



 MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA

**MINISTERIO DE SALUD PÚBLICA
DIRECCIÓN GENERAL DE LA SALUD
UNIDAD COORDINADORA DE PROGRAMAS PRIORITARIOS**



PROGRAMA NACIONAL PRIORITARIO DE NUTRICIÓN

**GUÍAS ALIMENTARIAS
PARA MENORES DE 2 AÑOS
2008**

AUTORIDADES

DRA. MARÍA JULIA MUÑOZ

Ministra de Salud Pública

DR. MIGUEL FERNÁNDEZ GALEANO

Subsecretario

DR. JORGE BASSO GARRIDO

Director General de la Salud

DR. GILBERTO RÍOS

Subdirector

DR. JOSÉ PEREIRA

Coordinador de la Unidad de Programas Prioritarios

DRA. MARTHA ILLA

Directora del Programa Nacional Prioritario de Nutrición

La alimentación del lactante y del niño pequeño tiene dos componentes fundamentales, cuya importancia varía con la edad del niño: la alimentación láctea y la alimentación complementaria. Las Guías Alimentarias para los niños menores de dos años, se refieren a la alimentación complementaria. *La alimentación complementaria está constituida por todos aquellos alimentos diferentes de la leche humana o fórmulas que reciben los niños con el fin de asemejar su alimentación a la del niño mayor y del adulto.*

Utilizando las mismas bases que para las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para mayores de 2 años (GABA), hemos identificado 10 puntos, pasos o reglas principales a seguir en la alimentación de este grupo, cuya difusión consideramos de utilidad en la práctica diaria de pediatras, nutricionistas y personal de salud que asiste o cuida de estos niños, para profundizar en el conocimiento del tema y guiar en forma práctica la alimentación del niño pequeño y la información y educación dirigida a madres y cuidadores. Estos pasos, se presentan, numeradas del 1 al 10 para facilitar su reconocimiento y se acompañan de una Guía para la planificación diaria del menú y de un recetario.

Este material ha sido elaborado por:

Dra. Martha Illa González
Directora del Programa Nacional de Nutrición

Lic. Dora Mira
Lic. Graciela Herwig
Lic. Amelia Secondo
Nutricionistas del Programa de Nutrición

1

PECHO EXCLUSIVO LOS PRIMEROS SEIS MESES DE VIDA

El pecho materno debe ser el único alimento y bebida durante los seis primeros meses de vida. Deberán destacarse siempre los **beneficios de la lactancia materna**, tanto para el niño como para la madre y la familia porque:

- **Permite la mejor nutrición**
- **Protege eficazmente contra las infecciones**
- **Favorece el crecimiento físico y el desarrollo mental**
- **Refuerza los lazos afectivos madre-hijo**
- **Previene la aparición de cuadros alérgicos.**

LA LACTANCIA MATERNA DEBE SER:

- Vital y exclusiva los 6 primeros meses de vida
- Necesaria y adecuadamente complementada el segundo semestre
- Voluntaria a partir del año.

LA PROMOCION DE LA LACTANCIA MATERNA:

- Es la primera prioridad en la nutrición del lactante en el Uruguay
- Debe realizarse siempre sin despertar sentimientos de culpa en las madres que no deseen o no puedan amamantar.

Cuando un lactante no puede recibir leche materna, el pediatra indicará la fórmula láctea apropiada y los suplementos necesarios en cada caso.



2

INCORPORAR LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA AL CUMPLIR LOS SEIS MESES (SÉPTIMO MES DE VIDA)

A partir de este momento la alimentación del niño menor de 2 años pasará a tener dos componentes: **la alimentación láctea y la alimentación complementaria**.

Las madres o cuidadores deben seguir los consejos del pediatra, en la selección y oferta al niño de alimentos complementarios en cantidad y calidad adecuada, lo que está determinado por las mayores necesidades nutricionales, que a partir de esta edad no están cubiertas por la leche materna, y la maduración de cada niño. Esto quiere decir que tanto del punto de vista digestivo, como renal y neurológico el niño está apto para recibir estos alimentos. La maduración gastrointestinal determina la capacidad de digestión y absorción de nuevos nutrientes, la maduración renal hace posible que el lactante soporte el aumento de mayores cargas osmolares por su alimentación complementaria y la maduración neurológica asegura la adecuada coordinación motora para la succión, deglución y masticación, pérdida del reflejo de protrusión lingual y capacidad de estar sentado correctamente (sostén cefálico y de tronco).



3

SELECCIONAR ALIMENTOS ADECUADOS

- Los primeros alimentos a incorporar son los **purés de verduras o frutas y las papillas de cereales**. El puré de verduras se preparará primero con una verdura, mientras se va probando la tolerancia del niño a cada nuevo alimento, durante tres días como mínimo. Luego se agregará un segundo componente y hasta un tercero en esta preparación. Para aumentar las calorías aportadas, se agregará una cucharadita de aceite vegetal (maíz, girasol, girasol altooleico o soya). Las papillas se harán con cereales (polenta, arroz) y con el agregado de aceite. Cuanto más espesa una papilla o puré, mayor será su densidad energética. Tanto al puré como a la papilla de cereales se le agregará una cucharada de carne bien cocida, picada o molida. Los purés de frutas, se prepararán con manzana, banana y naranja, probando tolerancia e incorporando nuevos componentes progresivamente.
- Al mismo tiempo tener en cuenta los factores socio-económicos, ésto es la necesidad de adaptar la selección de alimentos al poder adquisitivo de la familia y de enseñar a las madres o a quienes cuidan del niño a utilizar adecuadamente los recursos de que disponen.
- Los aceites vegetales resultan de elección para adicionar calorías a la alimentación del lactante y del niño pequeño, mejorando la palatabilidad del alimento y aportando cantidades importantes de ácidos grasos esenciales (serie Ó3 y Ó6). Otros alimentos del grupo de las grasas, que permiten agregar calorías a la alimentación del lactante son: manteca y crema de leche.
- Todos los días deben ser ofrecidos al niño, en lo posible, alimentos diferentes. La oferta múltiple y diversificada de alimentos en las comidas, garantiza el suministro de los nutrientes necesarios. El bebé acostumbrado desde el comienzo de su alimentación complementaria al consumo de frutas y hortalizas variadas, recibirá mayores cantidades de vitaminas, hierro y fibra y además adquirirá hábitos alimentarios saludables.
- Desde el comienzo de la alimentación complementaria deberá agregarse siempre carne (vacuna, ovina, hígado, pollo, cerdo) al puré de verdura y a la papilla de cereales (1 cucharada picada o molida), para aumentar el contenido de hierro hemínico de alta biodisponibilidad y mejorar la absorción del hierro no hemínico de verduras y cereales. Cuando esto no sea posible, suministrar 50 a 100 cc de jugo de cítricos en la papilla de frutas, porque la vitamina C también favorece la absorción del hierro inorgánico.
- En el tercer trimestre de vida se incorporarán alimentos de todos los grupos, con excepción de huevos, pescados y leguminosas que se introducirán a partir del cuarto trimestre de vida y finalmente algunos alimentos se incorporarán después del año, como por ejemplo frutilla, kiwi y tomate (por su alto contenido en histamina), espinaca, rabanito y remolacha (por su alto contenido en nitritos).
- Los niños alérgicos o con antecedentes familiares de alergias o intolerancias deberán ser cuidadosamente evaluados por su pediatra, pudiéndose retrasar la incorporación de algunos alimentos.

4

APLICAR TÉCNICAS ADECUADAS DE ALIMENTACIÓN

- El niño debe estar sentado y con sus manos libres. No habrá distractores en el entorno (TV, radio etc.).
- Si el bebé rechaza un alimento, ofrecerlo nuevamente en próximas comidas. Enseñar que son necesarias de 8 a 10 exposiciones (promedio) a un nuevo alimento para que éste sea aceptado por el niño.
- En cuanto al horario: comenzar dos horas después de la lactada anterior, cercana al mediodía creando el hábito del almuerzo. La alimentación complementaria se debe dar inicialmente entre las mamadas o tomas de mamadera. No debe sustituirlas. Recién cuando el niño puede ingerir una comida completa (primer plato y postre) se podrá omitir la mamada o toma correspondiente.
- El número de tiempos de comida (leche o alimentos complementarios) en los menores de 2 años, varía poco con la edad, siendo generalmente de 4 – 6 (dos comidas y tres-cuatro tomas) a partir del cuarto trimestre. A veces aparecen tomas de alimentos complementarios en períodos intermedios o “colaciones”. En el tercer trimestre de vida estas “colaciones” son realmente el segundo tiempo del almuerzo, en el que el niño come su segundo plato, el puré de frutas, que algunos no pueden consumir conjuntamente con el de verduras, probablemente por su pequeña capacidad gástrica. En el cuarto trimestre, con el esquema de dos comidas ya establecidas completamente, pueden aparecer tomas de alimentos en forma intermedia, que generalmente consisten en pan o galletitas, que el niño maneja con sus propias manos. Deben planearse de manera que complementen a las tomas de leche, esbozando desayuno y merienda y sin que interfieran con los tiempos principales de comida. Serán cuidadosamente controladas o no permitidas en niños con sobrepeso.
- Recordar que la capacidad gástrica del bebé mayor de 6 meses es de 20-30 ml/kg.
- La textura del alimento inicial, será la de los purés o papillas, sin grumos ni fibras que puedan provocar el reflejo de protrusión.
- A los seis meses de edad, se deberá comenzar con cantidades pequeñas de alimentos y aumentarlas conforme el niño crece, mientras se mantiene la lactancia materna. Por ejemplo: purés de verduras o papillas de cereales, comenzando por una cucharada hasta llegar a una taza o plato chico (100 g aproximadamente), jugo de naranja, comenzar por 2 o 3 cucharitas hasta llegar a 100 cc., frutas comenzar por media hasta llegar a una. En la guía y el recetario que figuran al final, se desarrolla ampliamente este punto.
- La temperatura del alimento será de 37°C aproximadamente. Enseñar que no se deberá soplar ni probar el alimento de la misma cuchara que se usa para el niño, para evitar el peligro de contaminación con microorganismos de la boca del adulto.

- La alimentación complementaria debe ser suministrada con cuchara. Los líquidos se darán con vaso. Los utensilios con que se suministra el alimento (plato, vaso y cuchara), serán siempre los mismos, de manera que el niño los identifique como propios y los maneje conforme adquiere las habilidades correspondientes. Habrá que permitir que el niño tome con la mano parte de su alimento.
- A los seis meses la trituración complementaria de los alimentos se efectúa con las encías, que ya se encuentran lo suficientemente endurecidas por la aproximación de los dientes a su superficie. La introducción de alimentos espesos va a estimular en el bebé las funciones de lateralización de la lengua, el desplazamiento de los alimentos hacia la zona trituradora y el reflejo de masticación en general.
- Al principio los alimentos ofrecidos al bebé deben ser preparados exclusivamente para él. Deben cocinarse bien, con poca agua, hasta que estén bien blandos. Se colocarán en el plato y se apisonarán con el tenedor hasta tener una consistencia pastosa. No debe usarse licuadora, porque el bebé está aprendiendo a distinguir consistencias, sabores, olores y colores de los nuevos alimentos y por otra parte, los alimentos licuados no estimulan la masticación.
- A los 9 meses, la mayoría de los niños también pueden consumir alimentos blandos en trozos pequeños, que se puedan tomar con los dedos y meriendas que pueden servirse los niños por sí solos (trozos de pan, de galletas etc).
- A los 12 meses, la mayoría de los niños pueden comer el mismo tipo de alimentos que el resto de la familia. Deben evitarse los alimentos que puedan hacerlos atragantar (es decir, alimentos cuya forma y/o consistencia implica el riesgo de que pudieran bloquear la tráquea, por ejemplo nueces, uvas, zanahorias crudas, etc.) y los que no son aptos para él. Se evitarán verduras de hoja cruda, zanahoria cruda en trozos, apio etc. porque es recién después del segundo año de vida que el niño adquiere la capacidad masticatoria adecuada para ellos.



5

OFRECER LA ALIMENTACIÓN CON AMOR SIN FORZAR SU ACEPTACIÓN

Aplicar los principios de cuidado psico-social. Específicamente:

- alimentar a los lactantes directamente y asistir a los niños mayores cuando comen por sí solos, respondiendo a sus signos de hambre y satisfacción;
- alimentar despacio y pacientemente y animar a los niños a comer, pero sin forzarlos;
- si los niños rechazan varios alimentos, experimentar con diversas combinaciones, sabores, texturas y métodos para animarlos a comer;
- minimizar las distracciones durante las horas de comida porque el niño pierde interés rápidamente;
- recordar que los momentos de comer son períodos de aprendizaje y amor – hablar con los niños y mantener el contacto visual.



6

SUMINISTRAR LÍQUIDOS EXTRA

- A partir de la incorporación de los alimentos complementarios se deberá ofrecer agua potable (de 50-100 cc) varias veces en el día, utilizando un vasito. Esto se debe hacer, para evitar la sobrecarga renal de solutos y consiguiente hiperosmolalidad plasmática. Se han estimado las necesidades de líquidos para lactantes y niños de corta edad, que oscilan de 200 a 700 cc por día de agua, que en los primeros meses deberá provenir de la leche materna o fórmulas.
- Evitar otros tipos de líquidos, especialmente los que se mencionan en el siguiente punto.
- La carga renal de solutos está determinada por todos los solutos (de origen endógeno o dietético) que requieren excreción por el riñón. En circunstancias normales, la mayor parte de la carga renal de solutos es de origen dietético y está estrechamente vinculada con el contenido de nitrógeno y electrolitos de la dieta. El aumento de la osmolalidad plasmática causa sed, lo cual puede conducir a excesiva ingesta de leche y consecuentemente de energía. Esto cobra especial importancia durante la enfermedad, cuando la ingesta de líquidos disminuye.
- Los alimentos complementarios tienen un mayor contenido en sodio que la leche humana, aunque no se les agregue sal, es por esto que no se debe agregar sal a la comida del niño menor de 2 años.



7

EVITAR LOS ALIMENTOS NO APTOS PARA NIÑOS MENORES DE 2 AÑOS

- Hasta el año de vida, la mucosa del tubo digestivo es muy sensible y puede ser fácilmente irritada por las sustancias presentes en el café, té, cacao, enlatados y refrescos, alterándola y pudiendo comprometer la función digestiva.
- El aceite usado en las frituras, forma sustancias altamente irritantes para la mucosa del bebé, por lo que no se aconsejan las frituras en los niños pequeños.
- Debe evitarse el uso de alimentos enlatados, embutidos y fiambres porque contienen sal en exceso y aditivos no autorizados para niños.
- Evitar el uso de alimentos industrializados, que no sean alimentos complementarios para lactantes y niños de corta edad, porque pueden contener aditivos no autorizados para ellos.
- Evitar los alimentos congelados, por el riesgo de contaminación microbiana resistente a las bajas temperaturas, que pueden causar enfermedades graves en los niños.
- No permitir ningún tipo de refrescos, porque pueden ser hiperosmolares, contener aditivos no permitidos (conservadores, edulcorantes artificiales, colorantes artificiales etc.), sustancias estimulantes (cafeína), derivados del chocolate (tiramina) etc.
- No suministrar productos de copetín (papas fritas y otros bocaditos) porque contienen grandes cantidades de sal.
- No suministrar mate, café, té o cacao por contener sustancias estimulantes (cafeína y derivados). El cacao, además es un alimento altamente alergénico. El mate compartido con personas mayores, puede hacer llegar la flora cariogénica de la boca de aquellos a la del lactante.
- No suministrar golosinas a los lactantes, por su alto contenido en azúcares simples y porque pueden obstruir las vías aéreas. Destacamos los riesgos de la sacarosa en la alimentación del lactante y del niño pequeño (hiperosmolaridad de las soluciones, riesgo aumentado de caries dental, alto poder edulcorante). Además, es importante recordar que el niño nace con preferencia para el sabor dulce por lo tanto el agregado de azúcar a los alimentos, si no está indicada para aumentar la densidad energética, deberá evitarse. Esto se hace para que el niño se interese y acepte otros sabores.
- La miel está contraindicada en el primer año de vida, por el riesgo de contener el bacilo del botulismo.



8

CUIDAR LA HIGIENE DE LOS ALIMENTOS DESDE SU COMPRA HASTA EL CONSUMO

La alimentación complementaria y la alimentación artificial exponen al niño al riesgo de las ETA (enfermedades transmitidas por alimentos). Los mayores problemas son: contaminación del agua y alimentos durante su preparación y manipulación, inadecuada higiene personal y de los utensilios, alimentos mal cocidos o insuficientemente cocidos y conservación de los alimentos a temperaturas inadecuadas.

Las mamás deberán cuidar que:

- el agua que ofrecen a su bebé sea potable o hervida
- lavarse cuidadosamente las manos con agua y jabón cada vez que preparan o suministran los alimentos al bebé
- lavar frutas y verduras con agua antes de pelarlas
- lavar todos los utensilios que se usarán en la alimentación del bebé con agua y detergente
- preparar la porción de alimento que el niño pueda consumir, porque los restos de alimentos no pueden ser ofrecidos posteriormente debiendo ser desechados
- mantener los alimentos cuidadosamente tapados
- lavar las manos de los niños antes de comer
- guardar los alimentos de forma segura y servirlos inmediatamente después de su preparación
- utilizar utensilios limpios para preparar y servir los alimentos
- evitar el uso de mamaderas, dado que es difícil mantenerlas limpias.



9

PRESTAR ESPECIAL ATENCIÓN A LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO ENFERMO

- El niño enfermo debe continuar recibiendo su alimentación habitual debiendo respetarse sus preferencias y su aceptación.
- El niño que padece infección ingiere menos alimento por su anorexia o porque tiene vómitos o dolores cólicos, al tiempo que aumentan sus necesidades de energía y nutrientes por la fiebre y las pérdidas de nutrientes aumentadas por el catabolismo proteico, la diarrea, los vómitos etc.
- Estos cuadros infecciosos reiterados pueden causar deficiencia de micronutrientes, particularmente vitamina A, hierro y zinc. Al mismo tiempo las carencias hacen al niño más susceptible ante la infección estableciendo así un círculo vicioso que comprometerá su estado nutricional favoreciendo la aparición de desnutrición y deficiencia de micronutrientes.
- Es prioritario mantener una ingesta calórica adecuada durante la enfermedad y aumentarla en la convalecencia. Para ello darle de comer tan pronto sienta hambre, no apurarlo y no forzarlo a comer.
- Aumentar la ingesta de líquidos durante las enfermedades incluyendo leche materna (lactancia más frecuente), y alentar al niño a comer alimentos suaves, variados, sabrosos y que sean sus favoritos. Después de la enfermedad, dar alimentos con mayor frecuencia de lo normal y alentar al niño a que coma más.



10

SUMINISTRAR LOS SUPLEMENTOS DE VITAMINAS Y MINERALES INDICADOS

Suministrar los suplementos de vitaminas y minerales de acuerdo al siguiente esquema:

- A todos los niños de 6 a 24 meses que no consumen fórmulas fortificadas con vitamina D, suministrar diariamente un suplemento de vitamina D a una dosis de 200 UI, para prevenir el raquitismo, a partir del mes de mayo a octubre inclusive, aunque actualmente se tiende a darla durante todo el año.
- Los niños de 4 a 24 meses, que no consumen alimentos fortificados deben recibir 2mg/kg/día de hierro elemental, (máximo 15 mg/día).



BIBLIOGRAFÍA

1. Gil A, Uauy R, Dalmau J y col. Bases para una alimentación complementaria adecuada de los lactantes y niños de corta edad. *An Pediatr (Barc)*, 2006; 65(5):481-95.
2. Human energy requirements, 2004. Report of a Joint FAO/WHO/UNU Expert Consultation Group. Rome, October 17-24, 2001.
3. Illa, M y col. Nutrición para la familia y la comunidad. Ministerio de Salud Pública. Departamento de Nutrición, 1981.
4. Illa M, Moll MJ, García AM, Satriano R y col. Estudio de la frecuencia y magnitud del déficit de hierro en niños de 6 a 24 meses asistidos en los servicios del MSP. Gran Premio Nacional de Medicina 2005. Academia Nacional de Medicina. Ministerio de Educación y Cultura. En prensa.
5. Instituto de Nutrición y Tecnología de los Alimentos. Universidad de Chile. 2006. Guía de Alimentación para el menor de 2 años.
6. Ministério da Saúde. Secretaria de Vigilância em Saúde. Brasília. 2006. Guía práctico de preparo de alimentos para crianças menores de 12 meses que nao podem ser amamentadas.
7. Ministério da Saúde. Brasília. 2002. Dez Passos para uma Alimentação Saudável. Guía Alimentar para Crianças Menores de 2 anos.
8. Ministerio de Salud Pública. Programa Nacional Prioritario de Nutrición. 2005. Manual para la Promoción de Prácticas saludables de Alimentación en la Población Uruguaya.
9. O'Donnell, AM. Nutrición Infantil. Primera Edición, Editorial Celsius. Buenos Aires, 1982.
10. O'Donnell AM, Britos S; Pueyrredón P, Grippo B y col. 2006. Comer en una edad difícil, 1 a 4 años. Publicación Cesni – Agosto de 2006. Buenos Aires.
11. Organización Panamericana de la Salud. Organización Mundial de la Salud. 2003. Principio de orientación para la alimentación complementaria del niño amamantado. Washington D.C.
12. World Health Organization. 2005. Guiding Principles for feeding non-breastfed children 6-24 months of age. Geneve.

GUÍA PARA LA PLANIFICACIÓN DIARIA DE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA DEL NIÑO MENOR DE DOS AÑOS

EDAD	ALIMENTOS RECOMENDADOS	CANTIDAD Y FRECUENCIA
6-8 meses	<p>Puré de: verduras cocidas (papa, boniato, zapallo, zanahoria etc) + 1 cda. de carne molida, raspada, rallada o picada (pollo, vaca, hígado) + 1 cda. de aceite vegetal crudo.</p> <p style="text-align: center;">Ó</p> <p>Papilla de: cereales (arroz, polenta, sémola o fideos) + 1 cda. de carne molida, raspada, rallada o picada (pollo, vaca, hígado) + 1 cda. de aceite vegetal crudo.</p> <p style="text-align: center;">Y</p> <p>Puré de fruta molida, rallada o raspada.</p>	<p>$\frac{3}{4}$ a 1 taza diariamente como almuerzo</p> <p>$\frac{1}{2}$ a 1 fruta mediana diariamente como postre.</p>
9-11 meses	<p>Además de todo lo anterior incorporar:</p> <p>Leguminosas (porotos, lentejas, garbanzos) pasadas por cedazo o tamizadas comenzando por 1 a 2 cdas hasta $\frac{3}{4}$ taza.</p> <p>Huevo de gallina entero, bien cocido</p> <p>Pescado 1 cucharada</p>	<p>Almuerzo y cena</p> <p>1 vez por semana, agregado a la papilla o al puré reemplazando a las carnes de todo tipo y el huevo.</p> <p>1 unidad agregado al puré o a la papilla si no usa carnes, pescado o leguminosas.</p> <p>1 vez por semana si no usa carnes, pescado o leguminosas.</p>
12-23 meses	<p>El niño recibirá la misma alimentación que la familia, en preparaciones sencillas.</p>	<p>Cuatro comidas: desayuno, almuerzo, merienda y cena.</p>

**RECETARIO PARA EL
NIÑO MENOR DE
DOS AÑOS**

CONTENIDOS

NIÑOS DE 6 A 8 MESES

1. Puré de verdura
2. Puré de frutas
3. Papilla de cereales
4. Carnes
5. Preparaciones Mixtas
 - Brócoli con salsa blanca
 - Polenta a la florentina
 - Sémola con vegetales

NIÑOS DE 9 A 24 MESES

COMIDA o PLATO PRINCIPAL

1. Arroz con pollo
2. Bifes a la portuguesa
3. Boniatos al horno
4. Budín de papas y carne
5. Budín de papas y zanahorias
6. Budín de verduras
7. Cazuela de leguminosas
8. Cereales con carne picada y salsa
9. Ensaladas:
 - China
 - De brócoli, choclo y zanahoria
 - De lentejas con apio
 - Ensalada multicolor
10. Fricasé de fideos
11. Guiso de fideos
12. Pan de carne
13. Picadillo con salsa blanca
14. Pollo con salsa blanca
15. Salpicón de carne
16. Soufflé de verduras
17. Timbal de Fideos

POSTRE

1. Bizcochuelo
2. Compota de frutas varias
3. Crema
4. Crema de naranja
5. Ensalada de frutas
6. Frutas con merengue cocido
7. Helado de crema
8. Helado de frutas

NIÑOS DE 6 A 8 MESES

1. PURÉ DE VERDURAS

Los purés de verduras serán inicialmente de un componente, luego de dos y finalmente de tres. Se probará tolerancia a cada nuevo alimento durante tres días consecutivos y posteriormente se continúa agregando un segundo y así sucesivamente. Todos estos purés se preparan siempre con la verdura cocida

Ingredientes

Todos los purés se preparan de la misma forma, variando los ingredientes y las cantidades a utilizar de cada uno de ellos. En la tabla siguiente damos idea de las porciones medias aconsejadas. Las madres deben saber que hay niños que pueden consumir cantidades mayores o menores a las propuestas, debiendo ellas estar atentas a las manifestaciones de hambre-saciedad del niño.

Verdura	Puré 1 componente	Puré 2 componentes	Puré 3 componentes
Acelga	—	—	½ taza en cocido
Boniato amarillo	½ unidad	½ unidad	½ unidad
Brócoli	—	—	½ taza cocido
Coliflor	—	—	½ taza cocido
Hojas de nabo	—	—	½ taza cocido
Hojas de puerro	—	—	½ taza cocido
Papa	¼ unidad	¼ unidad	¼ unidad
Zanahoria	—	½ unidad	½ unidad
Zapallitos	—	—	½ taza cocido
Zapallo	—	¼ tajada	¼ tajada

Preparación

- Lavar cuidadosamente las verduras, bajo el chorro del agua corriente antes de pelarlas y sacarles las semillas. Las verduras se utilizan sin cáscara y sin semillas.
- Se cocinarán en agua, hasta que estén bien tiernas. Se colocarán en un plato para poder deshacerlas completamente con el tenedor, debiendo quedar sin fibras ni grumos, para evitar que el niño lo escupa.
- Una vez deshecha la verdura, se le agregará aceite vegetal 1 cucharadita, pudiendo utilizar aceite de girasol, girasol altooleico, maíz o soja y leche en cantidad suficiente. También se puede agregar una cucharita de queso rallado.

2. PURÉ DE FRUTAS

Los purés de frutas serán inicialmente de un componente, pasando luego a dos y finalmente a tres. El puré de tres componentes, tendrá siempre como tercer componente un cítrico (naranja, mandarina, bergamota o pomelo). Se probará tolerancia de cada nueva fruta por tres días consecutivos, agregándose una segunda variedad y así sucesivamente.

Ingredientes

Los purés de frutas se preparan con la fruta cruda, por lo que la higiene en el manejo de los alimentos y los utensilios será extremada. Todos los purés se preparan de la misma forma, variando los ingredientes y las cantidades a utilizar. En la tabla siguiente damos idea de las porciones medias aconsejadas. Las madres deben saber que hay niños que pueden consumir cantidades mayores o menores a las propuestas.

Fruta	Puré 1 componente	Puré 2 componentes	Puré 3 componentes
Ananá	—	½ taza en cocido	½ taza en cocido
Banana	¼ unidad	¼ unidad	¼ unidad
Bergamota	—	—	½ vaso jugo
Ciruela	—	1 unidad	1 unidad
Damasco	—	1 unidad	1 unidad
Durazno	—	½ unidad	½ unidad
Mandarina	—	—	½ vaso jugo
Manzana	—	½ unidad	½ unidad
Melón	—	½ taza	½ taza
Naranja	—	—	½ vaso jugo
Pelón	—	½ unidad	½ unidad
Pera	—	1/3 unidad	1/3 unidad
Pomelo	—	—	½ vaso jugo
Sandía	—	¼ taza	¼ taza

Preparación

- Lavar cuidadosamente las frutas con cepillo, bajo el chorro del agua corriente antes de pelarlas y sacarles cuidadosamente todas las semillas. Este lavado es necesario siempre, porque al pelarlas sucias, contaminamos la pulpa.
- La primera fruta a administrar será la banana. Se debe pisar con el tenedor, hasta que quede completamente deshecha y sin grumos.
- Luego se agrega la manzana rallada o raspada.
- Finalmente se agregará el jugo de una fruta cítrica (mandarina, naranja, bergamota o pomelo). El jugo se obtiene con un exprimidor. Retirar cuidadosamente todas las semillas y hollejos.

- No se agregará ningún otro componente a los purés de frutas, por lo que se recomienda usar frutas maduras y tiernas.
- Todas las frutas se pueden raspar o deshacer con tenedor. No se recomienda usar licuadora, porque no permite que el niño perciba gusto ni consistencia de los alimentos.
- Cuando las frutas son muy duras, se pueden preparar en compota. Para esto cocinar las frutas en agua, hasta que estén blandas. Tampoco conviene agregarle azúcar.

3. PAPILLAS DE CEREALES

Las papillas de cereales se pueden preparar con: harina de maíz, sémola, avena etc.

Ingredientes

Harina de maíz: 2 cucharadas
 Sémola: 2 cucharadas
 Avena: 2 cucharadas

Preparación

- Cocinar el cereal con dos partes de agua y dos partes de leche por cada parte de cereal (o sea que para dos cucharadas de cereal serían cuatro de agua y cuatro de leche). Llevar al fuego, revolviendo constantemente hasta que hierva.
- Cuando está pronta se le agrega una cucharita de aceite y si se quiere una cucharita de queso rallado.

4. CARNES

Se podrá usar carne: vacuna o hígado de res, de aves o menudos de pollo, de cordero u oveja o de conejo etc. Todas tienen valor nutricional similar, por lo que se debe aconsejar comprar la que la familia pueda costear.

Ingredientes

Carne vacuna picada: 1 cucharada
 Conejo: 1 cucharada
 Cordero: 1 cucharada
 Hígado: 1 cucharada
 Oveja: 1 cucharada
 Pollo: 1 cucharada

Preparación

- Las carnes se cocinarán completamente. No debe suministrarse carne parcialmente cocida a los niños (color rosado).
- La forma de cocción puede ser: al horno, plancha o hervido.
- Una vez cocidas se desmenuzan muy bien, cortándolas con un cuchillo bien afilado en pequeños trocitos. También puede usarse carne picada comprada.

6. PREPARACIONES MIXTAS

Brócoli con salsa blanca

Ingredientes

Brócoli cocido ½ taza

Salsa blanca

Aceite 1 cucharita de té

Leche ¼ taza

Maicena 1 cucharita de té

Queso rallado 1 cucharita de té

Preparación

- Se hierva, escurre y pica el brócoli y se mezcla con la salsa blanca.
- La salsa blanca se hace mezclando la leche con la maicena y el aceite. Se cocinan, revolviendo constantemente hasta que suelte el hervor. Cuando se saca del fuego se agrega el queso rallado.
- El brócoli puede sustituirse por ½ taza de coliflor o zapallito de tronco cocido.

Polenta a la florentina

Ingredientes

Aceite 1 cucharita de té

Acelga cocida ¼ taza cocida

Cebolla picada 1 cucharita de té

Polenta 2 cucharadas

Queso 1 cucharita de té

Preparación

- Preparar la polenta, como se indica en la receta de papilla y luego agregar la acelga y la cebolla bien picadas y finalmente el queso rallado.
- La polenta puede ser sustituida por sémola dos cucharadas, arroz dos cucharadas (que debe estar bien cocido en forma de papilla) o tapioca dos cucharadas.

Sémola con vegetales

Ingredientes

Aceite 1 cucharita de té

Brócoli picado 2 cucharadas

Caldo ¼ taza

Leche ¼ taza

Queso 1 cucharita de té

Sémola 2 cucharadas

Zanahoria rallada ¼ taza

Preparación

- Se prepara la sémola como si se fuera a hacer una papilla de cereales, con leche y caldo y luego se le agregan las verduras cocidas bien picadas y finalmente el aceite y el queso.

NIÑOS DE 9 A 24 MESES

COMIDA O PLATO PRINCIPAL

Las recetas son, en general, para preparar una porción para el niño. Recordar que a partir de los 12 meses el niño se incorporará a la mesa familiar, por lo que estas recetas pueden servir para toda la familia, aumentando proporcionalmente los ingredientes indicados.

1. ARROZ CON POLLO

Ingredientes

Aceite	1 cucharita de té
Arroz	¼ taza
Carne de pollo	2 cucharadas
Cebolla picada	1 cucharita de té
Morrón picado	1 cucharita de té
Queso rallado	1 cucharita de té
Zanahoria	¼ unidad chica

Preparación

- Para realizar este plato se debe saltar el pollo con la cebolla y el morrón bien picados en el aceite, agregar luego la zanahoria rallada fina y por último el arroz, agregando al mismo tiempo tres partes de agua por una parte de arroz. Cuando el arroz esté a punto retirar del fuego. De esta forma queda una cantidad suficiente para almuerzo y cena.
- Se puede sustituir el pollo por hígado bien cocido triturado, carne de vaca o pescado sin espinas.

2. BIFES A LA PORTUGUESA

Ingredientes

Bifes	½ bife
-------	--------

Salsa Portuguesa

Aceite	1 cucharita de té
Cebolla picada	1 cucharita de té
Morrón picado	1 cucharita de té
Tomate picado	½ unidad

Preparación

- Se coloca en una sartén el aceite, la cebolla, el morrón, el tomate y la carne de vaca, bien picados. Cuando la carne se ha dorado, se agrega caldo natural o agua, se tapa y se deja cocinar durante 15 a 20 minutos o hasta que la carne esté bien cocida.
- Para hacer esta preparación se puede usar cualquier tipo de carne o víscera que se tenga disponible.

3. BONIATOS AL HORNO

Ingredientes

Boniato zanahoria	½ unidad
Aceite	1 cucharita de té

Preparación

- Los boniatos se cortan en bastones finos y se colocan en asadera con una cucharita de aceite. Se mezclan para que todos los trozos se impregnen en el aceite.
- Se pueden sustituir los boniatos por papas 1/2 de unidad chica.

4. BUDÍN DE PAPAS Y CARNE

Ingredientes

Aceite	1 cucharita de té
Carne picada	2 cucharadas
Cebolla picada	1 cucharita de té
Huevo crudo	1 unidad
Leche	1 cucharada
Morrón picado	1 cucharita de té
Papas	1 unidad chica
Queso rallado	1 cucharita de té

Preparación

- Se cocina primero la papa, luego se procede a formar un puré, al cual se le agrega la leche y el aceite.
- Aparte se fríe la carne con la cebolla y el morrón bien picados.
- Se retira del fuego y se incorpora el huevo crudo para su unión y el queso rallado.
- Se unta una asadera con aceite y se coloca en ella la carne formando una primera capa que se cubre con otra capa de puré.
- Se lleva a horno moderado para gratinar. Queda pronto para consumir. Rinde dos porciones una para el almuerzo y otra para la cena.
- La papa se puede sustituir por ½ unidad de boniato y la carne se puede sustituir por pollo, o picadillo de hígado.

5. BUDÍN DE PAPAS Y ZANAHORIAS

Ingredientes

Aceite	1 cucharita de té
Clara de huevo	1 unidad
Maicena	1 cucharita de té
Papa	1 unidad chica
Queso rallado	1 cucharita de té
Zanahoria	1 unidad chica

Preparación

- Se hierven juntas la papa y la zanahoria y con ellas se prepara un puré. Se mezcla con la clara, la maicena, el aceite y el queso rallado.
- Se coloca en asadera untada con aceite y se lleva al horno a gratinar.

6. BUDÍN DE VERDURAS

Ingredientes

Cebolla picada	1 cucharita de té
Huevo	1 unidad
Zanahoria rallada	1 unidad chica

Salsa blanca

Aceite	1 cucharita de té
Leche	¼ taza
Maicena	1 cucharita de té
Perejil picado	1 cucharita de té
Queso rallado	1 cucharita de té

Preparación

- Cocinar bien la zanahoria picada y preparar en forma de puré.
- Agregarle la cebolla rallada y el huevo, mezclando todo.
- Incorporar la salsa blanca previamente preparada, uniendo todo.
- Llevar al horno en asadera previamente aceitada, cocinando hasta que quede cremoso.
- Se puede sustituir la zanahoria por ½ taza de zapallitos, brócoli o acelga.
- La salsa blanca se hace mezclando la leche con la maicena y el aceite. Se lleva al fuego lento, revolviendo constantemente hasta que suelte el hervor. Finalmente se le agrega el perejil y el queso rallado.

7.- CAZUELA DE LEGUMINOSAS

Ingredientes

Aceite	1 cucharita de té
Agua o caldo	1 taza
Cebolla picada	1 cucharita de té
Lentejas peladas	¼ taza
Morrón picado	1 cucharita de té
Papas	1 unidad chica
Zanahoria	1 unidad chica

Preparación

- Dorar en sartén con aceite, la cebolla y el morrón bien picados. Agregar las papas y las zanahorias picadas en cubitos chicos y finalmente las lentejas. Se agrega el agua o caldo y se cocina hasta que las lentejas estén blandas.
- Las lentejas pueden ser sustituidas por garbanzos ¼ de taza o porotos ¼ de taza. A diferencia de las lentejas las demás leguminosas se deben cocinar aparte, luego de cocidas quitarles la cáscara pisando con un tenedor y por último, incorporarlas al resto de la preparación que se ha cocinado aparte. Otra variante es sustituir la papa de la cazuela por dos cucharadas de arroz blanco. Esta preparación alcanza para almuerzo y cena.

8. CEREALES CON SALSA CON CARNE PICADA.

Ingredientes

Aceite	Cantidad suficiente
Leche	Cantidad suficiente
Polenta	4 cucharadas

Salsa

Carne picada	2 cucharadas
Cebolla picada	1 cucharita de té
Morrón picado	1 cucharita de té
Tomate picado	¼ unidad
Zanahoria rallada	¼ unidad

Preparación

- Dorar el tomate, la cebolla y el morrón en una sartén con el aceite. Incorporar la zanahoria rallada y la carne picada y cocinar completamente.
- Cocinar la polenta con agua y una vez pronta, se le agrega la salsa preparada como hemos dicho más arriba.
- La harina de maíz se puede sustituir por pasta fresca 1 taza o 4 cucharadas de arroz o media taza de fideos secos (estas medidas son en crudo).

9. ENSALADAS VARIAS

Consisten en mezclas de diferentes verduras a las que pueden agregarse otros alimentos (huevo, leguminosas, carne etc.). Las posibilidades son múltiples y se deben preparar con lo que la familia disponga. Recordar que la espinaca, el rabanito, la remolacha y el tomate se incorporarán después del año y también que recién después de los dos años, los niños tienen madura su función masticatoria como para poder consumir verduras crudas (lechuga, zanahoria etc.).

Ensalada China

Ingredientes

Aceite	1 cucharita de té
Cebolla picada	1 cucharita de té
Huevo duro	1 unidad
Remolacha	1 unidad chica
Tomate	1 unidad chica

Preparación

- Cortar la remolacha cocida en cubitos chicos, mezclar con la cebolla cortada bien chiquita, los tomates cortados chiquitos y el huevo duro rallado. Finalmente agregar el aceite.

Ensalada de brócoli, choclo, zanahorias

Ingredientes

Aceite	1 cucharita de té
Brócoli	¼ taza
Choclo	1 cucharada
Zanahorias	1 unidad chica

Preparación

- Al brócoli cocido y picado chico, se le agregan las zanahorias cortadas en cubitos y también cocidas y el choclo cocido. Se mezclan y se agrega el aceite.
- El brócoli se puede sustituir por zapallito de tronco (¼ taza picada sin cáscara).

Ensalada de lentejas con apio

Ingredientes

Aceite	1 cucharita de té
Apio	2 cucharadas
Cebolla	1 cucharita de té
Lentejas	¼ taza

Preparación

- A las lentejas bien cocidas, se les agrega el apio cocido y la cebolla rallada. Se adereza con una cucharita de aceite.
- Puede sustituirse el apio por perejil o por 1 de tomate chico crudo, cortado en cubitos.

Ensalada multicolor

Ingredientes

Aceite	1 cucharita de té
Arvejas	1 cucharada
Huevo duro	1 unidad
Papa	1 unidad chica
Remolacha	1 unidad chica
Zanahoria	1 unidad chica

Preparación

- La papa, la zanahoria, la remolacha y las arvejas deben estar bien cocidas. Una vez picadas las verduras se mezclan todos los ingredientes y se le agrega 1 cucharadita de aceite. Se pica bien chiquito el huevo duro y se agrega a la preparación anterior.

10. FRICASÉ DE FIDEOS

Ingredientes

Aceite	1 cucharita de té
Carne	½ bife
Cebolla picada	1 cucharita de té
Fideos secos	½ taza
Morrón picado	1 cucharita de té
Zanahoria	1 unidad chica

Preparación

- Dorar la carne con la cebolla, el morrón y la zanahoria rallada en el aceite. Una vez salteado agregar caldo natural con una cucharita de maicena. Cocinar hasta que espese.
- Los fideos se cocinan en agua, aparte. Una vez cocidos servir en un plato con la carne por encima.

11. GUISO DE FIDEOS

Ingredientes

Aceite	1 cucharita de té
Boniato	1 unidad chica
Carne	1/2 bife
Cebolla picada	1 cucharita de té
Fideos	1/2 taza
Morrón picado	1 cucharita de té
Zanahoria rallada	1 unidad chica
Zapallo	¼ tajada chica

Preparación

- Dorar en el aceite, la cebolla, el morrón y la carne picada.
- Agregar los fideos secos y agua en cantidad suficiente (1 y ½ taza) junto con la zanahoria, el boniato y el zapallo cortados en trocitos chicos.
- Cocinar hasta que los ingredientes estén blandos.

12. PAN DE CARNE

Ingredientes

Avena o pan mojado en leche	1 cucharita de té
Carne picada	2 cucharadas
Cebolla picada	1 cucharita de té
Huevo	1 unidad
Leche	Cantidad suficiente
Perejil picado	1 cucharita de té

Preparación

- Se mezclan la carne picada con la avena (o pan mojado en leche), el huevo, la cebolla y el perejil picados.
- Se une todo, dándole forma de un pan y se coloca en budinera chica aceitada, llevándolo al horno hasta que esté bien cocido.

13. PICADILLO CON SALSA BLANCA

Ingredientes

Aceite	1 cucharita de té
Carne picada	2 cucharadas
Cebolla	1 cucharita de té
Huevo	1 unidad
Morrón	1 cucharita de té
Queso	1 cucharita de té

Salsa blanca

Aceite	1 cucharita de té
Leche	¼ taza
Maicena	1 cucharita de té
Queso	1 cucharita de té

Preparación

- Se dora la carne con el aceite, la cebolla y el morrón bien picados. Una vez cocido se agrega el huevo cocido, el queso y por último la salsa blanca.
- Se coloca en un molde aceitado y se lleva al horno para gratinar.
- La carne de vaca se puede sustituir por 2 cucharadas de pollo cocido picado o pescado sin espinas o hígado picado.

14. POLLO CON SALSA BLANCA

Ingredientes

Pollo cocido picado 2 cucharadas

Salsa blanca

Aceite	1 cucharita de té
Leche	¼ taza
Maicena	1 cucharita de té
Queso	1 cucharita de té

Preparación

- Se mezcla el pollo con la salsa blanca y se coloca en una asadera aceitada.
- Se gratina a horno moderado.
- El pollo se puede sustituir por carne picada, pescado desmenuzado o hígado cocido triturado.

15. SALPICÓN DE CARNE

Ingredientes

Aceite	1 cucharita de té
Arvejas	1 cucharada
Carne	1/2 bife
Cebolla picada	1 cucharita de té
Morrón picado	1 cucharita de té
Papa	1 unidad chica
Tomate	1 unidad chica
Zanahoria	1 unidad chica

Preparación

- Hervir juntas la carne, la zanahoria y la papa cortadas en cubitos chicos.
- Agregar la cebolla, el morrón y el tomate, crudos cortados chiquitos y por último las arvejas cocidas.
- Mezclarlos e incorporar 1 cucharadita de aceite.
- Se puede sustituir la carne de vaca por pollo cocido y cortado en cubitos ,o pescado cocido desmenuzado chico.

16. SOUFLÉ DE VERDURAS

Ingredientes

Aceite	1 cucharita de té
Cebolla picada	1 cucharita de té
Clara	1 unidad
Maicena	1 cucharita de té
Morrón picado	1 cucharita de té
Queso	1 cucharita de té
Zapallo	1/2 tajada

Preparación

- Para la realización del soufflé se procede como en el budín con verduras cocidas,
- El zapallo se puede sustituir por: zapallitos sin cáscara y sin semilla ½ taza, zanahorias 1 unidad chica o berenjenas sin cáscara y sin semilla ½ taza.

17. TIMBAL DE FIDEOS

Ingredientes

Aceite	1 cucharita de té
Fideos	½ taza
Pollo cocido	2 cucharadas
Queso	1 cucharita de té
Zanahoria rallada	1 unidad chica
Zapallo	1/4 tajada chica

Preparación

Para realizar esta preparación se cocinan en agua las verduras picadas (zanahoria y zapallo) y los fideos. Se escurren y se les agrega el pollo bien picado y finalmente el aceite y el queso.

POSTRES

1. BIZCOCHUELO

Ingredientes

Azúcar	1 cucharada
Harina	1 cucharada
Huevos	1 unidad
Vainilla	Cantidad suficiente

Preparación

- Batir la yema con el azúcar hasta que esté color limón. Luego, incorporar la harina previamente tamizada, mezclando hasta que esté homogéneo, se agrega la vainilla y finalmente se incorpora la clara batida a nieve con movimientos envolventes.
- Llevar a horno moderado.

2. COMPOTA DE FRUTAS VARIAS

Ingredientes

Agua	¼ de taza
Azúcar	1 cucharadita
Manzana	1 unidad chica

Preparación

- Pelar la manzana y quitarle las semillas. Cortarla en trozos y agregarle el agua y el azúcar, hirviéndola que esté tierna.
- La manzana se puede sustituir por peras o duraznos u otra fruta en similar proporción.

3. CREMA

Ingredientes

Azúcar	1 y 1/2 cucharita de té
Leche	1 taza
Maicena	1 y 1/2 cucharada
Vainilla	Cantidad suficiente

Preparación

- Disolver la maicena y el azúcar en el volumen indicado de agua, que se va incorporando lentamente. Llevar a fuego lento y revolver hasta que espese. Se puede saborizar con vainilla.
- Se puede sustituir la maicena por sémola (1 cucharada y media).

4. CREMA DE NARANJA

Ingredientes

Agua	2 cucharadas
Azúcar	2 cucharadas
Jugo naranja	2 cucharadas
Leche	1/2 taza
Maicena	1 cucharada

Preparación

- Se mezcla la maicena, con el azúcar, la leche y el agua. Se lleva a fuego lento, revolviendo hasta que espese. Antes de sacar del fuego se agrega el jugo de naranja, mezclando hasta que quede homogénea.
- Se deja enfriar antes de consumir.

5. ENSALADA DE FRUTAS

Ingredientes

Jugo naranja	½ vaso
Melón	½ taza
Pera	1 unidad
Sandía	½ taza

Preparación

- Se lavan muy bien las frutas, se pelan, se cortan en cubitos chicos y se agrega el jugo de una naranja.
- Se puede utilizar cualquier fruta disponible.

6. FRUTAS CON MERENGUE COCIDO.

Ingredientes

Azúcar	2 cucharadas
Clara	1 unidad
Manteca	1 cucharita de té
Manzana	1 unidad

Preparación

- Pelar y cortar en rebanadas finas la manzana. Colocarla sobre un molde enmantecado.
- Incorporar el merengue batido a nieve con el azúcar, llevar al horno moderado hasta que la manzana esté tierna y el merengue bien cocido.
- Se obtienen dos porciones para dividir entre almuerzo y cena. Las manzanas pueden ser sustituidas por peras o por duraznos.

7. HELADO DE CREMA

Ingredientes

Azúcar	3 cucharadas
Huevo	1 unidad
Maicena	2 cucharitas
Leche	¾ taza
Vainilla	Cantidad suficiente

Preparación

- Mezclar el azúcar con la maicena, agregar gradualmente la leche (¾ taza) y luego mezclar lentamente el huevo batido. Cocinar revolviendo hasta que espese. Enfriar y agregar la leche restante y la vainilla.
- Verter en la cubeta y congelar.
- Esta preparación rinde cuatro porciones.

8. HELADO DE FRUTA

Ingredientes

Azúcar	2 cucharadas
Clara	1 unidad
Crema doble	¼ taza
Puré de frutas	¼ de taza

Preparación

- Mezclar la fruta con el azúcar y agregar gradualmente la crema doble batida. Incorporar por último la clara batida a nieve. Congelar.
- Las frutas apropiadas son frutilla, duraznos, ciruelas, ananá o damasco.
- La porción para el niño es equivalente a una bola de helado.

Impreso en:
Gráfica Industrial Uruguay Ltda.
D.L. 342.716
Abril 2008
Montevideo - Uruguay