

Brochetas de verduras

Ingredientes:

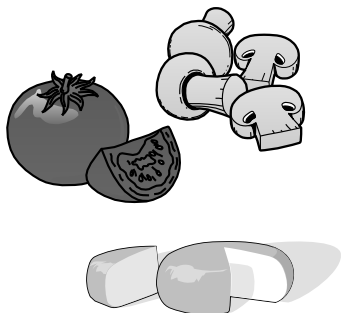
- 12 patatas pequeñas del mismo tamaño
- 8 champiñones
- 12 tomates cherry
- 250 g de queso tierno
- 1 cucharada de aceite

Preparación:

Lava y pela las patatas, corta el queso en dados y lava y quita el pedúnculo de los champiñones. Cuece las patatas en agua hirviendo con sal hasta que casi estén tiernas (unos 20 minutos) y escúrrelas bien. Ensarta las patatas, los tomates, los dados de queso y los champiñones en 4 pinchos, alternando los ingredientes. Vierte un poco de aceite en una parrilla antiadherente, dora las brochetas durante 5 minutos.

Opcional:

para dar un toque de color a las brochetas puede añadir dados de pimiento rojo y verde y rodajas de calabacín.



Alimento	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	>12 meses
Leche materna	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■	■
Cereales sin gluten												
Cereales con gluten												
Frutas												
Verduras												
Carne												
Legumbres												
Pescado												
Huevo (yema)												
Yogur												
Huevo (clara)												
Leche entera												

Cuadro de la guía "Cuidame guía para madres y padres", Editada por el Gobierno de Aragón



Vía Láctea



Folleto con Recetas sencillas,

para el mejor comienzo de la alimentación complementaria.

Vía Láctea, con motivo de la celebración de la Semana Mundial de la Lactancia Materna, ha elaborado este folleto con recetas para entregar a las madres que se reúnan en los Encuentros de Madres organizados a lo largo del año por la Asociación Vía Láctea en Zaragoza, Huesca y Alcañiz.

Desde 1992, Vía Láctea se suma a la iniciativa de **WABA**, Red Mundial de organizaciones y de personas que creen en el derecho a la lactancia materna para las madres y sus criaturas.

Objetivos de la Semana Mundial de la Lactancia Materna 2005

Lactancia Materna y Alimentación Complementaria

Incorporar alimentos caseros, sanos y saludables, mientras se continúa con la lactancia materna

La Organización Mundial de la Salud, OMS, UNICEF, y la Asociación Española de Pediatría, recomiendan:

La lactancia materna exclusiva hasta los seis meses y continuar junto con otros alimentos hasta los dos años o más

El tema de esta Semana Mundial de Lactancia Materna es continuar amamantando e introducir otros alimentos después de los 6 meses de edad.

El lema busca concienciar sobre la importancia de los 6 meses de lactancia exclusiva y ayudar a hacer en forma amable y cuidadosa la transición entre la lactancia materna exclusiva y amamantar y el comer alimentos caseros con el resto de la familia.

Continuar amamantando

La leche materna continúa siendo una importante fuente de nutrientes después de los 6 meses, particularmente cuando las madres siguen amamantando mientras ofrecen otros alimentos.

En promedio, los bebés de 6-8 meses obtienen alrededor del 70% de sus necesidades energéticas de la leche materna, a los 9-11 meses el 55% y a los 12-23 meses el 40%. La leche materna es, además, la que proporciona la mayor cantidad de proteína, vitaminas, minerales y ácidos grasos esenciales.

La leche materna es un alimento rico en nutrientes y energía, brindando más calorías y nutrientes por mililitro que muchos otros alimentos.

El desafío es cómo agregar otros alimentos de manera que la riquísima fuente alimenticia de la leche materna **se complemente -y no se sustituya-** con otros alimentos.

Alimentación complementaria

Después de los 6 meses de edad, los bebés necesitan otros alimentos, además de la leche materna, para cubrir sus necesidades alimenticias. Se llama "alimentación complementaria" a la incorporación de otros alimentos y bebidas que complementan a la leche materna. Estos nuevos alimentos deberán complementar los nutrientes de la leche materna.

Una alimentación complementaria óptima debe:

Comenzar en el momento justo, de tal manera que no disminuya los beneficios del amamantamiento

Proporcionar la energía y nutrientes adecuados para lactantes de más de 6 meses de vida

Respetar las necesidades del niño y la niña, ofreciéndose en un ambiente de calma y afecto.

Los Alimentos familiares

Entre los 6 y 24 meses los niños y las niñas crecen rápidamente, pero sus estómagos son relativamente pequeños (alrededor del tamaño de un puño). En este período, necesitan alimentos muy nutritivos que brinden varios nutrientes en pequeñas cantidades altamente energéticas.

Los lactantes y los niños pequeños deben ser alimentados con alimentos caseros, como las legumbres, vegetales, pescados y carnes, preparados (aplastados, cortados, triturados, etc.) de tal manera que se adecuen a sus habilidades motoras. Alrededor de los 12 meses, casi todos

los niños son físicamente capaces de comer alimentos de consistencia similar a los que come el resto de la familia.

Los alimentos infantiles, preparados comercialmente generalmente son caros y suelen contener aditivos y conservantes inapropiados para la alimentación infantil.

Una transición cuidadosa

La alimentación complementaria es una oportunidad para el desarrollo de las habilidades de comunicación, motoras y de coordinación. La consistencia y textura de los alimentos, el cómo son dados y las cantidades ofrecidas necesitan cambiar a medida que los niños y las niñas crecen y aprenden a llevarse la comida a la boca, a masticar, a sostener los alimentos, a usar la cuchara y a alimentarse por sí mismos. Esta forma de alimentar pretende que se ayude y anime a comer solos, sin forzarlos, haciéndolo poco a poco y con calma, permitiéndoles experimentar con distintos alimentos, de tal manera que comer se transforme en un tiempo de aprendizaje y de amor. La alimentación complementaria y la continuación de la lactancia materna es parte de una transición cuidadosa, de la lactancia exclusiva, a los alimentos de la familia y caseros.

La Alianza Mundial pro Lactancia Materna (WABA) es una alianza mundial de personas, redes y organizaciones que protegen, promueven y apoyan la lactancia materna y se basa en la "Declaración de Innocenti" y la "Estrategia Mundial para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño" (OMS/UNICEF). WABA tiene status consultivo con el Fondo de Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y como ONG tiene status consultivo especial en el Consejo Económico y Social de Naciones Unidas (ECOSOC).

Vía Láctea 
Grupo de Apoyo a la Lactancia Materna
Aragón



Zaragoza
976 349 920
976 322 803

Huesca
974 210 358
974 222 144

Alcañiz
978 870 296

www.vialactea.org

A la hora de comer... Fácil y divertido

Las cosas fáciles

Para empezar la alimentación complementaria, podemos ofrecer el pecho y después algún alimento de los que preparamos para el resto de la familia. Por ejemplo: de la verdura que cocinamos (cocida), podemos separar un poco de patata antes de ponerle la sal, añadir un poquito de aceite de oliva, chafarlo muy bien (o triturarlo) con un poquito de caldo de la verdura y ofrecérselo al bebé.

Otro día podemos ofrecer un poco de judía verde con la patata, etc.

Recetas para después del sexto mes

Crema de calabaza

Ingredientes:

- Un poquito de calabaza o calabacín
- Un trocito de patata
- Un poquito de aceite de oliva

Preparación:

Cocer el calabacín (o calabaza) y la patata, y cuando esté tierno triturar o chafar. En el momento de darlo al bebé, añadir una cucharadita de aceite de oliva.

Crema de Judías Verdes

Ingredientes:

- Tres o cuatro judías verdes
- Un trocito de patata
- Un trocito de cebolla
- Un poco de aceite de oliva

Preparación:

Cocer las judías, la patata y la cebolla y después triturar o chafar sólo las judías y la patata. En el momento de darlo al bebé, añadir una cucharadita de aceite de oliva.

Puré de Zanahoria y Ternera

Ingredientes:

- Una zanahoria pequeña
- Un poco de ternera a la plancha (como unos 40g)
- Un trocito de patata
- Dos cucharadas de arroz
- Una cucharadita de aceite de oliva
- Opcionalmente, una pizca de sal

Preparación:

Cocer la zanahoria, la patata y el arroz. Cuando esté bien cocido, añadir la ternera, triturar y en el momento de darlo añadir el aceite.



Otras recetas combinando otros ingredientes

Según la receta anterior, podemos hacer las siguientes combinaciones de ingredientes.

Las carnes de pavo, pollo, ternera o conejo se pueden añadir a partir del sexto mes. El pescado se puede añadir a partir del décimo mes.

- a) Un poco de lechuga, zanahoria, pollo y patata
- b) Una legumbre, a partir del octavo mes como alimento base, con un poquito de verduras, con pollo o pescado
- c) Judía verde con merluza

d) Zanahoria, un poco de apio, patata, dos cucharaditas de arroz y un poquito de jamón de York sin fosfatos ni aditivos.

e) Zanahoria, calabacín, patata y un poquito de pavo.

f) Zanahoria, un poco de acelga, calabaza, dos cucharaditas de arroz

g) Calabaza o calabacín, lechuga, una rodaja de puerro, un trocito de patata y un poquito de pescado.

Sopas, pastas, tapiocas...

Caldos de verduras para añadir después, pastas, tapiocas..

Ingredientes:

Agua, un poquito de patata, judía verde, zanahoria, un poco de puerro, apio, calabacín.

Preparación:

Se cuece todo junto y se cuela el caldo

En este caldo bien colado se cuece sémola de arroz o tapioca, que quede espesita. Se le añade un chorrito de aceite de oliva. Ésta puede ser una receta casera de cereales sin gluten y que puede tomar toda la familia.

También podemos hacer con pasta de lluvia espesa, o macarrones cortados a pedacitos.

Frutas

Se dan de una en una. Además de batidas se pueden ofrecer ralladas con un rallador finito.

Después se puede probar a ir mezclando varias, aunque no siempre les gustan las mezclas.

Manzanas

Se cogen manzanas (mejor Golden que es menos ácida) y se lavan bien.. Se meten en el horno. Tiene que quedar bien asada para que esté blandita. Cuando está templada, se pela y se chafa con un tenedor. Los bebés pueden tomarla desde los seis meses.

Tortilla de patata y zanahoria:

El huevo completo se puede introducir a partir de los 12 meses

Ingredientes (1 ración):

- ½ taza de patata rallada
- ½ taza de zanahoria rallada
- 2 cucharadas de queso bajo en grasa rallado
- ½ cucharadita de cebollino picado
- 1 huevo poco batido
- ½ cucharada de aceite

Preparación:

Quita a la patata el exceso de humedad y mézclala en un cuenco con la zanahoria, el queso, el cebollino picado y el huevo. Calienta aceite en una sartén antiadherente de unos 15 cm de diámetro, y cuájala durante dos minutos a fuego medio. Dale la vuelta y cuájala por el otro lado otros dos minutos o tres. Servir caliente.



Bocaditos de pescado:

El pescado se puede introducir a partir de los 10 meses.

Ingredientes (2 raciones):

- 1 filete de pescado blanco sin espinas
- 2 cucharadas de harina
- 1 clara de huevo
- 3 cucharadas de copos de maíz hechos migas



Preparación:

Precalentar el horno a unos 180°. Cortar el pescado en dados de unos 3 cm. Poner la harina en un plato pequeño y pasar los dados de pescado, asegurándose de que queden bien enharinados por todos los lados. En un cuenco pequeño, batir la clara de huevo, pasar los dados por ella y después por los copos de maíz que hemos hecho migas. Poner los trozos rebozados sobre una bandeja de horno en una sola capa y hornearlos durante 10 minutos. Dar la vuelta fuera del horno y hornearlos otros 5 minutos.

Opcional: Puedes adornar el plato con salsas (mayonesa, ketchup, tomate frito...)

Tortitas de garbanzos con ensalada verde.

El yogur se puede introducir a partir de los 10 meses y los garbanzos a partir de los 8 meses

Ingredientes (1 ración):

- $\frac{3}{4}$ de taza de garbanzos cocidos y escurridos
- 1 cucharada de yogur
- 1 cucharadita de perejil picado
- 1 pizca de ajo en polvo
- Un poquito de cebolleta picada
- Copos de maíz hechos migas
- Dos cucharaditas de aceite de oliva
- Ensalada verde mixta para acompañar

Preparación:

Poner en la batidora los garbanzos con el yogur. Batir hasta que la mezcla esté fina. Poner en un cuenco y agregar el perejil, el ajo y la cebolleta. Remover la mezcla, hacer dos tortitas con ella y rebozar en las migas de copos de maíz. Calentar aceite en una sartén y freír las tortitas por los dos lados hasta que estén muy doradas. Escurrir sobre un papel absorbente. Servir con la ensalada cuando estén frías.

Una merienda estupenda y divertida

Pan con tomate y jamón (merienda o merienda-cena)

Rebanadas finas de pan untadas con tomate fresco. Se añaden unas gotitas de aceite de oliva y tiritas muy finas de jamón serrano (bajo en sal) por encima.

De postre: Trocitos de fruta fresca (plátano, pera, naranja) con o sin yogur.

Vigilar que los pedacitos de jamón o de fruta sean adecuados a las texturas o tamaños que puede aceptar el bebé.

Batido de yogur helado

Ingredientes:

- 1 taza de leche desnatada
- $\frac{1}{2}$ taza de yogur congelado
- $\frac{1}{2}$ plátano

Preparación:

Poner todos los ingredientes en la batidora, mezclar durante un minuto. Verter en un vaso y servir.

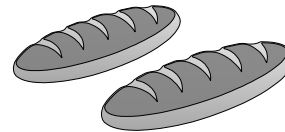
Panecillos

Ingredientes:

- 175g de agua
- 1 cucharadita de sal
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de azúcar
- 20g de levadura de panadero
- 300g de harina, si puede ser de fuerza

Preparación:

Poner en un cuenco el agua, la sal y el azúcar. Calentar un poco. Agregar la harina y la levadura, amasar y retirar la masa tapada hasta que suba. Que los niños disfruten amasando y que vean el proceso de aumento de volumen de la masa. Después de que el volumen se haya doblado, con las manos untadas de aceite, dar forma a los panecillos, ponerles pipas peladas o lo que nos guste si queremos adornarlos: semillas de sésamo, copos de avena... Hornear unos 30 minutos precalentando el horno a 200°.



Verduras troceadas para untar con los dedos

Ingredientes:

- 4 zanahorias
- 2 pepinos
- 1 apio
- 4 yogures naturales
- 50 g queso de untar (tipo Philadelphia)
- 1 cucharada de aceite de oliva
- 1 limón-pimienta blanca molida

Preparación:

Lavar, pelar y trocear las verduras en trozos alargados de tamaño parecido, como 5-7 cm de largo y 1 cm de ancho. Preparar la salsa para untar mezclando el yogur, el queso, el aceite de oliva, el zumo de limón, una pizca de pimienta blanca y una pizca de sal. Batir para mezclar bien. Poner la salsa en un bol en el centro de un plato llano o fuente. Colocar alrededor las verduras y hortalizas troceadas alternando colores, como si fueran los rayos de sol.

