy duras y, si no se utilizan adecuadamente, pueden provocar que los bebés se atoren. Una opción es triturarlas e incluirlas en preparaciones y recetas caseras. Cuando el bebé tiene entre 12 y 36 meses, se las pueden ofrecer en pequeños trozos y estimularlo a masticarlas bien. Son buenas opciones para comer entre horas, mezcladas con frutas frescas picadas.





## PARA SACAR LA SED, ¡SOLO AGUA!



Cuando el bebé empieza a comer sólidos, es necesario ofrecerle agua en sus comidas. Los jugos, refrescos y aguas saborizadas tienen mucha azúcar y sustancias artificiales que no le hacen bien.

Hasta los 6 meses, los bebés amamantados o alimentados con fórmula no necesitan que les den agua. En cambio, cuando empiezan a comer sólidos, necesitan tomar agua varias veces al día. El bebé que mantiene la lactancia a demanda saciará su sed con leche materna y quizás solicite menos cantidad de agua que el bebé no amamantado.

Desde que el bebé comienza a comer sólidos, tienen que ofrecerle agua porque todavía no será capaz de reconocer que tiene sed, y mucho menos de comunicarlo. Entonces es importante que recuerden ofrecérsela, especialmente en épocas de mucho calor. Una buena idea es dejarle su vasito al alcance, para que tome cuando quiera.

Para que tengan una idea, a partir de que incorporan alimentos complementarios, los bebés que no son amamantados necesitan alrededor de dos o tres vasos de agua adicionales por día, además del agua que contienen las maderas de otras leches y los alimentos.

### ¿Qué agua elegir?

El bebé no precisa ningún agua especial. Puede tomar la misma que toma el resto de la familia, siempre que sea agua potable o agua mineral sin gas.

No le den refrescos, aguas saborizadas o jugos embotellados, ni mucho menos polvos para preparar refrescos (a veces llamados jugos en polvo). Tampoco le den café, mate amargo, mate dulce, bebidas para deportistas, bebidas energéticas ni similares, ya que contienen cafeína y otras sustancias estimulantes que pueden alterar el descanso, generar nerviosismo o irritabilidad. Además, la mayoría de estas bebidas contienen gran cantidad de azúcar o, en su defecto, edulcorantes. Las infusiones de anís estrellado no deben darse ya que tienen efectos tóxicos.

### Leche de vaca como parte de las recetas caseras

El principal lácteo que el bebé va a consumir en esta etapa es la leche materna. No le hace bien tomar leche de vaca como bebida principal, al menos hasta que cumpla 1 año. A partir de los 6 meses pueden darle leche de vaca como parte de recetas caseras, como cremas o salsa blanca. Si empiezan a dársela mientras el bebé amamanta, la leche materna lo protegerá de posibles reacciones alérgicas y le facilitará la digestión.

Luego del año, si no toma más leche materna, pueden darle leche de vaca como parte del desayuno y la merienda. La leche ya es dulce, así que no es necesario que le agreguen azúcar. No lo acostumbren a consumir más azúcar de la necesaria. Luego de los 12 meses los niños no precisan leches adicionales ni formuladas especialmente. Con 2 vasitos al día o 500 ml de leche común pasteurizada o ultrapasteurizada y una alimentación variada alcanza. Si la familia toma leche descremada pasteurizada o ultrapasteurizada, a partir de los 2 años se la pueden ofrecer. Para el crecimiento y el desarrollo no son necesarios los productos lácteos dirigidos a niños pequeños que se ofrecen en el mercado, tales como postres, leches o fórmulas especiales de crecimiento, yogures de todo tipo, color y envase. Muchos de estos productos tienen gran cantidad de azúcar, además de colorantes y otras sustancias artificiales que es mejor evitar.

Si le dan yogur, tiene que ser natural y sin azúcar ni endulzantes. Este yogur lo pueden mezclar con frutas para que al bebé le guste más. No le hacen bien los yogures descremados con adición de edulcorantes o los que tienen leyendas como «light» o «0%».

Los quesos también son una opción para que consuma lácteos. Elijan quesos frescos, suaves y con poca sal, como ricota, queso blanco, queso magro, cuartirolo y otros similares.





### Hierbas y especias para una comida más rica

¿A quién no le gusta comer una comida sabrosa? No olviden que al niño le pasa lo mismo, y está descubriendo el maravilloso mundo de la comida de verdad, saludable y rica. Para ayudarlo a conocer más sabores y disfrutar de toda la variedad que nos ofrece la naturaleza, pueden usar hierbas y especias. Probablemente ya conoce sus sabores si forman parte de la alimentación de la mamá: recuerden que desde el útero el bebé percibe sabores a través del líquido amniótico y luego a través de la leche materna. Con todas las posibilidades que tenemos para condimentar la comida, no será necesario agregarle sal. ¡Dejen que el bebé disfrute de los sabores naturales!



## ¿QUÉ ALIMENTOS NO LE HACEN BIEN?

Los nutrientes que el bebé necesita para crecer y desarrollarse están en los alimentos naturales, especialmente en las carnes, legumbres, verduras, frutas y aceite que forman parte de la comida casera. Ya les mostramos qué alimentos son buenos para el niño. Ahora les vamos a explicar que hay algunos alimentos o productos que no le hacen bien, ya que pueden predisponerlo al sobrepeso, la obesidad y distintas enfermedades a lo largo de la vida.

### Azúcar: nada o muy poca

En los alimentos naturales el azúcar cumple una función fundamental: ayuda a que nos guste comerlos. Desde que el bebé probó la leche materna por primera vez, conoce y disfruta el gusto dulce. Ahora que está comenzando a comer, los azúcares que están en las frutas hacen que sea muy fácil incorporarlas como parte de su alimentación.

El problema con el azúcar surge cuando se la agregamos a las comidas siempre y en gran cantidad, o le damos productos con mucha azúcar. El exceso de azúcar agregada favorece que los niños desarrollen sobrepeso u obesidad, además de caries. Si se acostumbran al sabor muy dulce, se les hará más difícil comer las frutas al natural, les parecerán ácidas y desabridas.

En los productos envasados el azúcar aparece con distintos nombres: sacarosa, glucosa, fructosa, dextrosa, jarabe de maíz, jarabe de maíz de alta fructosa, jarabe de glucosa, azúcar invertido. Ver alguno de estos nombres al principio de la lista de ingredientes indica que el producto tiene mucha azúcar y que no es bueno para los niños ni la familia.

Muchas veces se piensa que un bebé gordito muestra buena salud. Sin embargo, hoy sabemos que no es así. En Uruguay, 1 de cada 3 bebés menores de 24 meses tiene exceso de peso y 1 de cada 10 tiene obesidad. Estos niños y niñas estarán expuestos a un mayor riesgo de sufrir diabetes, hipertensión, enfermedades cardiovasculares y algunos tipos de cáncer, así como problemas emocionales. Hoy, cuando el bebé está por empezar a comer, tienen en sus manos la oportunidad de prevenir estos problemas.

### Recuerden:

El azúcar agregado a las comidas solo aporta calorías que favorecen el sobrepeso y ningún nutriente necesario para el crecimiento saludable.

El exceso de azúcar favorece la preferencia por el sabor exageradamente dulce, que puede hacerle difícil disfrutar de comer frutas naturales.

La mayor parte del azúcar está escondida en los productos envasados listos o casi listos para consumir. Incluso pequeñas cantidades de estos productos hacen que el bebé coma una cantidad excesiva de azúcar.

En el cuadro siguiente les mostramos cómo algunos pocos alimentos, incluso en pequeñas cantidades, hacen que el bebé coma una cantidad excesiva de azúcar. Si un bebé come saludablemente en el desayuno, el almuerzo y la cena, pero a eso se le suma a lo largo del día un postre lácteo para niños, medio vaso de jugo envasado de naranja, solo una galletita waffle y un pote de gelatina sabor frutilla, estará consumiendo casi 50 gramos de azúcar, equivalente a 15 cubitos.

¿No les sorprende la cantidad de azúcar que está escondida en alimentos que parecen inofensivos? Aun preparándole comida sana, pero añadiendo unos pocos productos, al final del día le damos una cantidad exorbitante de azúcar que solo le aporta calorías y lo predispone al sobrepeso y a las caries.

	NIÑO DE 1 AÑO	NIÑO DE 1 AÑO
<b>Al despertar</b>	Leche materna y 1 rodajita de pan francés	Leche materna y 1 rodajita de pan francés
<b>Media mañana</b>	1 postrecito lácteo 90 g <b>12 g</b> de azúcar agregado	Media banana
<b>Almuerzo</b>	Churrasco de carne con arroz con arvejas y zanahorias Pera	Churrasco de carne con arroz con arvejas y zanahorias Pera
<b>Bebida almuerzo</b>	Sorbito 100 ml de jugo de caja <b>10 g</b> de azúcar agregado	Sorbito con agua
<b>Media tarde</b>	Leche materna y 1 galletita waffle <b>3 g</b> de azúcar agregado	Leche materna y 1 galletita de avena casera
<b>Cena</b>	Pollo al horno con budín de zapallitos Postrecito de gelatina <b>20 g</b> de azúcar agregado	Pollo al horno con budín de zapallitos Frutillas
<b>TOTAL</b>	<b>45 g</b> de azúcar agregado	<b>1,5 g</b> de azúcar agregado

Lo bueno es que es muy fácil hacer un cambio. Si tomando el ejemplo anterior le damos banana en lugar del postrecito lácteo, agua en lugar de jugo, una galletita de avena (pueden encontrar la receta en la página 78) en lugar de waffle y frutillas en lugar de gelatina, la cantidad de azúcar sería solo de 1,5 gramos.

Recuerden siempre que lo mejor son los alimentos naturales y la comida casera. En «Manos a la obra: a llenar la cocina de ricos sabores y olores» les proponemos algunas recetas de preparaciones dulces con poca cantidad de azúcar para que las incluyan de vez en cuando en la alimentación del bebé. Para que vean la diferencia, en el cuadro les mostramos la cantidad de azúcar de una crema de vainilla casera (pueden encontrar la receta en la página 74) y un postre lácteo disponible en el mercado dirigido a niños.

El niño no debe consumir edulcorantes, ya que también proporcionan un gusto intensamente dulce. Si se acostumbra a comer alimentos muy dulces, desarrollará preferencia por ellos y se le hará más difícil disfrutar de comer alimentos saludables. Por ese motivo, no le den alimentos que tengan edulcorantes como ciclamato, sacarina, sucralosa, aspartamo, stevia o acesulfame K. Hábitense a leer la lista de ingredientes de los productos que compran. Aunque no lo parezca, a muchos productos —incluso aquellos destinados a niños— les agregan edulcorantes para hacerlos más dulces. ¡Es mejor un poquito de azúcar que edulcorantes!

No le den miel durante el primer año de vida, porque puede haber riesgo de botulismo para el bebé.

**CREMA DE VAINILLA CASERA**

90 g



6 g de azúcar agregado

**POSTRE LÁCTEO DE VAINILLA EN EL MERCADO**

90 g



12 g de azúcar agregado



**No agreguen sal a las comidas**

El sodio que el niño necesita está en los alimentos naturales y la leche materna. No le hace bien que agreguen sal en sus comidas. La sal tiene sodio, el cual aumenta la presión arterial desde edades muy tempranas.

No agreguen sal a las comidas ni le den al niño productos que la contengan. Déjenlo descubrir el sabor natural de los alimentos.

**El exceso de grasa tampoco es bueno**

Las comidas con grasas son ricas y dan ganas de seguir comiéndolas, pero las grasas tienen mucha energía y no es bueno comerlas en exceso. En esta etapa del niño, eviten darle frituras. Los productos prefritos congelados, como la mayoría de las pa-

pas fritas, caritas de papa, nuggets, papas *noisette* y formitas de pescado tienen gran cantidad de grasas, incluso cuando los cocinan al horno. Compáren en el cuadro la cantidad de grasa y sal que tienen unas formitas de pescado con el pescado hecho a la plancha.

Los fiambres, los chorizos, los panchos, las hamburguesas y las *nuggets*, al igual que los bizcochos, las tortas fritas y muchos productos de panadería, contienen grandes cantidades de grasas. Estas son sólidas a temperatura ambiente y se llaman saturadas. El exceso de este tipo de grasa es malo para la salud y se asocia con enfermedades del corazón. Miren en el cuadro la cantidad de sal y grasa de los fiambres y embutidos comparados con la carne.

<p><b>CARNE ASADA DE VACA</b> 80 G</p>  <p>4 g de grasa 0 g de sal</p> <p>Carne de vaca, aceite (la cantidad y el tipo que agreguen) y condimentos.</p>	<p><b>2 PANCHOS</b> 80 G</p>  <p>22 g de grasa Casi 2 g de sal</p> <p>Carne bovina, agua, grasa suina, carne mecánicamente recuperada de bovino, cuero suino, sal, fécula de mandioca, menudencias (mondongo), especias, estabilizantes, antioxidantes, conservante, colorante.</p>	<p><b>1 HAMBURGUESA SALADA</b> 85 G</p>  <p>11 g de grasa Más de 1 g de sal</p> <p>Carne bovina, agua, proteína de soja, sal, glutamato monosódico, polifosfato de sodio, eritorbato de sodio, ácido nicotínico.</p>	<p><b>4 NUGGETS DE POLLO</b> 80 G</p>  <p>11 g de grasa Casi 3 g de sal</p> <p>Pollo, pan rallado, agua, aceite vegetal (aceite de soja y aceite de algodón) piel de pollo, carne molida de pollo, harina de trigo enriquecida, proteína aislada de soja, almidón de maíz, sal, leche entera en polvo, vinagre, aromatizantes naturales de carne de pollo, pimienta blanca, estabilizante: tripolifosfato de potasio, difosfato tetrasódico, antioxidante, eritorbato de sodio y espesante goma guar.</p>	<p><b>4 FETAS DE JAMÓN</b> 80 G</p>  <p>8 g de grasa Casi 3 g de sal</p> <p>Pernil de cerdo, agua, sal, fécula de papa, azúcar, proteína de soja, aditivos.</p>
--	--	---	---	--

Nota: Los valores que figuran en estas tablas son comparables entre productos ya que el peso es similar. La composición de estos productos representa el promedio de los que se encuentran en el mercado.

En el cuadro les mostramos la cantidad de grasa que tienen los ojitos, las tortas fritas y los bizcochos comparados con unos escones caseros (pueden encontrar la receta en la página 79).

<p><b>ESCONES CASEROS</b> 30 G</p>  <p>8 ml de aceite</p> <p>Harina, harina integral, leche entera fresca, aceite de girasol altoleico, polvo de hornear.</p>	<p><b>OJITOS</b> 30 G</p>  <p>15 g de grasa</p> <p>Harina, grasa, azúcar, huevo, vainilla, polvo de hornear, dulce de membrillo.</p>	<p><b>TORTAS FRITAS</b> 50 G</p>  <p>10 g de grasa</p> <p>Harina, agua, grasa, sal.</p>	<p><b>BIZCOCHOS</b> 30 G</p>  <p>8 g de grasa</p> <p>Harina, agua, grasa, azúcar, levadura, sal, mejorador de harina.</p>
--	---	--	--

Nota: Los valores que figuran en estas tablas son comparables entre productos ya que el peso es similar. La composición de estos productos representa el promedio de los que se encuentran en el mercado.




**El exceso de sal, azúcar y grasa afecta su salud y condiciona sus preferencias.**

**Las aguas saborizadas, jugos y refrescos procesados no le hacen bien**

El agua es lo que el bebé necesita para hidratarse y sacarse la sed. Los jugos, refrescos y aguas saborizadas embotelladas tienen muchas sustancias agregadas que no son buenas para el niño. En su gran mayoría son líquidos con grandes cantidades de azúcar, ingredientes artificiales y nada o muy poca cantidad

de jugo de fruta. Algunos afirman estar «adicionados» o «enriquecidos» con vitamina C, pero nunca olviden que las vitaminas que el bebé necesita están en los alimentos naturales, especialmente en las frutas, las verduras y las legumbres. Fíjense cuán parecidos son los ingredientes de un jugo de naranja envasado, un polvo para preparar refresco sabor naranja y un caramelo de naranja. Los dos están más cerca de las golosinas que de las frutas.

**JUGO DE NARANJA ENVASADO**



Agua, jugo concentrado de naranja, jarabe de maíz de alta fructosa, azúcar, vitamina C, acidulante, aromatizante, antioxidantes.

**POLVO PARA PREPARAR REFRESCO SABOR NARANJA**



Azúcar, maltodextrina, jugo de naranja deshidratado, regulador de acidez, antiaglutinante, espesantes, colorantes, aromatizantes.

**CARAMELO DE NARANJA**



Azúcar, jarabe de alta fructosa, acidulante, dextrina, maltodextrina, aromatizantes, jugo concentrado de naranja, colorantes.


Nota: La composición de estos productos representa el promedio de los que se encuentran en el mercado.

En lugar de azúcar, muchos de los jugos, refrescos y aguas saborizadas procesados tienen jarabe de alta fructosa, que hace más daño aún a la salud que el azúcar.

En el cuadro pueden observar la cantidad de azúcar que tienen algunas bebidas, para que vean fácilmente que son muy distintas al agua.

**AGUA**


200 ML



0g de azúcar

**JUGO DE FRUTA ENVASADO**


200 ML



15 g de azúcar

**JUGO A BASE DE SOJA**


200 ML



12 g de azúcar

**REFRESCO TIPO COLA**

200 ML



22 g de azúcar

Nota: La composición de estos productos representa el promedio de los que se encuentran en el mercado.



¿Sabían que 9 de cada 10 productos que se comercializan en Uruguay como adecuados para niños tienen exceso de azúcar? Además, la mayoría contiene colorantes, conservantes y otras sustancias artificiales que no son buenas para los niños.

**Eviten los productos ultraprocesados**

El bebé no necesita comer productos ultraprocesados, ni siquiera los que se promocionan como adecuados para niños. Estos productos son sumamente fáciles de reconocer. Se elaboran a base de ingredientes como harina, grasas, azúcar y sal, contienen varios aditivos —como colorantes, edulcorantes, saborizantes y conservantes— y poco o nada de los alimentos naturales. Ejemplos de estos productos son los refrescos, polvos para preparar refrescos, snacks, panchos, hamburguesas envasadas, nuggets o formitas, alfajores, galletitas rellenas, cereales de desayuno, helados, golosinas, tapas de empanadas o tartas, pastas rellenas secas, sopas deshidratadas, caldos en cubos y arroces saborizados prontos para cocinar o calentar.

Los productos ultraprocesados aparentan ser similares a las comidas preparadas en casa, pero no lo son. La mayoría contiene excesiva cantidad de azúcar, sal o grasas que dañan la salud. Su consumo frecuente se vincula directamente con la epidemia de obesidad, hipertensión y enfermedades cardiovasculares.

Si quieren saber más, bajen la *Guía alimentaria para la población uruguaya* en la página web del Ministerio de Salud Pública <[www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/guia-alimentaria-para-la-poblacion-uruguaya](http://www.gub.uy/ministerio-salud-publica/comunicacion/publicaciones/guia-alimentaria-para-la-poblacion-uruguaya)>.



Estos productos se publicitan como los ideales para un mejor crecimiento y desarrollo; los envases resaltan la cantidad de vitaminas o minerales que contienen; se promocionan con personajes infantiles, premios, juegos o diseños atractivos que hacen que los niños los prefieran y los consideren un juguete más. Sin embargo, es importante que siempre recuerden que no es así y que a los niños no les hacen bien, dañan su salud y afectan su desarrollo.

Los productos ultraprocesados siempre son menos saludables que la comida casera. Fíjense en los ingredientes y la cantidad de azúcar y grasas que tienen unas galletitas waffles, un alfajor y unas galletitas de avena comparados con galletitas caseras (les damos la receta en la página 78).

GALLETITAS DE AVENA CASERAS 30 G	GALLETITAS DE AVENA 30 G	WAFFLES 30 G	ALFAJOR 30 G	GALLETITAS RELLENAS DE CHOCOLATE 30 G
4 g de grasa 0 g de sal	22 g de grasa Casi 2 g de sal	11 g de grasa Más de 1 g de sal	11 g de grasa Casi 3 g de sal	8 g de grasa Casi 3 g de sal
Harina, huevos, aceite, azúcar, polvo de hornear, aromatizante vainilla, cáscara de limón.	Harina de trigo, azúcar, aceite de girasol alto oleico, avena arrollada, harina integral, leche descremada en polvo, coco rallado, almidón, salvado de trigo, sal, leudantes químicos (bicarbonato de amonio bicarbonato de sodio, fosfato.	Azúcar, harina de trigo fortificada con hierro y ácido fólico, aceite vegetal hidrogenado, almidón, cacao en polvo, sal, emulsionante: lecitina de soja, aromatizantes, chocolate, vainillina, leudante químico, bicarbonato de sodio.	Masa: harina, azúcar, aceite hidrogenado, jarabe de maíz de alta fructosa, huevos, cacao, bicarbonato de amonio, bicarbonato de sodio, lecitina de soja, caramelo y propionato de calcio. Relleno: dulce de leche. Baño: azúcar, aceite hidrogenado, cacao, leche en polvo descremada, lecitina, esencia de vainilla, ácido sórbico.	Harina de trigo fortificada con hierro y ácido fólico, azúcar, grasa vacuna refinada, aceite vegetal hidrogenado, jarabe de maíz de alta fructosa, glucosa, cacao en polvo, almidón de maíz, colorante caramelo, leudantes químicos: bicarbonato de amonio, fosfato mono cálcico, bicarbonato de sodio, emulsionante: lecitina de soja, aromatizante idéntico al natural, aromatizantes artificiales.

Nota: Los valores que figuran en estas tablas son comparables entre productos ya que el peso es similar. La composición de estos productos representa el promedio de los que se encuentran en el mercado.

A veces pensamos que estos productos no afectan la alimentación del bebé. Veamos qué pasa si en el día a día usamos algunos de ellos, incluso en pequeñas cantidades. Observen en el cuadro siguiente cómo cambia la calidad de la alimentación si los sacamos y en su lugar elegimos alimentos naturales. ¡Con pequeños cambios la cantidad de azúcar que come un bebé baja de 65 gramos a 6 gramos, la grasa de 34 gramos a 10 gramos y la sal de 3 gramos a menos de medio gramo!

¿No les sorprende la cantidad de sal, azúcar y grasa que le agregan estos productos a la alimentación del bebé? Por esa razón en estas páginas insistimos tanto en que los productos ultraprocesados no son adecuados para los niños y menos para los bebés, y que sin comida casera no hay salud ni bienestar.

	NIÑO DE 2 AÑOS	NIÑO DE 2 AÑOS
<b>Desayuno</b>	Leche con vainilla, sin azúcar y 1 puñado de cereales de desayuno <b>15 g</b> de azúcar agregado	Leche con vainilla y 3 rodajitas de pan
<b>Media mañana</b>	Sorbito con 100 ml de jugo de frutas de caja y 9 galletitas María <b>10 g</b> de azúcar agregado <b>6 g</b> de azúcar agregado <b>4 g</b> de grasa	1 banana y sorbito con agua para beber 
<b>Almuerzo</b>	Milanesa de pescado al horno con ensalada jardinera Postrecito lácteo industrializado <b>13 g</b> de azúcar agregado	Milanesa de pescado al horno con ensalada jardinera Crema de vainilla casera <b>6 g</b> de azúcar agregado
<b>Bebida almuerzo</b>	Sorbito con agua	Sorbito con agua
<b>Merienda</b>	Leche con vainilla con 6 galletitas al agua <b>4 g</b> de grasa <b>0,4 g</b> de sal	Leche con vainilla con 2 escones caseros integrales <b>1 g</b> de grasa <b>0 g</b> de sal
<b>Cena</b>	2 panchos cortos con puré de papas casero Mandarina <b>22 g</b> de grasa <b>2 g</b> de sal	Churrasco de carne con puré de papas casero <b>4 g</b> de grasa Mandarina
<b>TOTAL</b>	<b>44 g</b> de azúcar agregado <b>30 g</b> de grasa <b>2,4 g</b> de sal	<b>6 g</b> de azúcar agregado <b>5 g</b> de grasa <b>0 g</b> de sal

Utilizando los símbolos que se muestran en la figura, van a tener una forma muy fácil de identificar los productos que tienen exceso de azúcar, grasas, grasas saturadas y sodio.



## MANOS A LA OBRA:

A LLENAR LA COCINA DE RICOS SABORES Y OLORES





## MANOS A LA OBRA

Las recetas que compartimos a continuación fueron pensadas y elegidas para que formen parte no solo de la alimentación del bebé, sino de toda la familia. Si el bebé los ve comer lo mismo que le ofrecen, seguro que aceptará las nuevas comidas más rápidamente: ustedes son el modelo. Es por eso que se presentan para preparar de 4 a 6 porciones.

Con el ritmo de vida actual, es importante planificar la compra y la preparación de las comidas. Las recetas se acompañan de *tips* para que puedan variarlas de acuerdo con los gustos de la familia y los ingredientes que tengan disponibles. A la comida que le ofrezcan al bebé no le agreguen sal, azúcar ni picantes. En las primeras comidas, aparten su porción y luego condimenten de acuerdo con las preferencias del resto de la familia. A medida que crece, podrá ir degustando todas las especias y hierbas naturales.

Las **recetas** están divididas según las etapas que transitará el niño:

- Ideas para las primeras comidas: página 50.
- Avanzando hacia consistencias más grumosas y fibrosas, que estimulan el desarrollo: página 55.
- Trozos más grandes para usar el tenedor: página 60.
- Ensaladas para seguir avanzando: página 67.

Además, les proponemos:

- Recetas básicas para todas las etapas: página 43.
- Ideas para que le ofrezcan entrecomidas: página 71.
- Postres sin azúcar para todos los días: página 71.
- Sugerencias para desayunos y meriendas con poca azúcar: página 76.



Van a ver que algunas recetas incluyen azúcar, pero en pequeñas cantidades. Todas las recetas tienen mucho menos azúcar que cualquier producto envasado que encuentren en el mercado.

Esperamos que este material les facilite el trabajo y contribuya para que puedan compartir una alimentación más rica y saludable en familia.

**Nota: Todas las imágenes fueron tomadas en plato tamaño postre.**

## RECETAS BÁSICAS



Moñitas con tuco



Arroz



Churrasco



Puré mixto

Les proponemos algunas recetas básicas para ampliar las habilidades y variar las comidas que ya preparan en casa.

Recuerden que el niño desde el inicio y al menos una vez al día necesita que le agreguen a las comidas carnes de cualquier tipo.

**Nota: Las porciones de las recetas son aproximadas y pueden variar dependiendo de la persona y de si la preparación es plato único o acompañamiento.**

## Purés

RINDEN 4 PORCIONES

## INGREDIENTES

## Puré mixto

2 papas blancas medianas  
2 tazas de zapallo o calabaza  
¼ taza de leche tibia  
2 cucharadas soperas de aceite

## Puré cremoso de papas

4 papas medianas/grandes  
2 cucharadas de aceite  
½ taza de leche  
Pizca de nuez moscada

## PROCEDIMIENTO

Pelar, lavar y cortar en trozos las papas y el zapallo o calabaza. Cocinarlos en abundante agua hirviendo. Una vez cocidos, escurrirlos y puretearlos bien. Agregar a las verduras pisadas el aceite y la leche. Mezclar y seguir pureteando hasta obtener una consistencia homogénea y suave.

## ALGUNOS TIPS

- Sustituir el zapallo por zanahoria.
- Cocinar las verduras al vapor o en el microondas.
- Al inicio, pueden agregarle leche materna a la porción del bebé.
- También puede hacerse sin ningún tipo de leche.
- Pueden hacer purés y congelarlos en pequeñas porciones individuales, excepto el puré de papas, que no queda bien si se congela.
- Las cubeteras de hielo son buenas opciones para tener porciones pequeñas y variedad de purés.
- Cuando el puré esté congelado, retírenlo de las cubeteras o moldes y guárdenlo en bolsas de freezer bien cerradas.

## Polenta

RINDE 4 PORCIONES

## INGREDIENTES

1 taza de harina de maíz  
3 tazas de agua  
1 huevo (opcional, para que quede más cremosa)

## PROCEDIMIENTO

Calentar 2 ½ tazas de agua. Mezclar la harina de maíz con ½ taza de agua fría. Agregar al agua caliente la harina de maíz hidratada, revolviendo constantemente para evitar grumos. Seguir revolviendo hasta que espese. Si se agrega el huevo, batirlo bien y verterlo en la polenta. Revolver y llevar nuevamente a hervor. Acondicionar en una fuente y servir.

## ALGUNOS TIPS

- Pueden optar por no agregar huevo batido a la polenta.
- También pueden elaborarla con leche en vez de agua.
- La polenta puede ser sustituida por sémola, fideos, pastas frescas simples o rellenas hechas en casa.
- Se puede combinar con tuco de pollo o carne.
- Se puede hacer con espinaca o zanahoria mezclada dentro de la polenta.

## Fideos

RINDE 4 PORCIONES

## INGREDIENTES

2 tazas de fideos  
3 litros de agua

## PROCEDIMIENTO

Llevar a hervor el agua y agregar los fideos. Cocinar a fuego suave durante aproximadamente 8 minutos, según la variedad. Sobre el tiempo de cocción se recomienda leer el envase.

## Arroz

RINDE 4 PORCIONES (2 TAZAS DE ARROZ COCIDO)

## INGREDIENTES

1 taza de arroz blanco  
½ litro (2 tazas) de agua

## PROCEDIMIENTO

Llevar a hervor el agua y agregar el arroz. Cocinar a fuego suave durante 8 minutos, según la variedad. Sobre el tiempo de cocción y

la proporción de agua se recomienda leer el envase.

## ALGUNOS TIPS

- Además del arroz blanco, pueden usar el arroz integral, que tiene más fibra.
- El tiempo de cocción del arroz integral es bastante más prolongado que el del arroz patna o parboiled. Ténganlo en cuenta para planificar.
- Pueden usar un diente de ajo en la cocción para dar sabor.

## Cuscús

RINDE 4 PORCIONES

## INGREDIENTES

1 taza de cuscús  
1 taza de agua (250 ml)  
1 cucharada de aceite

## PROCEDIMIENTO

Poner el agua a hervir. Una vez que alcance el hervor, apagar el fuego. Agregar el cuscús y dejarlo reposar hasta que absorba toda el agua. Mezclar con aceite para separar los granos y

que quede un cuscús suelto, si lo desean. Se pueden agregar diferentes tipos de vegetales.

## ALGUNOS TIPS

- El cuscús es un producto a base de sémola de trigo duro.
- También se puede usar trigo burgol. Se cocina 1 taza de trigo burgol en 2 de agua o caldo, hirviéndolo 10 minutos o hasta que esté hidratado.
- El cuscús que está disponible en el mercado está precocido, entonces no necesita cocción.
- Es una opción que se puede utilizar en platos o acompañamientos, calientes o fríos.



## Puré de legumbres

RINDE 4 PORCIONES



### ALGUNOS TIPS

- Las únicas legumbres que no necesitan remojo son las lentejas.
- Las demás legumbres hay que dejarlas en remojo en abundante agua durante toda la noche. Al día siguiente se cuelean y se ponen en abundante agua hirviendo a fuego bajo, hasta que estén bien blanditas. Pueden usar la olla a presión.
- Pueden usar legumbres en conserva, que generalmente contienen sal, por lo que hay que lavarlas con abundante agua de la canilla.
- El puré de legumbres clásico es el hummus (puré de garbanzos). Se saboriza con aceite de oliva, limón, ajo, sésamo y pimentón.
- Se puede usar para untar el pan.

### INGREDIENTES

1 taza de legumbres (garbanzos, porotos de manteca)  
1 hoja de laurel  
1 ramita de apio  
1 cucharada de aceite

### PROCEDIMIENTO

Dejar las legumbres en remojo en abundante agua.  
**Cocción:** Cocinarlas en abundante agua con sabores de hierbas (laurel, ramita de apio) hasta que estén bien tiernas. Colarlas, reservar el caldo.

Luego pisarlas con tenedor o puretera. Pueden usar algo del caldo de la cocción para que queden homogéneas.  
Agregar aceite y continuar pureteando hasta que la consistencia sea cremosa. Siempre quedará irregular, porque las cáscaras son más fibrosas.



## Huevo duro

RINDE 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

1 huevo

### PROCEDIMIENTO

Poner el huevo en agua fría en un recipiente bien tapado.  
Llevar a punto de hervor y mantener en hervor durante 10 minutos.  
Al sacarlo del agua caliente, deben pasarlo por agua fría; así se evita que la yema quede oscura y se hace más fácil de pelar.

## Churrasco

RINDE 4 PORCIONES



### INGREDIENTES

1 bife pequeño de carne de vaca, cerdo, pollo o pescado  
1 cucharadita de aceite

### PROCEDIMIENTO

Calentar la plancha o sartén aceitada  
Poner la carne y cocinar. Cuando esté dorada, darla vuelta y continuar la cocción.  
Controlar la cocción y retirar del fuego.

### TIP

- En esta etapa hay que asegurarse de que la carne esté bien cocida.

## Quinoa

RINDE 4 PORCIONES (2 TAZAS DE QUINOA COCIDA)

### INGREDIENTES

1 taza de quinoa  
½ litro (2 tazas) de agua

### PROCEDIMIENTO

Lavar con abundante agua hasta que deje de hacer espuma, para evitar el sabor amargo  
Llevar a hervor el agua y agregar la quinoa.  
Cocinar a fuego suave durante 10 a 15 minutos, hasta que esté tierna.

### ALGUNOS TIPS

- Es recomendable leer el envase para identificar si el fabricante recomienda un tiempo de cocción específico u otra cantidad de agua.
- Hay algunos quinoa que están previamente lavadas. Es recomendable revisar el envase.
- Pueden usar un diente de ajo en la cocción para dar sabor.

## Salsa blanca mediana

RINDE 1 TAZA

### INGREDIENTES

1 cucharada sopera de harina  
2 cucharadas de aceite  
1 taza de leche entera  
Pizca de nuez moscada  
Pizca de pimienta

### PROCEDIMIENTO

Calentar  $\frac{3}{4}$  taza de leche.  
Disolver (hidratar) la harina en  $\frac{1}{4}$  taza de leche fría.  
Agregar la mezcla de harina a la leche caliente.  
Agregar el aceite y condimentar con la nuez moscada y la pimienta.

Llevar a fuego lento y revolver constantemente hasta que hierva.  
Cocinar durante 3 minutos, hasta que espese.  
Lograr una consistencia homogénea revolviendo constantemente.

### ALGUNOS TIPS

- Esta salsa va muy bien con los fideos, el arroz, el cuscús, cualquier tipo de verdura y el huevo duro, ya que suaviza las comidas y hace que el niño las acepte mejor.
- También es muy útil para preparar budines y suflés.

## Salsa de tomate/ Tuco

RINDE 5 PORCIONES

### INGREDIENTES

6 tomates maduros  
1 cebolla mediana  
1 diente de ajo  
 $\frac{1}{2}$  morrón  
1 cucharadita de aceite  
Pizca de azúcar  
Orégano y laurel

### PROCEDIMIENTO

Lavar y picar la cebolla, el diente de ajo y el medio morrón. Dorarlos en una sartén con aceite. Después agregar los tomates trozados, sin cáscaras ni semillas (opcional), el azúcar y las hierbas aromáticas. Ir incorporando agua mientras se cocina a fuego bajo por 30 minutos.

### ALGUNOS TIPS

- Los tomates perita en conserva son una opción. También se pueden usar pulpas de tomate picado.
- El aceite puede ser de girasol, alto oleico o el que tengan. Recuerden que es mejor no calentar el aceite de soja o el de canola.
- Para pelar los tomates, háganles una cruz con un cuchillo en la parte superior, luego colóquenlos en agua hirviendo por un minuto y al retirarlos pásenlos por agua fría. Luego su piel se desprenderá fácilmente.
- La salsa se puede convertir en un tuco agregándole 1 taza de carne picada, trozos de carne de vaca, de pollo o carne de cerdo.



Churrasco con puré mixto



## IDEAS PARA LAS PRIMERAS COMIDAS



Pastel de carne



Bife de pescado a la plancha con puré anaranjado



Churrasco de pollo con budín de calabacín



Pastel de papa, zapallo y huevo

A continuación, les damos algunas ideas para las primeras comidas y les explicamos cómo prepararlas. Son solo ejemplos con el fin de orientar el momento de inicio. Queremos transmitirles que desde los 6 meses los bebés pueden comer gran variedad de alimentos naturales preparados en la casa de diferentes formas. Permitan que el bebé descubra el sabor propio de cada alimento. No le agreguen sal ni azúcar. Incorporen hierbas y especias progresivamente.

Recuerden que en las primeras experiencias el bebé sacará la lengua, como lo hace para chupar. Es un reflejo que irá desapareciendo a lo largo de los días. Colóquenle el alimento en el centro de la lengua, para que no lo escupa.

Una vez que termine de comer, ofrézcanle agua.

A continuación les proponemos algunas combinaciones posibles a modo de sugerencia, pero las preparaciones se pueden combinar como ustedes deseen.

### Polenta con zuquinis

RINDE 4 PORCIONES



#### INGREDIENTES

2 y ½ tazas de agua  
1 taza de agua fría para hidratar  
1 ½ taza de harina de maíz  
2 huevos  
2 zuquinis  
1 cucharadita de aceite

#### PROCEDIMIENTO

Calentar 2 tazas y media de agua.  
Hidratar la harina de maíz con ½ taza de agua fría.  
Cuando el agua esté caliente, agregar la harina de maíz hidratada y revolver constantemente.

Aparte batir los huevos con tenedor.  
Una vez que rompa el

hervor, agregar los huevos batidos, revolviendo constantemente hasta lograr una consistencia cremosa y homogénea.

#### Para los zuquinis:

Lavar los zuquinis y cortarlos en trocitos medianos.

Cocinarlos en poca cantidad de agua hirviendo, con el recipiente tapado, hasta

#### ALGUNOS TIPS

- Sustituir la polenta por sémola.
- Cocinar los zuquinis al vapor o al microondas.
- Sustituir los zuquinis por puré de calabaza, zanahoria, zapallitos.
- Elaborar con mitad de leche y mitad de agua.

que estén bien tiernos y deshechos.

Ecurrir bien y pisarlos con un tenedor desarmando los trocitos.

En una fuente aceitada, distribuir la polenta debajo y el puré de zuquini por encima, o servir directo la polenta en el plato y luego los zuquinis.

### Budín de calabacín

RINDE 4 PORCIONES



#### INGREDIENTES

1 calabacín mediano (800 g)  
4 huevos batidos  
2 cucharadas de queso suave rallado  
1 pizca de nuez moscada  
1 cucharada de aceite

#### PROCEDIMIENTO

Lavar, pelar y cortar en trozos el calabacín.

Hervir hasta que esté bien cocido, escurrir y purear.

Mezclar con los huevos batidos y aderezar con

el queso suave y una pizca de nuez moscada.

Llevar a horno moderado precalentado en una asadera familiar previamente aceitada o en moldes individuales.

#### ALGUNOS TIPS

- Sustituir el calabacín por boniato criollo, zanahoria, brócoli, coliflor, acelga o espinaca.
- Más adelante pueden agregarle las especias que usan en casa para dar sabor: orégano, perejil, nuez moscada, ajo, o poner laurel o apio en el agua de cocción.
- El queso puede ser magro, cuartirolo o ricota rallada.

## Pastel de papa, zapallo y huevo

RINDE 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

3 papas medianas  
3 tazas de zapallo  
3 huevos  
1 pizca de orégano  
2 cucharaditas de aceite  
1 pizca de perejil picado

### PROCEDIMIENTO

Pelar, cortar en trozos y cocinar las papas y el zapallo. Luego puretear por separado.  
Al puré de papas agregarle 2 cucharaditas de aceite y perejil picado.  
Al puré de zapallo agregarle 2 cucharaditas de aceite y una pizca de orégano.

Aparte cocinar 3 huevos hasta que estén duros. Luego rallar y reservar.  
Acondicionar en una asadera aceitada una capa de papa pisada, luego zapallo pisado y por último espolvorear todo el huevo rallado.

### ALGUNOS TIPS

- El huevo rallado pueden ponerlo entre las capas de puré.
- El agregado de huevo duro rallado puede ser muy útil a la hora de sumar valor nutritivo a preparaciones básicas como purés, fideos o arroz. Es fácil y rápido.
- Pueden sustituir la papa por polenta o sémola, y el zapallo por zanahoria, espinaca o boniato.
- Omitir el perejil y el orégano en los primeros días y ofrecerlo más adelante.

## Pastel de carne con puré mixto

RINDE 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

4 tazas de carne picada magra  
1 zanahoria mediana  
1 huevo  
1 cebolla chica  
½ morrón rojo  
1 diente de ajo  
1 hoja de laurel  
2 cucharadas de aceite  
Pizca de orégano

### PROCEDIMIENTO

Pelar, lavar y picar el ajo, la cebolla y el morrón.  
Lavar, pelar y rallar fino la zanahoria.  
Rehogar el ajo, la cebolla, el morrón y la zanahoria en 2 cucharadas de aceite.  
Agregar al salteado la carne picada y cocinar hasta que esté bien cocida.

Condimentar con una pizca de orégano.  
Aparte cocinar un huevo duro, enfriarlo y picarlo.  
Agregar a la mezcla de carne picada el huevo duro picado.  
Para el puré mixto, hacer el doble de la receta de la página 44.  
Para armar el pastel, acondicionar en una fuente de horno la mezcla de carne

### ALGUNOS TIPS

- Se pueden usar otros tipos de puré: anaranjado, de papas y brócoli, de boniato y choclo u otras combinaciones que prefieran.
- En la carne picada se pueden agregar otros vegetales, como acelga o espinaca picada.
- Puede hacerse con pollo o pescado desmenuzado en lugar de carne vacuna.
- Hay varias formas de armar este pastel. El puré se puede poner tanto arriba como abajo o en ambos lugares. Algunas familias lo arman poniendo puré abajo y salsa blanca arriba.

picada y cubrir con el puré mixto, distribuyendo de forma pareja. Llevar al horno para gratinar.



## Bifes de pescado a la plancha con puré anaranjado

RINDE 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

4 bifes de pescado fresco sin espinas  
1 cucharada de aceite  
Jugo de medio limón  
Perejil picado fino a gusto



### PROCEDIMIENTO

Aceitar una plancha y cocinar los bifes rociados con el jugo de limón y el perejil hasta que estén bien cocidos.  
También se pueden cocinar al horno con el

perejil y el jugo de limón hasta que estén bien blancos. El horno debe estar precalentado a temperatura alta.

### ALGUNOS TIPS

- El pescado puede ser fresco o congelado.
- Si eligen congelado, deben asegurarse de que esté bien cocido en el centro.
- Tanto los pescados de mar como los de río son adecuados.
- Los más ricos en grasas buenas son la palometa, las anchoas, las sardinas, el atún, el salmón y el salmón criollo.
- Asegúrense de retirar las espinas.
- El cazón es un pescado sin espinas que puede ser una buena opción.
- No le den al bebé preparaciones con pescado crudo, como sushi o ceviche.

## Puré anaranjado (4 porciones)

### INGREDIENTES

2 tazas de calabaza o zapallo en cubitos  
2 zanahorias medianas  
2 cucharadas de aceite

### PROCEDIMIENTO

Pelar, lavar y cortar las zanahorias y la calabaza.  
Cocinar ambas con poca agua hirviendo, hasta que los vegetales estén bien tiernos.  
Puede hacerse en ollas separadas. Si se cocinan juntos, agregar el zapallo cuando a la zanahoria le falte poco para estar pronta.

Retirar del fuego, colar y puretear ambos vegetales.  
Agregar el aceite.

### ALGUNOS TIPS

- Sustituir la calabaza por boniato criollo o boniato zanahoria.
- Al inicio, cuando el bebé empieza a comer, le pueden agregar leche materna.
- Más adelante pueden agregar las especias que usan en casa para dar sabor: nuez moscada, orégano, perejil.
- Las especias y hierbas como laurel, romero o apio las pueden poner en el agua de cocción de los vegetales desde el inicio para dar sabor.



## Rollitos de pescado con ricota y perejil

RINDE 4 PORCIONES



### ALGUNOS TIPS

- Pueden usar cualquier pescado, incluso los de río.
- Pueden agregar vegetales a la ricota, como zanahoria rallada o espinaca picada muy fina.
- La ricota pueden sustituirla por queso blanco suave.
- Recuerden retirar el palito escarbadiantes antes de servir.

### INGREDIENTES

4 bifes de pescado fresco sin espinas  
1 cucharada de perejil picado  
8 cucharadas de ricota  
1 cucharada de aceite

### PROCEDIMIENTO

Mezclar la ricota con el perejil. Enrollar cada bife y cerrar con un palito de dientes. Untar una asadera con aceite y colocar los rollitos. Cocinar en horno moderado, precalentado, hasta que la pulpa de pescado esté bien blanca.

## Budín sencillo de sémola y zanahorias (4 porciones)

### INGREDIENTES

3 zanahorias grandes  
3 tazas de agua  
1 taza de sémola de trigo  
4 huevos  
3 cucharadas de aceite  
1 cucharada de pan rallado  
1 cucharada de queso suave rallado fino

### PROCEDIMIENTO

Pelar, lavar y rallar fino las zanahorias. Reservar. Calentar 2 ½ tazas de agua hasta que esté tibia. Mezclar la zanahoria rallada con la sémola y los huevos batidos hasta lograr una mezcla homogénea. Acondicionar en una budinera o fuente de horno rectangular de 20 centímetros de largo, previamente untada con 1 cucharada de aceite. Espolvorear por encima la mezcla de pan rallado y queso suave rallado. Cocinar a horno moderado hasta que esté gratinada la superficie. Retirar del fuego. Reservar. Batir los huevos y agregarles 2 cucharadas de aceite.

### ALGUNOS TIPS

- Pueden sustituir la sémola por polenta.
- Las zanahorias ralladas se pueden cambiar por zapallo, calabaza, brócoli, zapallito, zuquini o una mezcla de estas verduras.

## AVANZANDO HACIA CONSISTENCIAS MÁS GRUMOSAS Y FIBROSAS, QUE ESTIMULAN SU DESARROLLO



Guiso de lentejas



Fainá de zapallitos con arroz



Ensopado de carne y verdura

A medida que pasan los días, va desapareciendo el reflejo que hace que los bebés al principio escupan la comida. Mejoran la coordinación que les permite manejar el alimento dentro de la boca y triturar texturas más irregulares con sus encías o dientes. Deben tener en cuenta que las habilidades que alcanza el bebé dependen del estímulo que reciba, entre otras cosas, a través de los alimentos que se

le ofrecen. A medida que crece, será capaz de tomar alimentos con sus dedos y llevar pequeños trozos a la boca. También intentará tomar la cuchara. No demoren en ofrecerle texturas con más grumos o pedacitos de alimentos un poco más fibrosos.

## Ensoñado de carne y verdura

RINDE 4 PORCIONES



### ALGUNOS TIPS

- La carne puede ser de pollo sin piel o de cerdo con poca grasa.
- Se pueden agregar otros vegetales como calabaza, arvejas o puerro.
- Se puede acompañar con arroz, lentejas o fideos cortos.
- Si los trozos que se cortaron para la familia son grandes, se puede pisar la mezcla con un tenedor para dársela al niño.

### INGREDIENTES

500 g de carne de vaca  
1 cebolla mediana  
2 boniatos zanahoria  
3 papas medianas  
2 zanahorias medianas  
2 tomates  
1 cucharada de aceite  
Laurel

### PROCEDIMIENTO

Cortar la carne en cubitos y rehogar en una cacerola con aceite. Picar la cebolla y el tomate en cubitos. Lavar, pelar y cortar en cubos la papa y el

boniato, y en rodajas finas la zanahoria. Incorporar la cebolla a la cacerola y rehogarla a fuego lento. Cuando haya quedado transparente, agregar el tomate, el laurel, el boniato, la papa y las

zanahorias. Cubrir con agua o caldo casero. Dejar cocinar hasta que los vegetales estén tiernos, agregando agua si es necesario.

## Tortilla de verduras al horno

RINDE 4 PORCIONES



### ALGUNOS TIPS

- Pueden ser cubos de papas cocidas, zanahorias, zapallo, zapallitos, zuquini, brócoli espinacas, acelgas bien escurridas y picadas o las combinaciones que prefieran.
- Las verduras congeladas son una opción.
- Se puede usar una sartén con tapa en lugar del horno.
- Pueden agregarse a la receta cebolla o morrón picados y rehogados.
- Hierbas y condimentos suaves, como el perejil en la tortilla de papas u orégano en los zapallitos, son opciones de sabor.

### INGREDIENTES

2 ½ tazas de verduras cocidas  
4 huevos  
2 cucharadas de aceite

### PROCEDIMIENTO

Mezclar los huevos y los vegetales cocidos. Verter la mezcla en asadera o fuente para horno aceitada, de 22 centímetros de diámetro aproximadamente.

Hornear hasta que coagule todo el huevo y esté dorada. Puede utilizarse papel de aluminio para tapar la asadera y que se cocine más parejo.

## Hamburguesas de carne de vaca, cerdo, pollo o pescado

RINDE 4 PORCIONES  
8 UNIDADES



### ALGUNOS TIPS

- Pueden usar carne de cerdo, pollo o pescado en lugar de carne de vaca.
- Las hamburguesas deben estar bien cocidas; no se pueden servir rosadas o jugosas.
- Al inicio, la porción del bebé será de media unidad, y se aumentará a medida que este crece.
- Para saborizar se puede agregar perejil picado, ajo o pimentón dulce.

### INGREDIENTES

750 g de carne picada magra  
1 taza de avena laminada  
½ manzana rallada  
2 cucharadas de aceite  
1 cucharadita de orégano

### PROCEDIMIENTO

Colocar la carne picada en un bol. Mezclar bien con la avena laminada, la manzana rallada y el orégano. Formar bollos del tamaño del puño de la mano y aplastarlos. Se puede

utilizar un molde para hacer hamburguesas. Disponer las hamburguesas armadas en asadera previamente aceitada y llevar a horno caliente a 200 °C. Cocinar 10 minutos, dar vuelta y cocinar

hasta que estén doradas y bien cocidas.

## Puré de boniato zanahoria y choclo (2 porciones)

### INGREDIENTES

1 boniato zanahoria mediano  
1 choclo  
1 cucharada sopera de aceite  
1 hoja de laurel

### PROCEDIMIENTO

Pelar, lavar y cortar en trozos un boniato y puretearlo. Pelar, lavar y cortar en trozos el choclo y cocinarlo en abundante agua con laurel hasta que esté tierno. Rallar el choclo para deshacer parcialmente los granos.

Mezclar el puré de boniato con los granos deshechos. Agregar el aceite y mezclar. Servir.

### ALGUNOS TIPS

- Usar cualquier variedad de boniato (criollo, zanahoria) y mezclar las proporciones de las verduras que más les gusten.
- El choclo pueden sustituirlo por arvejas.
- Puede ser congelado. Si es de lata, lavarlo para sacarle el exceso de sal.
- Pueden cocinar las verduras al vapor o en el microondas.



## Budín de zanahorias y acelga

RINDE 4 PORCIONES



### ALGUNOS TIPS

- Las acelgas o espinacas congeladas son una buena opción.
- También pueden usar las hojas de remolacha.
- Las zanahorias pueden sustituirlas por puré de papas, zapallo, puré mixto o puré anaranjado.
- Al inicio pueden usar un queso suave para rallar mezclado con pan rallado para gratinar.

### INGREDIENTES

1 atado de acelga, sin los tallos  
4 zanahorias medianas  
1 taza de salsa blanca  
2 huevos  
½ cebolla mediana o 1 cebolla pequeña  
2 cucharadas de aceite  
1 cucharada de pan rallado  
1 cucharada de queso rallado  
Pizca de nuez moscada  
Pizca de orégano

### PROCEDIMIENTO

Lavar y cocinar las hojas de la acelga, escurrir y reservar.

Elaborar la salsa blanca tal como se explica en las recetas básicas (página 48) y reservar.

Lavar, pelar y rallar las zanahorias. Condimentar con orégano.

Aparte rehogar la cebolla en 1 cucharada de aceite y agregar las hojas de acelga bien

picadas. Condimentar con orégano y nuez moscada. Retirar del fuego y mezclar con 1 huevo bien batido y la mitad de la salsa blanca.

Aparte agregar 1 huevo batido a las zanahorias ralladas y la mitad de la salsa blanca.

En una fuente de horno aceitada, verter la mezcla de acelgas y emparejar.

En una segunda capa, agregar la mezcla de zanahorias.

Espolvorear con 2 cucharadas de pan rallado y queso rallado.

Gratinar en el horno moderado hasta que la superficie esté dorada.

## Fainá de zapallitos

RINDE 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

3 zapallitos medianos rallados crudos  
3 huevos  
1 ½ taza de leche entera o descremada  
½ taza de harina  
3 cucharadas de aceite  
1 cucharadita de polvo de hornear  
1 cucharada de queso rallado fino

### PROCEDIMIENTO

Batir los huevos, el aceite, la leche, la harina y el polvo de hornear.

Rallar los zapallitos.

Mezclar los zapallitos con la mezcla de los huevos y el queso rallado.

Verter en asadera de 24 centímetros de diámetro aceitada y hornear en horno moderado durante 20 minutos o hasta que al pinchar el fainá el pincho salga limpio.

### ALGUNOS TIPS

- Esta receta es práctica para llevar en una vianda para el bebé y la familia.
- Pueden cortar el fainá en cuadraditos y ofrecerlo para que lo coma con la mano.
- Pueden usar zanahorias, zuquini, brócoli, choclo en grano un poco rallado o mezclas de estas verduras.

## Guiso de lentejas

RINDE 4 PORCIONES



### INGREDIENTES

½ kg de pulpa de carne de vaca  
¾ taza de arroz crudo  
1 taza de lentejas crudas  
1 zanahoria mediana  
1 taza de zapallo en cubitos  
1 cebolla pequeña  
½ morrón  
1 taza de pulpa de tomates  
4 tazas de caldo casero o agua caliente  
3 cucharadas de aceite  
Orégano  
Laurel

### PROCEDIMIENTO

Cocinar las lentejas como explicamos en las recetas básicas (página 46).

Rehogar en el aceite la cebolla y el morrón picados.

Agregar la carne en cubitos pequeños. Revolver.

Condimentar con orégano y laurel.

Agregar las lentejas reservadas y el caldo casero o agua caliente.

Añadir la pulpa de tomates. Mezclar bien.

Agregar las zanahorias en rodajitas finas. Cuando las lentejas y verduras estén tiernas, agregar el arroz y el zapallo en cubitos.

Luego cocinar durante 10 minutos, siempre con la olla destapada.

Controlar que el líquido sea suficiente. Si hace falta, agregar más.

Dejar reposar y servir.

### ALGUNOS TIPS

- Pueden sustituir la carne de vaca por pollo sin piel o pulpa de cerdo.
- También pueden hacer el guiso sin carne.
- Las lentejas pueden sustituirlas por porotos o garbanzos bien tiernos.
- Si desean, pueden variar los vegetales; por ejemplo, agregar arvejas o choclos en rodajas.
- El arroz pueden cambiarlo por papas en cubos.
- Si los trozos que se cortaron para la familia son grandes, se pueden pisar con un tenedor para dárselo al niño.

## Omelette de zanahorias y zuquini

RINDE 2 PORCIONES

### INGREDIENTES

½ zanahoria chica  
½ zuquini  
3 huevos  
1 cucharadita de aceite

### PROCEDIMIENTO

Lavar, pelar y rallar fino una zanahoria.

Lavar y rallar el zuquini.

Batir ligeramente los huevos con tenedor.

Mezclar las verduras ralladas con los huevos.

Untar una sartén de teflón con aceite.

Verter la mezcla y cuando el huevo esté coagulado cerrar en forma de semicírculo o pañuelo.

Dar vuelta con espátula y cocinar del otro lado.

### ALGUNOS TIPS

- Se pueden usar otras verduras ralladas, como calabacín o brócoli, u hojas de espinacas en juliana fina.
- Las verduras congeladas son una opción.
- Servir con purés, arroz, cuscús o pastas simples.
- Los revueltos de huevo y verduras son una variante simple y rápida.
- Se puede saborizar con perejil u orégano.



## TROZOS MÁS GRANDES PARA USAR EL TENEDOR



Milanesa de pescado con vegetales salteados



Tortitas de quinoa y espinaca



Ñoquis de papa

Continuamos avanzando y acompañando al bebé en el desarrollo de sus capacidades y habilidades.

Alrededor del año seguramente ya come una gran variedad de alimentos, mastica muy bien y ha probado trozos que maneja con la mano y con la cuchara. Por eso las recetas que les ofrecemos ahora ya no tienen modificaciones en la consistencia. Es hora de proponerle el uso del tenedor para que

intente pinchar trozos más grandes. El sorbito de agua ya es conocido para él y le pueden comenzar a ofrecer, progresivamente, el agua en vaso común de plástico. Cerca de los dos años ya lo manejará mucho mejor. Es necesario respetar el ritmo del bebé, pero a la vez estimularlo a que avance y tenga nuevos logros.



**Nota: Todas las imágenes fueron tomadas en plato tamaño postre.**



## Carne asada al horno con papas y boniatos

RINDE 4 PORCIONES



### ALGUNOS TIPS

- La carne de vaca pueden sustituirla por pollo sin piel, cerdo o bifés de pescado.
- Pueden sumar más vegetales, como rodajitas de zanahoria, cubitos de calabacín, trozos de manzana, cebolla, morrón, zapallito o berenjena.
- Alguna ramita de romero también da rico sabor a las carnes y a las verduras.

### INGREDIENTES

700 g de colita de cuadril  
3 papas blancas medianas  
1 boniato tipo zanahoria, grande  
1 cucharada de aceite  
Orégano a gusto  
Tomillo

### PROCEDIMIENTO

Retirar la grasa visible de la carne. Precalentar el horno hasta 200 °C. Cocinar la carne hasta que esté bien dorada de un lado. Darla vuelta y continuar la cocción. Corroborar que papas y boniatos estén tiernos.

Lavar, pelar y cortar en cubos pequeños las papas y el boniato. Acondicionar en asadera con el aceite y el orégano y el tomillo.

## Verduras asadas (4 porciones)

### INGREDIENTES

1 zanahoria mediana  
2 tazas de calabacín  
1 boniato zanahoria chico  
3 cucharadas de aceite  
Orégano  
Tomillo  
Pimentón dulce

### PROCEDIMIENTO

Lavar, pelar y cortar en rodajitas las zanahorias. Lavar, pelar y cortar en cubos pequeños el calabacín y el boniato. Acondicionar los vegetales en un bol y condimentar con el órgano, el tomillo y el pimentón dulce. Revolver bien y verter la mezcla en asadera aceitada grande, esparciendo bien los vegetales. Cocinar en horno entre moderado y fuerte hasta que estén tiernos y dorados.

## Milanesas de pescado

RINDE 4 PORCIONES



### ALGUNOS TIPS

- Las milanesas se pueden hacer de carne, pollo o cerdo, bien tiernizadas.
- Están las versiones de vegetales: de berenjenas, zapallitos o zuquinis, que pueden comer con la mano.
- Se pueden empanar con una mezcla de pan rallado y salvado de avena, a la que se puede agregar sésamo, orégano y tomillo para saborizar.
- Pueden hacer pan rallado reciclando el pan que quede duro.
- El perejil bien picado en el huevo batido es otra variante del sabor.
- Se pueden hacer milanesas chiquitas tanto de pollo como de pescado, que después del año el bebé puede comer con la mano.

### INGREDIENTES

4 bifés medianos de lomo de pescado sin espinas  
1 huevo batido  
1 taza de pan rallado fino  
½ taza de salvado de avena  
2 cucharadas de aceite

### PROCEDIMIENTO

Limpiar los bifés de pescado. Acondicionar en asadera previamente aceitada y cocinar en horno moderado o fuerte hasta que estén doradas. Darlas vuelta y dorar nuevamente. Retirar del horno y servir.

Pasar los bifés por pan rallado, luego por huevo batido y luego por una mezcla de pan rallado y salvado de avena en partes iguales (½ taza de pan rallado y ½ taza de avena).

## Salteado de verduras (4 porciones)

### INGREDIENTES

1 zanahoria mediana  
1 zuquini o zapallito  
1 berenjena mediana  
1 taza de agua o caldo casero  
2 cucharadas de aceite  
Tomillo  
Perejil  
3 dientes de ajo

### PROCEDIMIENTO

Lavar, pelar y cortar en bastoncitos la zanahoria, la berenjena y el zuquini. Rehogar en una olla a fuego medio con el aceite, empezando por las zanahorias. Cuando estas comienzan a ablandarse, agregar el zapallito y la berenjena. Condimentar con el tomillo, el perejil y el ajo. Cocinar a fuego bajo hasta que las verduras estén bien tiernas. Si es necesario para la cocción, agregar caldo casero.

### ALGUNOS TIPS

- Pueden hacer esta receta con los vegetales que tengan en casa. En tiritas, apenas cocidos son una buena opción para comer con la mano.
- Pueden agregar a la cocción tiritas de carne vacuna tierna, pollo o carne de cerdo.
- Es una buena receta para acompañar con arroz o fideos.

## Ñoquis de papa



RINDE 4 PORCIONES

### ALGUNOS TIPS

- Pueden optar por comprar los ñoquis en una fábrica de pastas de su confianza.
- Pueden omitir darle forma con el tenedor.
- Pueden variar la papa por calabaza o boniato zanahoria, también sustituir una papa por remolacha pureteada.
- Agregar 2/3 de taza de espinacas cocidas, escurridas y picadas es una excelente opción.

### INGREDIENTES

700 g de papas  
(4 papas medianas)  
200 g de harina  
2 cucharadas de queso fresco rallado  
1 huevo  
Pizca de pimienta  
Pizca de nuez moscada  
Aceite

### PROCEDIMIENTO

Lavar las papas, ponerlas con cáscara en agua fría y cocinarlas. Cuando estén listas, pelarlas, puretearlas y dejarlas enfriar. Batir un huevo y mezclarlo con el puré, la

harina y el queso rallado. Condimentar con pimienta y nuez moscada. Amasar la mezcla, armar rollitos, cortarlos formando pequeños cilindros y pasarlos por un tenedor. Cocinarlos en abundante agua hirviendo.

Cuando suban a la superficie, retirarlos con espumadera. Servir con aceite y una cucharada de queso rallado o salsa de tomate (página 48).

## Polenta crocante



RINDE 24 PALITOS  
4 PORCIONES

### ALGUNOS TIPS

- Son una buena idea para comer con la mano y llevar en viandas si es necesario.
- Se puede agregar a la polenta, antes de hacer los bastones, hojas de espinacas picadas.
- En lugar de bastones pueden ser triángulos o cuadraditos.
- También pueden darles otras formas con un molde de galletas.

### INGREDIENTES

1 taza de harina de maíz (polenta)  
3 tazas de agua  
2 huevos  
2 cucharaditas de queso rallado  
1 cucharada de aceite

### PROCEDIMIENTO

Calentar 2 ½ tazas de agua. Mezclar la harina de maíz con ½ taza de agua fría para hidratarla. Una vez hidratada, agregarla al agua caliente y revolver constantemente sobre el fuego bajo

hasta que espese. Luego cocinar un minuto más. Batir ligeramente los huevos y verter en la polenta cocida. Continuar cocinando y revolviendo hasta que retome el hervor. Agregar el queso rallado.

Verter en una asadera previamente aceitada y distribuir homogéneamente. Dejar enfriar. Cortar bastones y dorar en horno fuerte hasta que estén crocantes por fuera.

## Croquetas de pescado



RINDE 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

1 taza de pescado cocido desmenuzado  
1 ½ tazas de puré de papas  
½ taza de pan rallado  
½ taza de salvado de avena  
1 huevo  
1 cucharada de aceite  
1 cucharada de jugo de limón  
1 cucharada de perejil picado  
Pizca de nuez moscada

### PROCEDIMIENTO

Mezclar el pescado, el puré de papas, el huevo, el jugo de limón y el perejil. Formar bolitas. Pasarlas por huevo y luego por una mezcla de pan rallado y salvado de avena. Colocarlas en asadera previamente aceitada. Cocinarlas en el horno moderado hasta que se doren, darlas vuelta y retirarlas del horno.

### ALGUNOS TIPS

- Pueden empanar solo con pan rallado.
- Las croquetas son una buena idea para cuando los niños quieren comer solos con sus manos.
- Pueden darles forma de bolitas, cilindros o tortitas, como prefieran.
- El puré puede sustituirse por arroz blanco bien pasado.
- Las croquetas también se pueden elaborar con pollo hervido.

## Bastones de lentejas con ensalada de cuscús



RINDE 8 BASTONES

### ALGUNOS TIPS

- Se le puede agregar zanahoria rallada o espinaca cocida.
- Se pueden hacer sin empanarlos.

Ver receta de **Ensalada de cuscús** en la página 68.

### INGREDIENTES

1 ½ taza de lentejas  
1 taza de pan rallado  
½ cebolla  
½ Morrón  
3 cucharadas de queso rallado  
3 huevos  
2 dientes de ajo  
1 cucharada de aceite  
Perejil

### PROCEDIMIENTO

Cocinar las lentejas como vimos en las recetas básicas (página 46). Colarlas y pisarlas con un tenedor hasta obtener un puré. Picar la cebolla, el morrón y el ajo. Luego saltarlo todo en el aceite. Mezclar las lentejas, los

vegetales salteados, 2 huevos y el queso rallado. Si la mezcla queda muy húmeda para armar las croquetas, agregar pan rallado. Armar las croquetas y pasarlas por pan rallado, luego huevo batido y pan rallado nuevamente.

Llevar a horno moderado hasta que se doren. Servir.



## Tortitas de quinoa y espinacas

RINDE 4 PORCIONES



### ALGUNOS TIPS

- Recuerden lavar bien la quinoa para quitarle el sabor amargo.
- Se pueden hacer croquetitas o bastoncitos para tomar con las manos.
- Pueden sustituir las espinacas por hojas de acelga tiernas o zanahorias ralladas.
- Pueden usar espinacas congeladas.

### INGREDIENTES

1 ¼ taza de quinoa  
2 ½ tazas de agua  
300 g de espinaca  
cruda (150 g cocida)  
½ cebolla  
finamente picada  
2 huevos  
1 cucharada de perejil  
picado  
2 dientes de ajo  
finamente picados  
1 cucharada de aceite

### PROCEDIMIENTO

Cocinar la quinoa (ver la receta en la página 47). Cocinar la espinaca, escurrirla y picarla en juliana bien fina. Mezclar la espinaca y la quinoa. Picar la cebolla y el ajo.

Calentar una sartén y rehogar en aceite el ajo y la cebolla. Agregar a la espinaca picada fina y la quinoa. Revolver y apagar el fuego. Aparte batir ligeramente los huevos, el perejil picado y agregarlos a la mezcla de espinaca y quinoa.

Darles forma como si fueran hamburguesas. Llevar a una plancha caliente y cocinar de los dos lados, o llevar a horno caliente en asadera aceitada.

## Tortilla de brócoli y arroz

RINDE 4 PORCIONES



### ALGUNOS TIPS

- Pueden servirla sola o con carnes.
- En lugar de arroz blanco pueden utilizar arroz integral, quinoa o cuscús.
- Pueden agregar zanahoria rallada fina para dar más color. El brócoli se puede sustituir por otros vegetales, como espinaca, acelga o coliflor.
- Se puede omitir el queso.
- Pueden saborizar con hierbas o especias suaves.

### INGREDIENTES

1 taza de arroz  
2 tazas de brócoli  
3 huevos batidos  
½ taza de queso magro  
rallado  
2 cucharadas de aceite  
2 cucharadas de pan  
rallado

### PROCEDIMIENTO

Cocinar el arroz de acuerdo a la receta básica (página 45). Cocinar el brócoli en abundante agua hirviendo, enfriar y picar.

Mezclar el arroz cocido y tibio con el brócoli picado, agregar los huevos batidos y el queso rallado. Revolver bien para integrar todos los ingredientes.

Acondicionar en asadera para horno, aceitada y espolvoreada con 1 cucharada de pan rallado. Llevar a horno moderado hasta que gratine.

## ENSALADAS PARA SEGUIR AVANZANDO



Ensalada jardinera



Ensalada de tres colores



Ensalada bicolor



Ensalada de legumbres con papa y huevo duro

Muchas verduras crudas, al igual que las frutas, pueden ir incorporándose a la alimentación una vez que el niño logra masticar y coordinar los movimientos necesarios para triturar y tragar bien alimentos de texturas más duras.

Algunas recetas que incorporan verduras crudas permiten que el niño experimente texturas más duras y con trocitos más grandes a medida que crece.



## Ensalada jardinera

RINDE 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

2 papas grandes  
1 zanahoria grande  
1 taza de arvejas cocidas  
2 huevos duros picados  
1 cucharada de aceite

### PROCEDIMIENTO

Lavar, pelar, cortar en cubos y cocinar las papas y la zanahoria. Cocinar las arvejas. Cocinar los huevos y picarlos (ver el procedimiento en la página 46). Mezclar todos los ingredientes y aderezar.

### ALGUNOS TIPS

- Agreguen siempre aceite para condimentar.
- Pueden usar las verduras frescas o mezclas congeladas de estas verduras.
- Recuerden que a los bebés no les hace bien la mayonesa. ¡Tiene exceso de sal agregada! Pueden omitir los huevos duros picados o rallados.



## Ensalada fresca de cuscús

RINDE 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

2 zanahorias medianas  
2 tomates medianos  
1 taza de cuscús cocido de acuerdo a la receta básica (página 45).  
2 cucharadas de aceite

### PROCEDIMIENTO

Pelar, lavar y rallar fino las zanahorias. Pelar y cortar en cubos los tomates. Mezclar todos los ingredientes con el cuscús frío y servir.

Ensalada de cuscús

## Ensalada de tres colores

RINDE 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

1 suprema de pollo  
1 palta mediana  
3 tomates pequeños  
Jugo de medio limón  
1 cucharada de aceite  
1 hoja de laurel

### PROCEDIMIENTO

Cocinar la suprema de pollo con laurel y orégano. Enfriar y reservar. Pelar la palta, sacarle el carozo y cortarla en cubitos pequeños.

Lavar y cortar en trocitos los tomates. Se pueden usar tomatitos cherry en mitades. Cortar el pollo en trocitos. Mezclar todos los ingredientes y servir.

### ALGUNOS TIPS

- Pueden sustituir el pollo por cubitos de queso fresco o ricota.
- La palta en trocitos es una muy buena opción para comer con la mano.
- Todos los ingredientes, en cubitos pequeños, pueden ser buenas opciones para comer con los dedos, luego de los 9 meses.

## Ensalada de legumbres con papa y huevo duro

RINDE 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

1 taza de porotos de manteca  
2 papas  
2 huevos duros  
2 cucharadas de aceite  
Perejil

### PROCEDIMIENTO

Lavar los porotos blancos y dejarlos en remojo, cubiertos de agua, durante la noche, según las orientaciones de las recetas básicas (página 46). A la mañana siguiente escurrirlos y cocinar-

los en olla a presión durante 15 minutos, o hervirlos en olla tradicional hasta que estén bien cocidos.

Escurrirlos y reservar. Lavar, pelar y cortar en cubos las papas y hervirlas hasta que estén tiernas. Retirar del fuego, escurrir y reservar.

Cocinar los huevos hasta que queden duros.

Picar el huevo y el perejil.

Mezclar los porotos bien cocidos con los huevos duros, las papas y el perejil picado. Condimentar con aceite.

### ALGUNOS TIPS

- Pueden cocinar las legumbres y acondicionarlas en el freezer, así las tienen listas para preparar estas ensaladas nutritivas.
- Según la etapa del bebé, pueden modificar la consistencia de las legumbres: pisadas o enteras.
- Pueden también usar garbanzos o lentejas.
- Los porotos o garbanzos bien tiernos pueden ser buenas opciones para comer con los dedos, desde los 9 meses en adelante.
- De los huevos pueden usar las yemas o, si prefieren, solo las claras ralladas.
- Se pueden agregar a esta receta arvejas y chauchas tiernas o usarlas en sustitución.
- Estas ensaladas admiten agregados como zanahorias en cubitos o granos de choclo.
- Las papas pueden cambiarlas por arroz blanco o integral.
- También pueden adicionar trocitos de pechuga de pollo sin piel, y así convertir la ensalada en un plato completo.

## Ensalada de pepino

RINDE 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

2 pepinos grandes  
1 cucharadita de aceite

### PROCEDIMIENTO

Pelar los pepinos y cortarlos en rodajas finas. Condimentarlos con el aceite y servir.

### ALGUNOS TIPS

- Es ideal para comer con la mano.
- Sin aceite, se puede manejar como fruta, entrecomida o como postre.





## Ensalada bicolor

RINDE 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

2 remolachas medianas  
2 choclos o 1 taza de granos de choclo congelado  
1 cucharada de aceite

### PROCEDIMIENTO

Lavar las remolachas con cepillo y cocinarlas con la piel y parte del cabo. Una vez tiernas, retirarlas del fuego y dejarlas enfriar.

Luego pelarlas y cortarlas en cubos pequeños. Cocinar los choclos y desgranarlos. Mezclar la remolacha, el choclo y el aceite. Servir.



## Arroz primavera

RINDE 4 PORCIONES



### INGREDIENTES

1 taza de arroz  
¾ taza de arvejas  
1 taza de zanahoria en cubos chiquitos  
1 cucharada de aceite

### PROCEDIMIENTO

Cocinar el arroz de acuerdo a la receta básica (página 45). Cocinar las arvejas y agregarlas al arroz.

Pelar, cortar en cubos y hervir la zanahoria. Mezclar los ingredientes una vez que estén fríos y condimentar con aceite.

### ALGUNOS TIPS

- Pueden elegir arroz blanco o integral.
- Las arvejas y zanahorias pueden ser frescas o congeladas, hervidas o al vapor.
- Pueden elegir las versiones congeladas de los vegetales.
- En un apuro, pueden usar la mezcla de arvejas y zanahorias en lata, después de enjuagarla bien bajo el chorro del agua.
- Las arvejas pueden reemplazarse por trocitos de brócoli.
- Es un plato que puede servirse frío o caliente.

## ENTRECOMIDAS Y POSTRES PARA TODOS LOS DÍAS



Frutas frescas



Yogur natural con frutas



Frutas deshidratadas



Crema casera de vainilla

Las **entrecomidas**, como lo dice su nombre, son pequeñas porciones de comida sencilla para ofrecerle al bebé cuando es necesario complementar las comidas principales. Cada bebé es diferente. Algunos necesitan comer más veces, pero en menor cantidad y a otros les alcanza con las comidas principales.

Las ideas que les proponemos son válidas también como postres.

De acuerdo a las etapas del bebé y su desarrollo, irán ofreciéndole distintas consistencias.

No les agreguen azúcar de ningún tipo, así las conoce tal como son.



Frutas frescas naturales y de estación  
¡Todas las frutas serán el postre más adecuado!



Pueden ofrecerle gajitos de mandarinas o naranjas cortados, después de retirarles el hollejo y las semillas. También pueden agregar su jugo a otras frutas cortadas. Desde el año, el niño ya los masticará con hollejos. Si son muy grandes, pueden cortarlos al medio. Siempre cuiden que no tengan semillas.



## Ensalada de frutas de invierno

RINDE 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

1 banana mediana  
1 manzana  
1 pera mediana  
3 naranjas para  
exprimir el jugo

### PROCEDIMIENTO

Cortar la banana en rodajas y la manzana y la pera en cubos.  
Exprimir las naranjas.  
Mezclar el jugo de naranja con las frutas.  
Se puede hacer con la variedad de frutas que se desee.



## Compota de frutas

RINDE 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

4 unidades de frutas  
pequeñas

### PROCEDIMIENTO

Pelar las frutas, quitarles el centro o carozo y cortarlas en octavos.  
Colocarlas en una cacerola y cubrirlas con agua que las sobrepase 1 centímetro.  
Cocinarlas hasta que estén tiernas.



### ALGUNOS TIPS

- Lo más importante para el niño es la fruta. El agua de la cocción se la pueden dar luego como agua.
- Pueden agregar en la cocción una ramita de canela y/o un trozo de cáscara de limón o naranja.
- Otras opciones para aromatizar son clavo de olor o vainilla.
- Pueden usar manzana, pera, durazno, membrillo o estas frutas mezcladas.



## Frutas asadas

RINDE 4 PORCIONES

### INGREDIENTES

4 unidades de frutas pequeñas

### PROCEDIMIENTO

Lavar las frutas con cepillo. Si se desea se le puede sacar el cabito y el centro, desechando las semillas. Pelar solo 2 centímetros en la parte superior, dejando el resto de la cáscara.

Cocinar en asadera con 1 centímetro de agua en el fondo, hasta que al pincharlas se noten tiernas.



### ALGUNOS TIPS

- Pueden utilizar manzanas, peras, pelones o membrillos.
- Algunas frutas pueden llevar más tiempo de cocción; es el caso de los membrillos.
- Para cocinarlas en el microondas, comenzar con un minuto y luego ir agregando de a 30 segundos hasta que la fruta esté tierna.
- A medida que el bebé se acostumbra a consumirlas, pueden agregarles canela.
- No les agreguen azúcar ni otros endulzantes.
- Cerca del año de vida del niño pueden agregar pasas y nueces picaditas o dulce de membrillo, en pequeñas cantidades, en el centro de las manzanas o peras.

## Crema de vainilla

RINDE 4 PORCIONES DE 1 TAZA CADA UNA

### INGREDIENTES



2 tazas de leche fría entera fresca  
2 huevos enteros  
3 cucharadas de almidón de maíz  
3 cucharadas de azúcar  
1 cucharadita de vainilla

### PROCEDIMIENTO

Calentar en el fuego 1 ½ taza de leche.

Diluir el almidón de maíz y el azúcar en ½ taza de leche.

Agregar la mezcla de almidón a la leche caliente y cocinar revolviendo lentamente, evitando que se formen grumos.

Aparte batir levemente los huevos.

Agregar los huevos lentamente a la mezcla caliente y seguir revol-

viendo hasta lograr una mezcla homogénea.

Llevar de nuevo al fuego hasta que rompa el hervor. Apagar el fuego.

Agregar la vainilla y mezclar.

Enfriar y servir.

### ALGUNOS TIPS

- La porción aproximada para un bebé al inicio es menos de media taza.
- Pueden sustituir el almidón de maíz por harina de trigo.
- Los sabores varían si se agrega una ramita de canela o cáscara de limón o naranja desde el inicio de la cocción.
- Para variar, pueden ofrecer la crema con frutas frescas en trozos o acompañando frutas en compota o al horno.
- Pueden omitir los huevos. La textura también les va a quedar muy bien, solo que la crema será más blanca.

## Puré de banana y palta

RINDE 2 PORCIONES

### INGREDIENTES

1 palta mediana  
1 banana grande  
Jugo de medio limón chico

### PROCEDIMIENTO

Pelar y puretear la banana.

Cortar la palta al medio, retirar la semilla y luego



retirar la pulpa con una cuchara y puretearla. Agregar el jugo de limón. Mezclar ambas frutas y servir.

### ALGUNOS TIPS

- La palta y la banana, cualquiera de las dos, son excelentes opciones para entrecomidas. ¡Están prontas en el mejor envase! Solo tienen que abrir su cáscara y ofrecerlas.
- Puede ser acompañamiento, postre o entrecomida. También se pueden usar la banana o la palta por separado o mezclarlas con otras frutas.
- Combinen frutas en puré o trozos: ciruelas con banana, duraznos con peras, banana con peras, duraznos con banana
- y jugo de naranja o mandarina, melón con peras, manzanas con peras.
- Pueden sustituir el puré de palta por los purés habituales de verduras como zanahoria o zapallo.
- Aprovechen la época del año (entre noviembre y abril) en que hay paltas de producción nacional.
- El jugo de limón se puede omitir; se agrega para que las frutas mantengan su color.

## Palito helado de frutillas

RINDE 2 PORCIONES

### INGREDIENTES

½ kg de frutillas dulces  
Jugo y ralladura de ½ naranja

### PROCEDIMIENTO

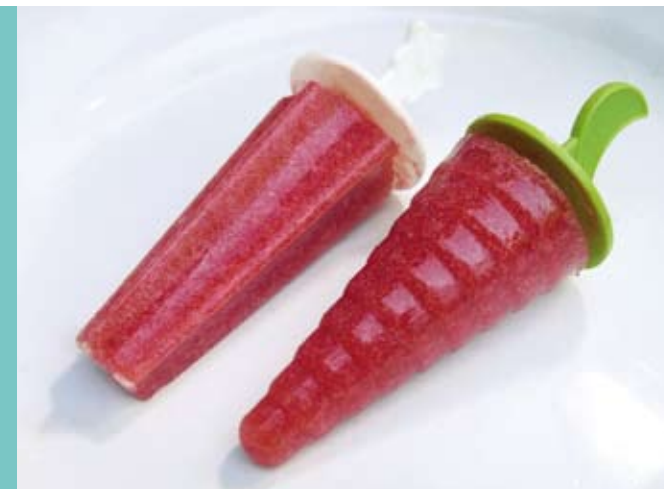
Licuar las frutillas agregando el jugo y la ralladura de naranja.

Verter la mezcla en moldes para helados y llevar al freezer hasta que estén listos.

Para desmoldar, pasar los moldes por agua caliente durante unos segundos.

### ALGUNOS TIPS

- Son una opción similar a los licuados.
- Luego de los 12 meses los bebés ya pueden tomar el palito de madera con sus manos. Antes de eso les parecerá demasiado frío.
- Puede ser una opción para compartir en ocasiones especiales, como cumpleaños, fiestas familiares o vacaciones. Generarán buenas experiencias usando frutas naturales.
- Se pueden hacer helados palito o licuados de otras frutas, como banana y melón, ananá, durazno y naranja, frutillas, arándanos u otros frutos rojos, ciruela y durazno. Tener fruta pelada y congelada en trozos nos permite contar con las frutas fuera de estación.
- ¡No agreguen ningún endulzante!



## IDEAS PARA DESAYUNOS Y MERIENDAS



Pan de banana



Escones con harina integral



Galletitas de avena



Pan con queso

Los bebés y niños pequeños, a medida que crecen, van estableciendo sus rutinas y con ellas los horarios de las comidas. El desayuno en la mañana y la merienda en la tarde les permitirán consumir alimentos nutritivos y necesarios para crecer saludablemente. Aquí compartimos algunas ideas de acompañamientos con alimentos naturales, sencillos y saludables.

El pan es la mejor opción; puede ser fresco o tostado. Se puede acompañar con una untada de mermelada, dulce o manteca, o con una rodaja de queso.

### Pan

RINDE 2 PORCIONES

#### INGREDIENTES

4 tazas de harina  
1 cucharada de levadura  
1 cucharadita de azúcar  
1 taza de agua tibia  
1 cucharadita de sal  
1 cucharada de aceite

#### PROCEDIMIENTO

Mezclar la levadura, el azúcar y el agua tibia. Dejar descansar 10 minutos aproximadamente o hasta que comience a hacer burbujas. Agregar la sal, el aceite y la harina. Mezclar. Amasar hasta que la mezcla esté elástica. Poner a leudar. Cuando duplique su tamaño, amasar y darle forma.

Colocarlo sobre una chapa, hacerle tajos en diagonal y pincelar con agua fría. Dejar leudar de ½ a 1 hora. Pincelar con agua y poner al horno. Después de 15 minutos de horno, pincelar con agua nuevamente y hornear 25 minutos más. Horno moderado a bajo por 40 minutos.

#### ALGUNOS TIPS

- Pueden usar el pan francés o pan flauta de la panadería.
- Los panes rústicos son una buena opción.
- También pueden ofrecerle al bebé pan integral.
- Es una buena opción para desayuno y merienda.
- El pan levemente tostado es otra variante.
- Se puede untar apenas con mermeladas o dulces, quesos suaves y frescos.
- Una rodajita con aceite de oliva queda muy sabrosa y es muy saludable.



### Torta de naranja

RINDE 24 CUADRADITOS

#### INGREDIENTES

3 tazas de harina  
½ taza de azúcar  
3 huevos  
½ taza de aceite  
1 taza de jugo exprimido de naranja o mandarina  
4 cucharaditas de polvo de hornear

#### PROCEDIMIENTO

Mezclar la harina, el polvo de hornear y el azúcar.

Por otro lado, mezclar los huevos, el aceite y el jugo de naranja. Verter los ingredientes líquidos sobre los secos y mezclar enérgicamente con un tenedor. Untar una asadera de 24 cm con aceite y enharinar. Hornear a temperatura moderada durante 20 minutos o hasta que al pincharla el pincho salga limpio.

#### ALGUNOS TIPS

- Para la versión de torta de vainilla pueden utilizar 1 taza de leche y 1 cucharadita de esencia de vainilla en lugar del jugo de naranja.
- La misma masa se puede utilizar para preparar magdalenas individuales, de vainilla, naranja, mandarina o limón.





## Galletitas de avena

RINDE 3 DOCENAS (DEPENDE DEL TAMAÑO)



### INGREDIENTES

2 tazas de harina  
1 taza de avena laminada  
2 huevos  
2/3 taza de aceite (no de oliva)  
1/2 taza de azúcar (puede ser blanca o rubia)

2 cucharadas de vainilla  
1 cucharadita de cáscara de limón rallada  
2 cucharaditas de polvo de hornear  
Pizca de sal

### PROCEDIMIENTO

Batir los huevos, agregar gradualmente el aceite y continuar batiendo. Agregar la vainilla y la ralladura de limón. Mezclar el azúcar, la harina, la avena, el polvo de hornear y la sal.

Agregar gradualmente la mezcla de huevos a la mezcla de harina. Verter sobre chapa aceitada por cucharaditas. Hornear en horno moderado (200 °C) hasta que estén apenas doradas.

## Pan de banana

RINDE 15 PORCIONES  
O REBANADAS



### INGREDIENTES

2 tazas de harina  
1 taza de banana madura en rodajas  
2 huevos  
1/2 taza de azúcar  
1/3 taza de aceite  
1 cucharada de polvo de hornear  
Pizca de sal

### PROCEDIMIENTO

Mezclar la harina, el polvo de hornear, la sal y el azúcar. Batir ligeramente los huevos y el aceite. Pisar la banana y agregarla a la mezcla de huevos batidos.

Agregar revolviendo la mezcla seca con la húmeda hasta lograr una pasta homogénea. Verter en molde de budín aceitado y enharinado. Hornear en horno bajo durante 45 minutos.

### ALGUNOS TIPS

- Es una buena forma de utilizar las bananas cuando están pasadas.
- Si las bananas están muy dulces, pueden bajar el azúcar a 1/3 de taza.
- Para los bebés más pequeños la porción probablemente sea media rebanada.
- Es ideal para llevar en una salida familiar o para ofrecer en los cumpleaños.

## Magdalenas de zanahoria

RINDE 25 MAGDALENAS



### INGREDIENTES

3 tazas de harina  
3 tazas de zanahorias ralladas fino  
1/2 taza de azúcar  
1/2 taza de aceite  
3 huevos  
1/2 taza de leche  
3 cucharaditas de polvo de hornear

### PROCEDIMIENTO

Mezclar la harina, el polvo de hornear y el azúcar. Aparte, batir los huevos con tenedor, agregar el aceite, la leche y las zanahorias.

Agregarlos a la mezcla de harina hasta lograr una masa homogénea. Verter en moldes individuales y hornear en horno moderado a 180 °C por 15 minutos.

## Escones con harina integral

RINDE 12 UNIDADES MEDIANAS



### INGREDIENTES

2 tazas de harina (puede ser 1 1/2 taza de harina blanca y 1/2 taza de harina integral)  
2/3 de taza de leche entera fresca  
1/3 de taza de aceite  
1 cucharada de polvo de hornear

### PROCEDIMIENTO

Mezclar la harina, el polvo de hornear y la pizca de sal. Mezclar el aceite y la leche. Agregar los líquidos gradualmente a la mezcla de harinas. Unir los ingredientes para hacer una masa

bien tierna. Evitar amasar. Estirar de 2 centímetros de espesor. Cortar en redondeles de 4 centímetros de diámetro. Colocar sobre chapa de horno aceitada y llevar a horno moderado hasta que crezcan y doren.

### ALGUNOS TIPS

- A medida que el bebé crece se pueden utilizar nueces, pasas de uva o dátiles bien picaditos para agregar en la masa.
- Pueden cambiar 1/2 taza de las 3 de harina por harina integral.
- Estas magdalenas son una buena opción para los cumpleaños infantiles.
- Pueden utilizarlas como merienda escolar de los hermanos mayores.
- Pueden agregarles canela y/o nuez moscada para probar diversos sabores.
- En lugar de moldes individuales, pueden usar una asadera y hacer una torta familiar.

### ALGUNOS TIPS

- Son muy sencillos y económicos.
- Son una buena opción para sustituir el pan.
- Pueden guardarlos en un recipiente cerrado herméticamente y tener para ofrecer en el desayuno y la merienda.
- Se pueden untar apenas con mermelada o dulce de frutas.
- Cuando el bebé crece, como variante pueden sumar a la receta 1/2 taza de queso rallado.
- Otras posibilidades para saborizar: orégano, albahaca picadita, cúrcuma, pimentón dulce.





