

Mis Primeras Comidas

6-12 MESES
1-2 AÑOS



+ Índice



AUTORES

Danae Castro Aguila, alumna de 5° Medicina, UDP
Lucas Enero Ortega, alumno de 5° Medicina, UDP
Sebastian Garate Ortega, alumno de 5° Medicina, UDP
Valentina Maricán Palacios, alumna de 5° Medicina, UDP
Paloma Peña González, alumna de 5° Medicina, UDP
Jorge Peña Osorio, alumno de 5° Medicina, UDP

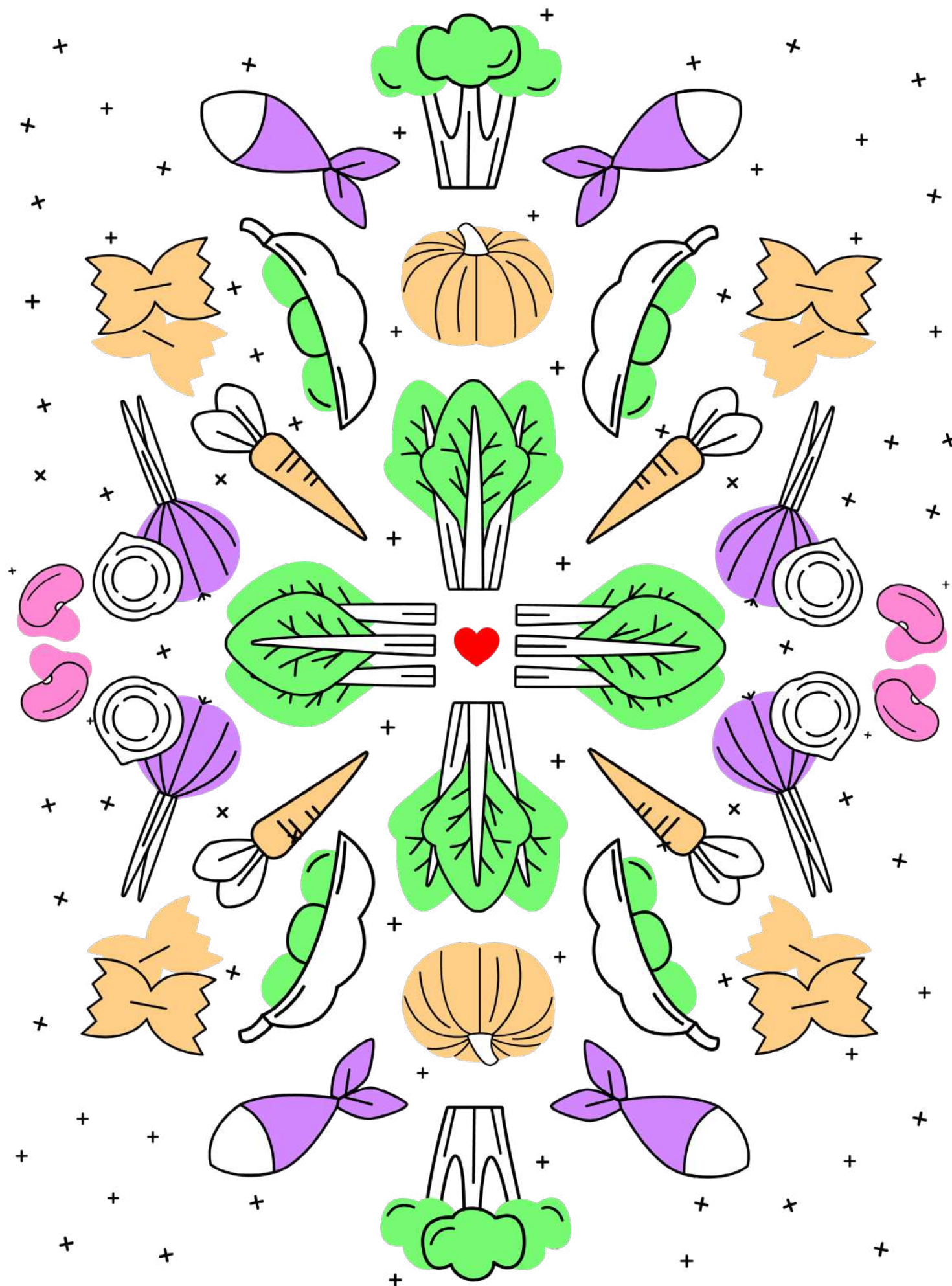
AGRADECIMIENTOS

Dra Alejandra Quiróz, Coordinadora asignatura
Salud del Niño, Medicina, UDP
Beny Epuñan, Nutricionista CESFAM Los castaños

DISEÑADORES

Perla Arrué Cornejo, alumna de Diseño, UDP
Raul Moya Vásquez, alumno de Diseño, UDP
Antonia Pavez Parra, alumna de Diseño, UDP

Introducción	5
Recomendaciones Generales	6
Cantidades y frecuencia de cada alimento	
Sugerencias para promover una conducta saludable desde la niñez temprana	
Recetas	
6 - 12 meses	13
1 - 2 años	25
Desayunos	
Almuerzos	
Onces	
Cenas	
Postres	
Colaciones	
Conservación de Alimentos	68
Mitos	71
Preguntas frecuentes	74
Consumo de Agua	
Alimentos que no se deben dar según edad	
Niños “Malos para comer”	
Temores más frecuentes	
Principales problemas al momento de alimentar a su hij@	
Bibliografía	80



Introducción

Habitualmente se presentan inquietudes y dudas respecto a la alimentación de nuestro@ hij@s cuando comenzamos a incorporar alimentos sólidos, por ejemplo: ¿qué alimentos le puedo dar a mi hij@? ¿de qué forma se pueden preparar? y ¿cuánto le debo servir?. Además, para generar mayor interés en la comida y lograr una alimentación balanceada, debemos innovar constantemente las preparaciones y la combinación de alimentos lo cual constituye un desafío cuando no contamos con el tiempo suficiente para organizar los platos a preparar.

Por lo anterior, hemos construido este breve recetario para madres y padres, que contiene recetas de platos sencillos, divertidos y saludables para niñ@s, además de recomendaciones, explicación de mitos y respuestas a las preguntas más frecuentes que se encuentran en torno a esta temática.

¡Esperamos que te sea de ayuda y que tu hij@ disfrute estos platos buenos, bonitos y baratos!

+ Recomendaciones

Cantidad y frecuencia de cada alimento a incorporar en una papilla para **lactante de 6 a 12 meses:**

Alimentos	Frecuencia	Edad de incorporación	Alternativas	Cantidad sugerida
Cereales	Diaria	6 meses	Arroz, Fideos, Avena, Quinoa, Semola maíz	10 g (crudo) 1 Cucharada
Vegetales verdes	Diaria	6 meses	Espinaca, acelga, zapallo italiano, apio, lechuga, repollo, porotos verdes, brócoli, otras.	¼ taza (en crudo) 15 g
Vegetales coloreados	Diaria	6 meses	Zapallo, zanahoria, algas marinas, champiñones, betarragas, berenjenas, otras.	¼ taza (cocida) 60 g
Frutas	Diaria	6 meses	Manzana, plátano, durazno, damasco, kiwi, ciruela, melón, etc.	Una unidad chica o media taza de puré de fruta.
Carnes	3 veces por semana	6 meses	Preferir vacuno, pollo, pavo y menos frecuentemente cerdo y cordero.	Trozo pequeño, del tamaño de 1 ½ caja de fósforos.
Pescados y mariscos	2 veces por semana	6-7 meses*	Algunas alternativas son jurel, salmón, sardina, merluza, reineta, tollo, choritos, almejas, etc.	Trozo pequeño, del tamaño de 1 ½ caja de fósforos.
Legumbres	1-2 veces por semana	7-8 meses	Porotos, lentejas, garbanzos.	Incorporar a los 7-8 meses y en una porción de ½ taza.
Huevo	1-2 veces por semana en reemplazo de la carne	9-10 meses*	Huevo entero de gallina	Incorporar a los 9 meses. Porción de ½ unidad
Aceites	Diaria	6 meses	Canola, Soya	1 ½ cucharadita.
Tubérculos	Diaria	6 meses	Papa	1 unidad pequeña del tamaño de un huevo.

*Estos alimentos pueden ser incorporados a los 6 meses en l@s niñ@s con lactancia materna exclusiva. Recuerde siempre consultar con nutricionista para una evaluación individual y personalizada.

<http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2016/01/Guia-alimentacion-menor-de-2.pdf>

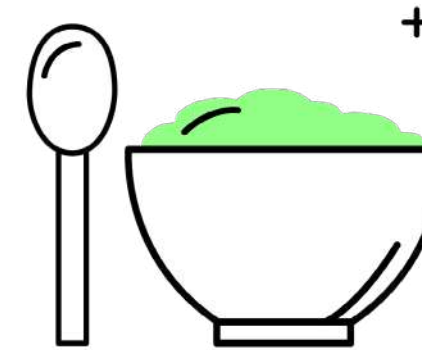
+ Generales

Frecuencia y cantidad de consumo de alimentos recomendada para el (la) niño (a) entre **1 a 2 años de edad:**

Alimentos	Frecuencia	Cantidad sugerida
Cereales	Diaria	Cereal precocido en la leche (3 ½ medidas en 250 ml). Arroz, fideos, papas, chuchoca, otros. Almuerzo y cena (1/2 taza/vez)
Vegetales	Diaria	Verduras crudas o cocidas: zanahorias, acelga, zapallos, porotos verdes, y otras en almuerzo y cena (1/2 taza/vez)
Frutas	Diaria	Frutas crudas como manzana, naranja, durazno, kiwi, frutillas, plátano y otras. Como postre o en colaciones 2 veces al día (1 unidad). Preferir frutas de la estación.
Lácteos semidescremados	Diaria	Lácteos semidescremados: leche, yogurt o quesos blancos 3 veces al día. Ejemplo: Desayuno-Once-Colación
Carnes Vacuno, Pollo, Pavo, Cerdo	2 veces por semana	Incluye aves (pollo, pavo), cerdo, vacuno y otras, con poca grasa.
Pescados - Mariscos	2 veces por semana	Pescados y mariscos variados, dando preferencia a los pescados grasos (jurel, atún, salmón, sardina). Si son enlatados, preferir <i>al agua</i> .
Legumbres	1 - 2 veces por semana	Variar por frecuencia de consumo, 40 gramos en el almuerzo y cena.
Guisos verduras, huevo	1 - 2 veces por semana	Guisos o tortillas de verduras + huevo (2-3/semana)
Aceites y otras grasas	Diaria	Aceites vegetales, de preferencia sin cocción, 2 cucharaditas/día dando preferencia para aceite de canola, soya/mezcla vegetal, oliva, maravilla (6ml). La palta puede ser incorporada 2-3 veces/semana (1 cucharada al almuerzo o cena o acompañada con pan en el desayuno o colación).
Azúcar y Golosinas	-	EVITAR SU CONSUMO
Agua	Diaria	Incluye todos los líquidos ingeridos. Aproximadamente 4-5 tazas/día.

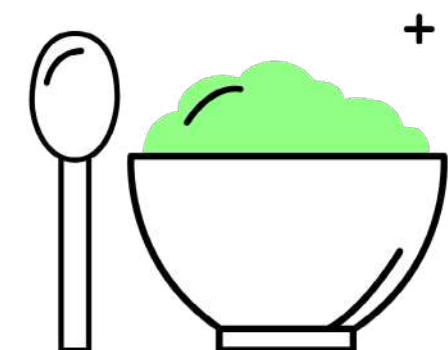
Sugerencias para promover una conducta saludable desde la niñez temprana:

- La **lactancia materna exclusiva es idealmente hasta el 6° mes, después se debe ir complementando con alimentos sólidos**, desde los 6 hasta los 12 meses su hij@ debería estar comiendo papillas y desde el año hasta los 2 años, ya comería alimentación sólida con desayuno, almuerzo, cena y onces. Con lo anterior favorece al buen incremento de estatura y peso (pondoestatural) con un buen desarrollo de la capacidad de alimentación e inclusión de variados alimentos.
- **La familia debe ser un modelo de conducta para una alimentación saludable.** El ambiente de alimentación debe ser positivo, manteniendo una actitud amable y respetuosa por parte del cuidador. Se debe permitir que el niñ@ experimente e intente comer solo a pesar de que se ensucie.
- **No alimentar para calmar dolor o tristeza, lo correcto es alimentar para saciar el hambre.**
- **No mantener al niñ@ comiendo por largo rato hasta que “se coma toda la comida”,** hay que limitar el tiempo de comida a uno prudente, en que el niñ@ esté saciado y no quiera continuar comiendo.
- **No ofrecer porciones y texturas que no estén de acuerdo a la edad y desarrollo del niñ@.**
- **La introducción tardía** (después de los 9 meses) **de alimentos grumosos o de mayor textura, se asocia a mayor selectividad** y a consumo de dietas menos saludables.



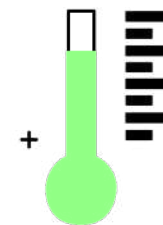
8 MESES

150 ml de comida (3/4 de taza)
+
100 ml de fruta (1/2 taza)



9 MESES

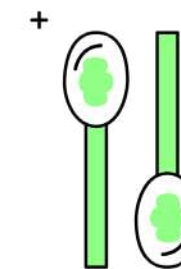
200 ml de comida (1 taza)
+
100 ml de fruta (1/2 taza)



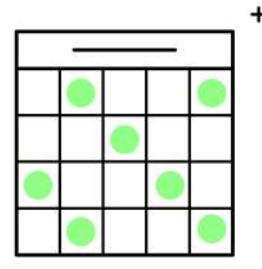
La **temperatura ideal del alimento es tibia**, semejante a la temperatura corporal, es decir, 37°C



Los alimentos **no deben ser soplados, ni tampoco deben ser probados con el mismo cubierto** que se utilizará para dar la comida, ambas acciones traspasan microorganismos a la boca del niñ@ y pueden estimular la producción de caries.



La **cuchara** con que se proporcionan los alimentos debe ser pequeña, de contornos lisos y suaves y debe llevar una pequeña cantidad de alimento cada vez.



Se recomienda introducir los alimentos de uno en uno, con **intervalos de unos días**, para observar la tolerancia y la aceptación.



Papillas

Recetas para niñ@s de 6 a 12 meses

VALOR:
\$250
por porción

Puré mixto

Ingredientes

Acelga
2 hojas



Zanahoria
1 porción del tamaño de una caja de fósforos

Zapallo
2 porciones del tamaño de una caja de fósforos



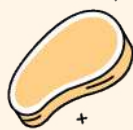
Papa chica
1 papa del tamaño de un huevo



Arroz o Fideos o Sémola
1 cucharada sopera



Posta Rosada sin grasa
1 cucharada sopera



Aceite vegetal
1 cucharadita, de preferencia de omega 3, canola



Preparación

1. Lavar y pelar las verduras.
2. Cortar las papas y zanahoria en cortes irregulares.
3. Cortar la espinaca o acelga en tiritas.
4. Cortar la posta rosada en tiritas (corte juliana) y luego en cuadrados.
5. Poner en una olla con agua caliente las papas, zanahoria y agregar arroz (o fideos o sémola).
6. Agregar el zapallo.
7. Tapar y dejar a fuego medio, esperar 20 minutos. Luego lo pones en la juguera y procesas los productos, recuerda sacar la tapita que está en el centro de la juguera para que no explote con el calor de los alimentos, puedes tapar el orificio con un paño para que no salga el alimento.



EQUIVALE A:

1 carne

3 vegetales coloreados

1 vegetal verde

1 cereal

1 aceite

1 tubérculo

SUGERENCIAS AL SERVIR:

- Puedes ir variando diariamente las verduras a la preparación, por ejemplo, zapallo italiano, betarraga, cebolla, espinaca, berenjenas, porotos verdes, tomates.
- Además, cuando tu bebé cumpla 10 meses, puedes reemplazar la carne por medio huevo (2 veces por semana).

VALOR:
\$300
por porción

Desde los
6 meses

Papilla de pollo

Ingredientes

Pechuga de pollo
1 cucharada sopera,
cortada en cuadritos



Papa chica
1 papa del tamaño de un
huevo, pelada y en cuadritos



Zapallo
2 porciones del tamaño
de una caja de fósforos

Brócoli
1/2 taza



Agua
150 ml

Aceite vegetal
(1 cucharadita, de
preferencia de
omega 3, canola)



Arroz o Fideos o Sémola o Avena o Quínoa
1 cucharada sopera



Preparación

1. Coloque todos los ingredientes, lleve a hervir y cocine a fuego lento con la tapa puesta hasta que el pollo y las verduras estén suaves.
2. Coloque la mezcla en una licuadora y haga una mezcla suave con algunos grumos suaves. O machaca hasta que alcance la textura deseada.

EQUIVALE A:

1 carne

3
vegetales
coloreados

2
vegetales
verdes

1 cereal

1 aceite

1
tubérculo

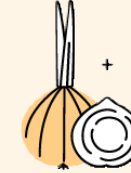
Guiso de pollo y verduras

VALOR:
\$1200
4 porciones
\$300
por porción

Desde los
6 meses

Ingredientes

Cebolla
1 pequeña,
pelada y cortada
en cubitos



Pimenton verde
1/2 unidad, sin corazón ni
semillas y en cubitos



Zanahoria
1 mediana, pelada
y en cubitos



Brócoli
1/2 taza

Pechuga de pollo
1 cucharada sopera,
cortada en cuadritos



Tomate
1 unidad

Agua
150 ml



Aceite vegetal
(1 cucharadita, de preferencia
de omega 3, canola)



Arroz o Fideos o Sémola
3 cucharadas soperas

Preparación *Esta receta rinde 4 porciones de unos 100 gr.*

1. Coloque todos los ingredientes en una olla y cocine a fuego lento con la tapa puesta hasta que las verduras, el arroz y el pollo estén blandos.
2. Colar los alimentos y licuarlos hasta obtener consistencia suave o machacar bien hasta lograr la textura deseada.

EQUIVALE A:

1 carne

2
vegetales
coloreados

1
vegetal
verde

1 cereal

1
aceite

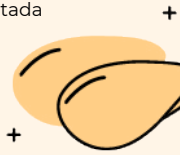
VALOR:
\$1000
por porción

Desde los
6 meses

Pastel de pollo y champiñones

Ingredientes

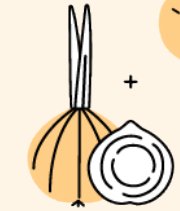
Pechuga de pollo
1 cucharada cortada en cubitos



Papa chica
1 papa del tamaño de un huevo



Cebolla
1/2 unidad pequeña, pelada y en cubitos



Agua
150 ml



Champiñones
4 unidades cortados en cubitos



Arvejas
2 cucharadas



Harina de maíz
1 cucharadita



Aceite vegetal
1 cucharadita



Preparación

- Hervir la papa en agua hasta que esté tierna. Escurrir bien.
- En una sartén, caliente el aceite vegetal y sofría la cebolla picada durante varios minutos para que se ablande.
- Agregue los champiñones cortados en cubitos, las arvejas, el pollo y el agua y cocine durante 15 minutos hasta que el pollo esté cocido.
- Licue la harina de maíz con un poco de agua para hacer una pasta suave y agregue a la mezcla, revolviendo. Hervir y cocinar por unos minutos para espesar la mezcla.
- Agregue el puré de papa y mezcle bien.
- Picar o triturar hasta obtener la consistencia deseada.

EQUIVALE A:

1 carne

1 vegetal coloreado

1 vegetal verde

1 cereal

1 aceite

1 tubérculo

Papilla de pescado

VALOR:
\$200
por porción

Desde los
7 meses

Ingredientes

Pescado fresco
1 cucharada sopera



Papa chica
1 papa del tamaño de un huevo



Avena
1 cucharada sopera



Espinaca
2 hojas



Zapallo
2 porciones del tamaño de una caja de fósforos



Zanahoria
1 porción del tamaño de una caja de fósforos



Ajo
1/4 diente



Aceite vegetal
1 cucharadita



Preparación

- Lavar las manos con jabón y agua corriente, luego selecciona y lava prolijamente las verduras, retíralas las partes deterioradas y lávalas bajo el chorro de agua corriente.
- Utiliza de preferencia pescado fresco sin espinas.
- Poner las verduras, avena, papa y pescado ya cocidos en la juguera hasta obtener un puré, agrega el pedacito de ajo crudo y vuelve a mezclar.
- Mide una taza de puré y agrega una cucharadita de aceite vegetal crudo y mezcla antes de servir.
- Servir a temperatura tibia y dar con una cuchara de tamaño especial para tu guagua, en un ambiente tranquilo, sin distracciones y con mucho amor. ❤️

EQUIVALE A:

1 carne

2 vegetales coloreados

1 vegetal verde

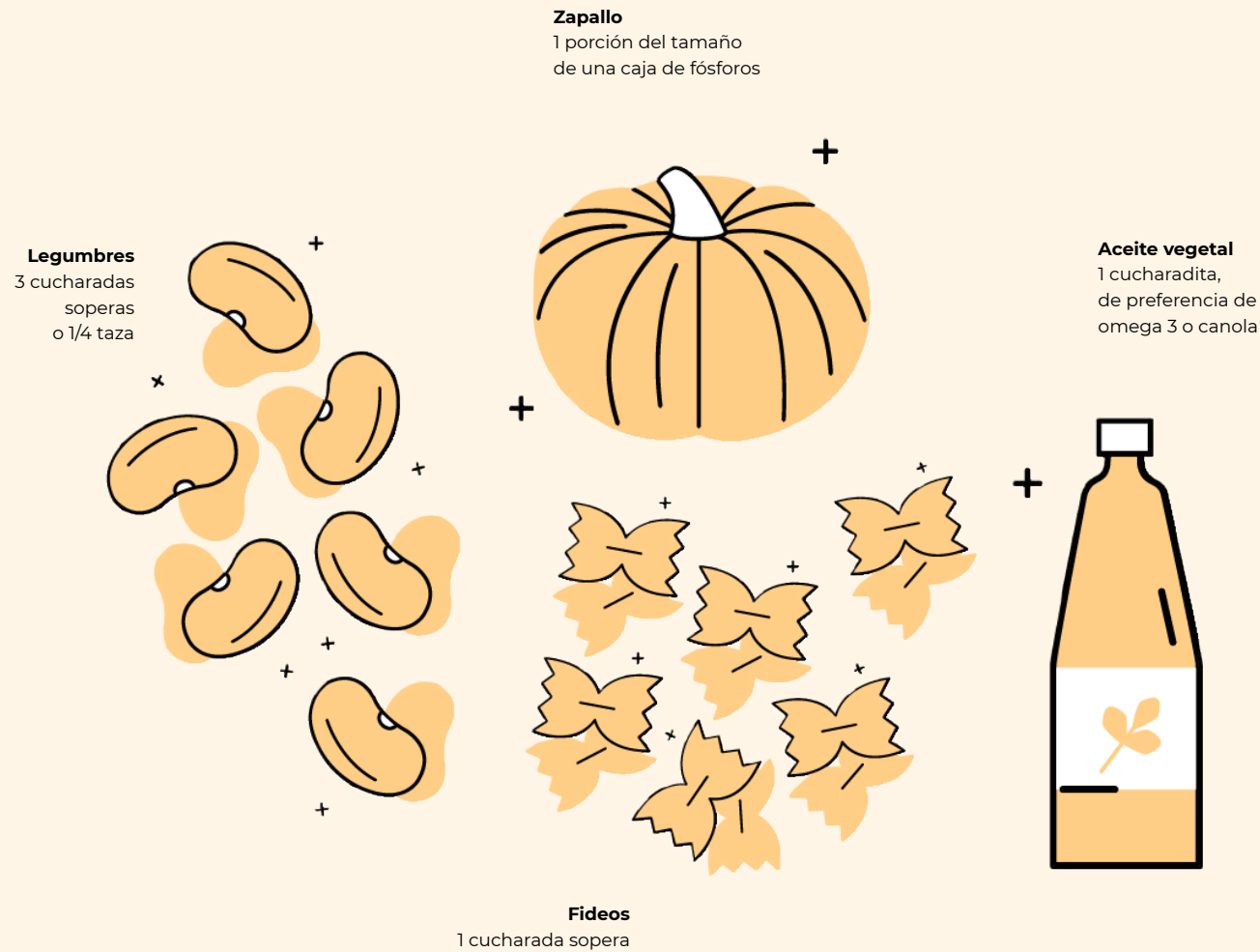
1 cereal

1 aceite

1 tubérculo

Crema de legumbres

Ingredientes



Preparación

1. Dejar reposar las legumbres en agua fría durante toda la noche para que estén previamente hidratados antes de cocinar.
2. Lavar, pelar y picar el zapallo en cuadraditos.
3. Poner agua en una olla y cuando esté caliente agregar las lentejas o legumbres, las arvejas, el zapallo y los fideos.
4. Tapar y dejar que se cocine durante 20 minutos a fuego medio.
5. Poner los alimentos cocidos en la juguera y procesarlos, recuerda sacar la tapita que está en el centro de la juguera para que no explote con el calor, puedes tapar el orificio con un paño para que no salga el alimento. No es necesario que en la papilla quede todo molido, eso dependerá de la madurez de tu hij@, de sus dientes y su musculatura.

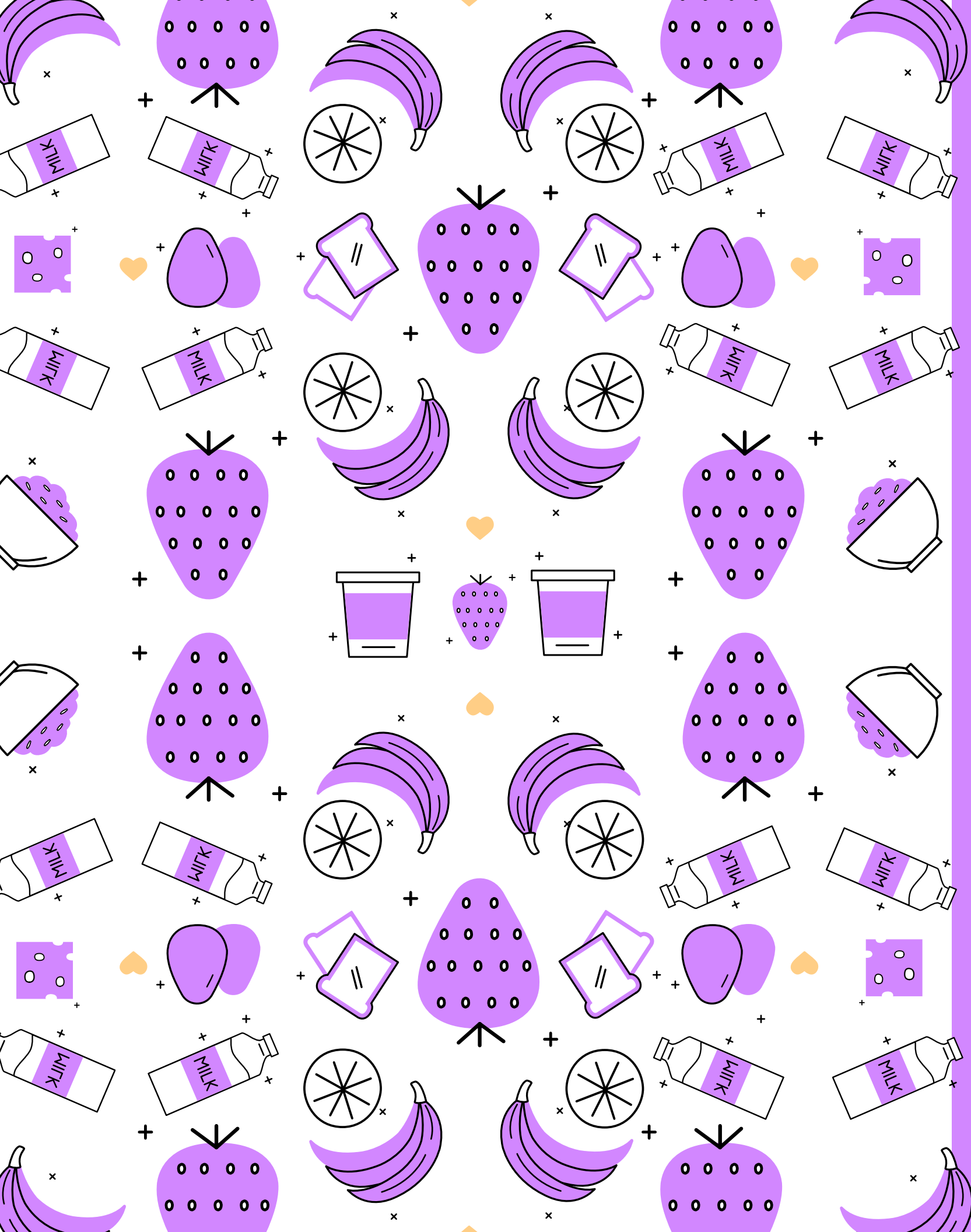
EQUIVALE A:

1
legumbre

1
vegetal
coloreado

1
cereal

1
aceite



Desayunos

Recetas para niñ@s de 1 a 2 años

Dedos de pan de huevo con frutillas

Esta receta rinde 4 porciones de unos 80 gr.

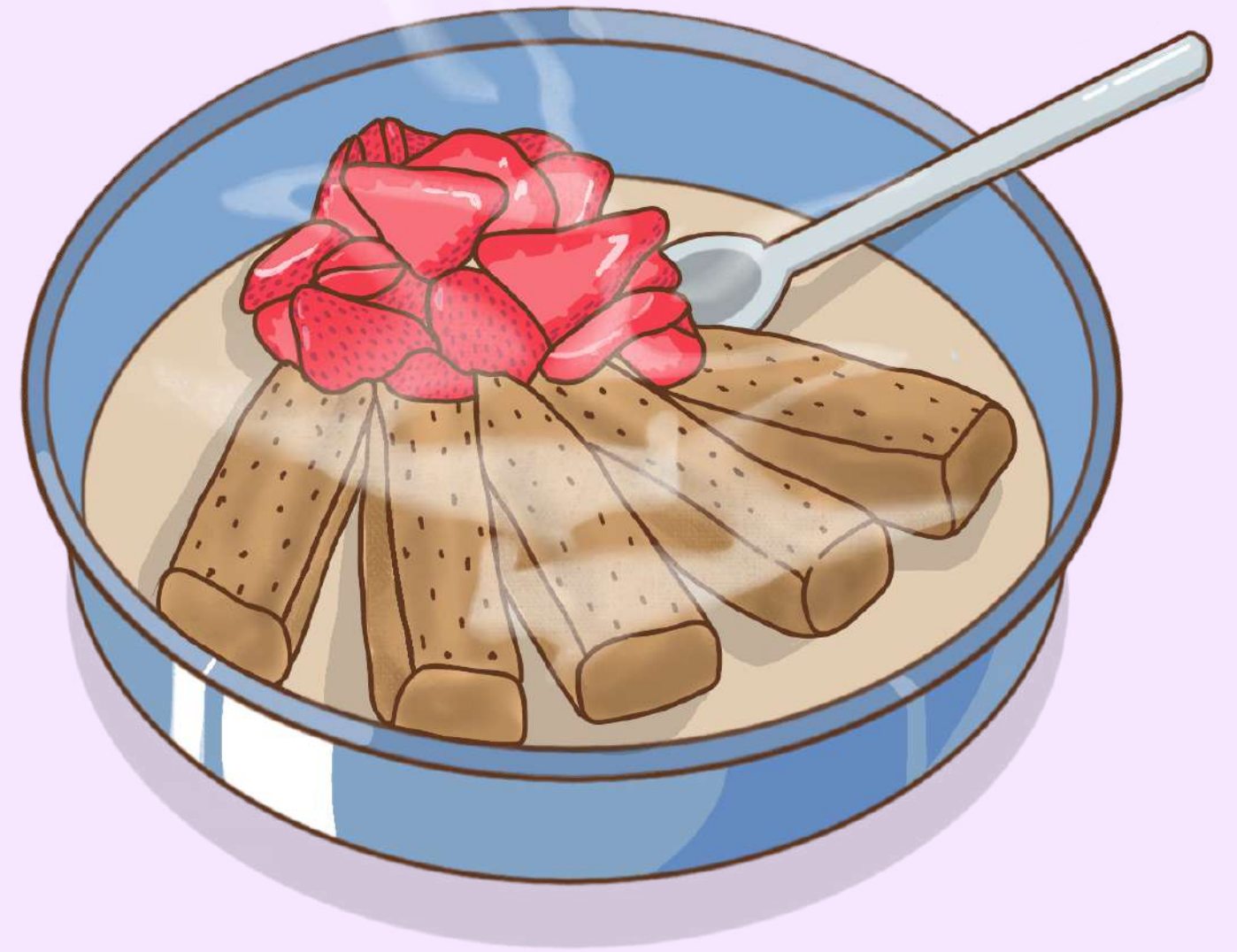
VALOR:
\$1200
4 porciones
\$300
por porción

Ingredientes



Preparación

1. Romper los huevos en un bol, agregar la leche y batir con un tenedor.
2. Remoje el pan en la mezcla de huevo, volteandolo para cubrirlo ambos lados.
3. Colocar una pizca de aceite de maravilla en la sartén y calentar
4. Cocinar el pan de huevo por ambos lados hasta que el huevo esté bien cocido.
5. Espolvoree con canela.
6. Cortar en rodajas y servir con las frutillas.



EQUIVALE A:

1 lácteo

2 huevos

1 fruta

1 cereal

Avena con manzana

Esta receta equivale a una porción individual.

Ingredientes



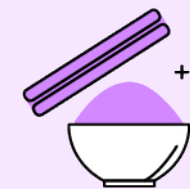
Manzana
1 unidad



Leche semidescremada
2 cucharadas



Avena
1/2 taza



Canela
1/2 cucharadita

EQUIVALE A:

1 lácteo

1 cereal

1 fruta

Preparación

1. Coloca en una olla 1/2 taza de hojuelas de avena y 2 tazas de agua. Calienta hasta que hierva el agua mezclando poco a poco.
2. Una vez que la avena esté cocida, agrega un poco de canela y la manzana finamente picada.
3. Una vez que la manzana esté blanda, agrega 100 cc de leche semidescremada y tapa la olla. Apaga el fuego y deja que el mismo calor de la avena caliente la leche.
4. Sirve en un plato.

Leche con plátano, pan con queso fresco

Esta receta equivale a una porción individual.

Ingredientes



Plátano
1 unidad



Leche semidescremada
1 taza

Pan
1/4 marraqueta



Queso fresco
1 rebanada

EQUIVALE A:

2 lácteos

1 cereal

1 fruta

Preparación

1. En la juguera licuar 1 taza de leche semidescremada con el plátano. Puedes reemplazar el plátano por durazno, frutilla, pera, manzana o la fruta de su preferencia.
2. Preparar 1/4 marraqueta con 1 rebanada de queso fresco.

Cereales con yogurt y kiwi

Esta receta equivale a una porción individual.

Ingredientes



Yogur
125 g



Avena
120 g



Kiwi
1 unidad cortada
en cubitos

Preparación

1. Vacíe 125 g de yogurt natural en un plato hondo.
2. Remoje los 120 g de avena en el yogurt natural y mezcle.
3. Agregue el kiwi u otra fruta de preferencia cortada en cubitos.

EQUIVALE A:

1 lácteo

1 cereal

1 fruta

Panqueques de avena y plátano

Esta receta equivale a una porción individual.

Ingredientes



Plátano
1 unidad

Leche
semidescremada
150 ml

Avena
150 g

Huevo
1 unidad

Aceite
vegetal
1 cucharada

Preparación

1. Mezclar el todos los ingredientes (menos el aceite) con ayuda de una batidora hasta que quede una masa homogénea.
2. Una cucharada de aceite en el sartén.
3. Verter una cucharada de la mezcla en el sartén, una vez que empiecen a burbujear le damos vuelta y esperamos que se hagan del otro lado.
4. Cuando estén listos, debemos cortarlos en trozos para ayudar que puedan comer de forma autónoma.

EQUIVALE A:

1 lácteo

1 huevo

1 fruta

1 cereal



Almuerzos

Recetas para niñ@s de 1 a 2 años

Bosque misterioso

Esta receta rinde 3 porciones.

Ingredientes



Preparación

1. Colocar las papas en una olla, cubrir con agua fría y poner al fuego. Una vez que el agua hierva, esperar 20 minutos, agregar la zanahoria y el brócoli. Cocinar por 10 minutos más o hasta que estén blandos.
2. Mientras se cuecen los vegetales, saltear los champiñones durante 3 minutos y agregar el atún trozado.
3. Una vez que los vegetales estén cocidos, retirar del fuego y escurrir.
4. En un pocillo moler las papas añadiendo el aceite vegetal. Agregar agua tibia hasta obtener la consistencia deseada.
5. En un plato esparcir el puré y el atún con champiñones. Sobre estos colocar los bastoncitos de zanahorias cocidos con orificios, para insertar los trocitos de brócoli simulando árboles.



EQUIVALE A:

1
pescado

3
vegetales

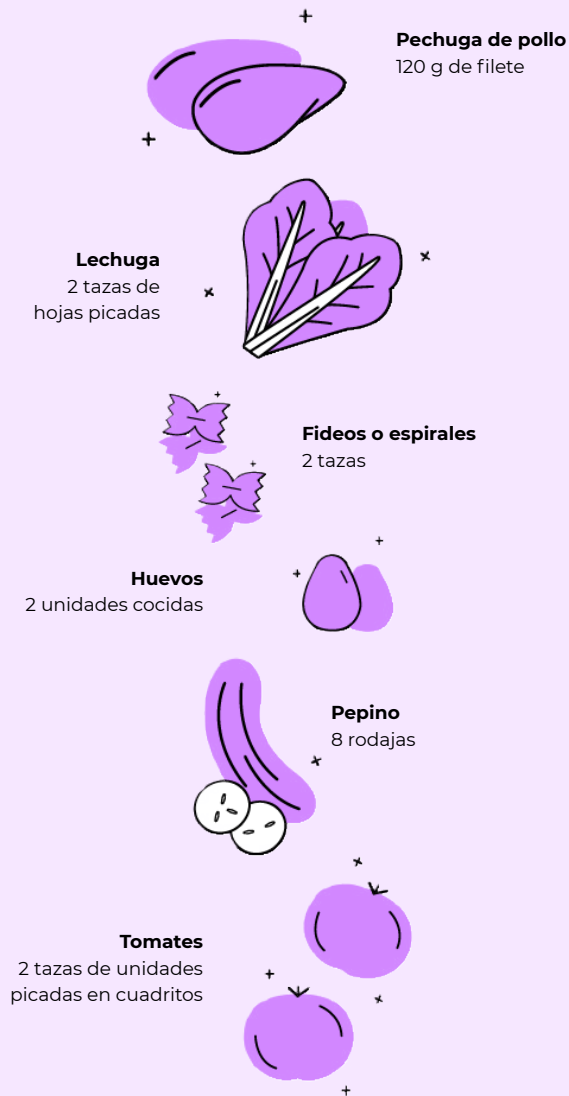
1
aceite

1
cereal

Pollo chascón

Esta receta rinde 4 porciones.

Ingredientes



Preparación

1. Cocer los fideos por 10 minutos y colarlos.
2. Cocinar los filetes de pechuga de pollo en un sartén 5 minutos por lado. Una vez cocido trozar.
3. En un plato colocar el pollo trozado imitando la forma redonda de una cara, distribuir los fideos y el tomate picado para el pelo, la lechuga para el cuello, laminar medio huevo para simular los ojos, el pepino en rodajas para las orejas y una media luna de tomate para la boca.

EQUIVALE A:

1 carne

2 vegetales

1 huevo

1 cereal

Estofado de vacuno

Esta receta rinde 4 porciones.

Ingredientes



Preparación

1. Cocer la carne y las papas en una olla con agua durante 20 minutos.
2. Añadir a la olla la zanahoria y el zapallo italiano cortados en cubitos. Tapar la olla y cocinar a fuego lento 10 minutos más o hasta que las verduras estén blandas.
3. Agregar orégano a gusto.
4. Servir en un pocillo o plato hondo.

EQUIVALE A:

1 carne

2 vegetales

1 cereal

Sopa de quinoa con verduras

Esta receta rinde 4 porciones.

Ingredientes



1 cereal

2 vegetales

EQUIVALE A:

Porotos con riendas

Esta receta rinde 4 porciones.

Ingredientes



1 legumbre

1 vegetal

1 cereal

EQUIVALE A:

Preparación

1. En una olla calentar 1 litro de agua. Una vez que hierva el agua agregar el pimentón (sin pepas), los porotos verdes y el zapallo camote previamente picados. Cocinar durante 10 minutos.
2. Mientras se cuecen los vegetales, lavar la quinoa sobre un colador durante 2 minutos bajo el chorro de agua.
3. Agregar la quinoa lavada a la olla y cocinar por 10 minutos más.
4. Servir en un plato hondo y añadir hojitas de cilantro para decorar.

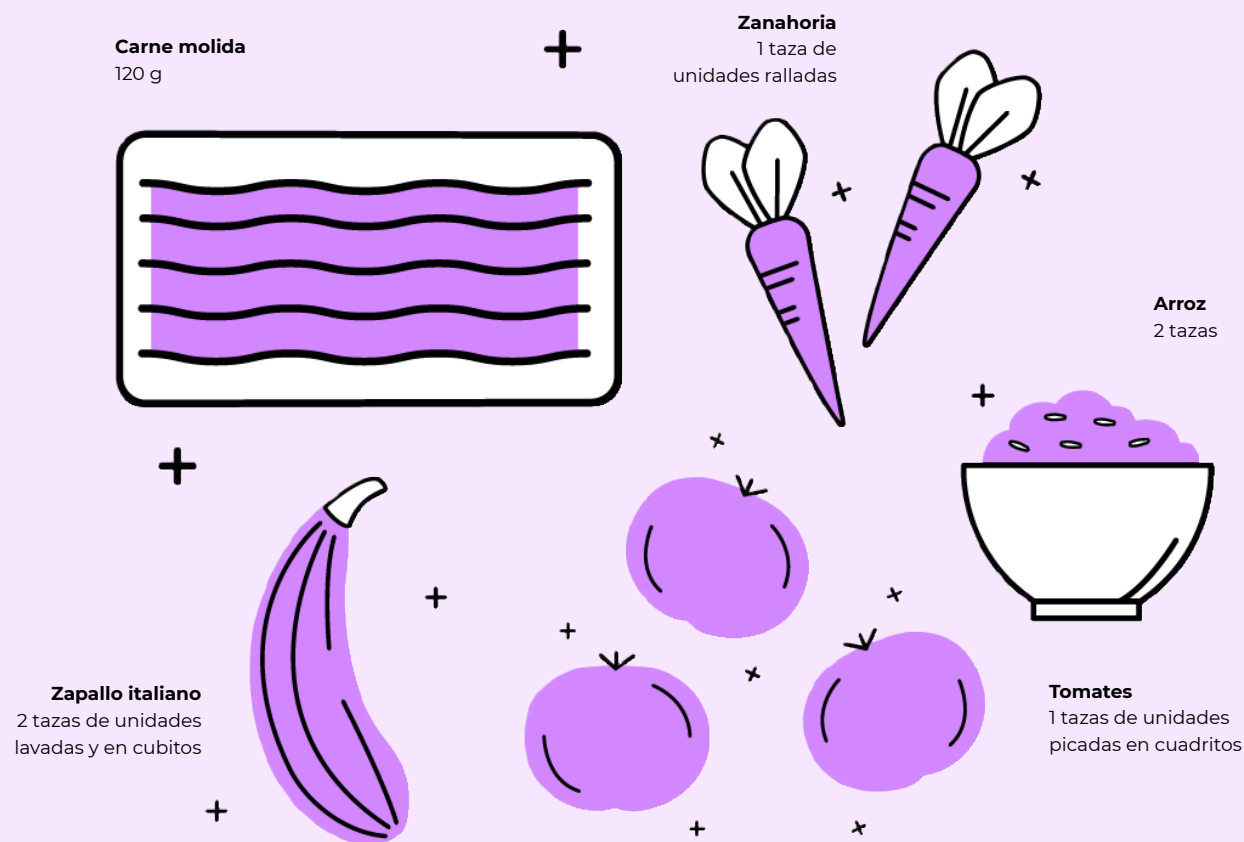
Preparación

1. Dejar remojando los porotos la noche anterior.
2. Al día siguiente, cocer los porotos con el zapallo en una olla a presión por 45-60 min.
3. Una vez cocidos los porotos, agregar los fideos y la zanahoria. Cocinar durante 8 minutos más.
4. Servir en un plato hondo.

Guiso de zapallo italiano

Esta receta rinde 4 porciones.

Ingredientes



EQUIVALE A:

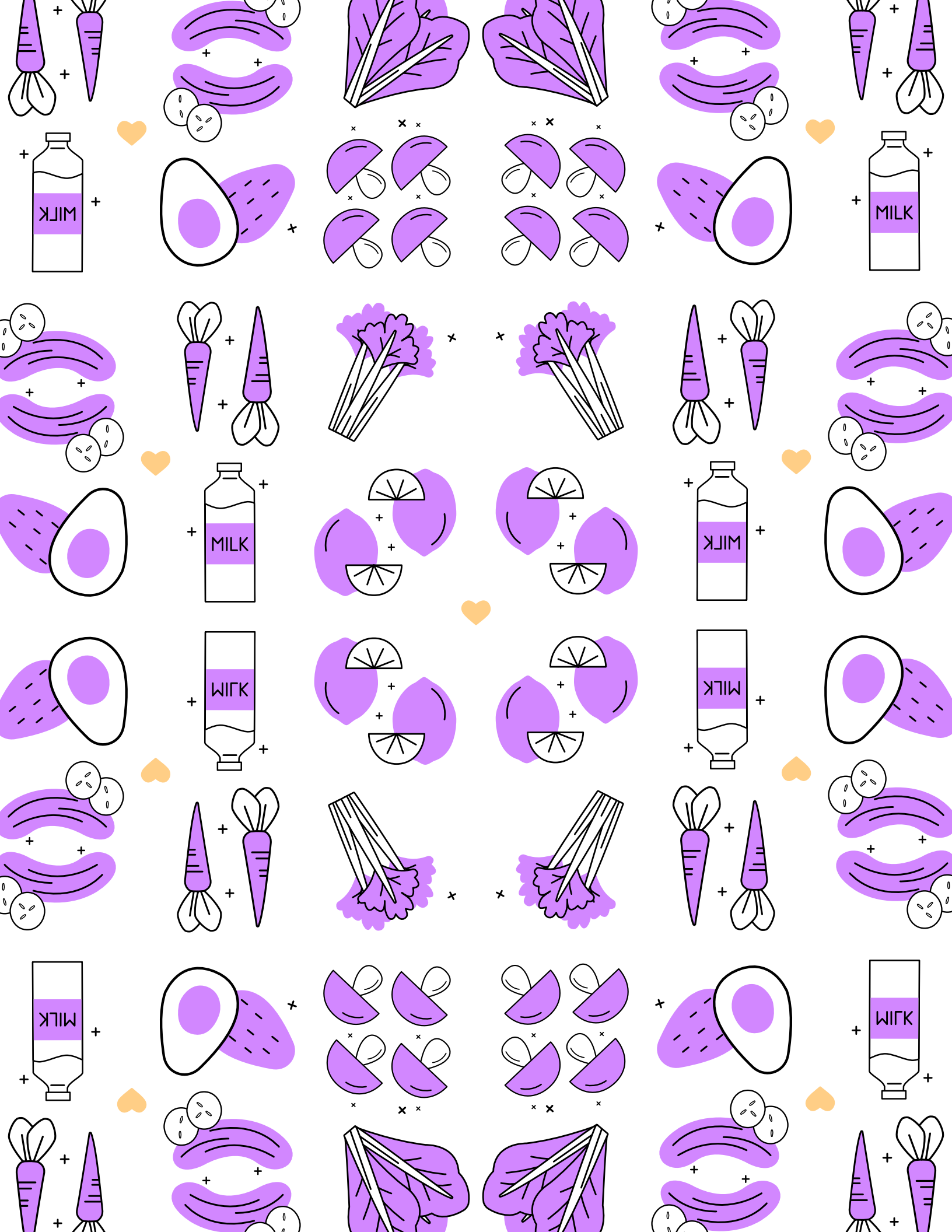
1 carne

2 vegetales

1 cereal

Preparación

1. En una olla granear el arroz por 1 minuto, añadir agua hirviendo (3 tazas) y dejar cocinar a fuego lento por 15 minutos.
2. En otra olla colocar 1 litro de agua y cocinar el zapallo italiano por 15 minutos. Una vez listo colar.
3. En un sartén cocinar el tomate, la zanahoria y la carne molida, revolviendo hasta que la carne esté bien cocida.
4. Añadir el zapallo italiano cocido a la sartén, tapar y cocinar por 5 minutos más, si el guiso queda muy seco, agregar un poco de agua.
5. Emplatar junto al arroz.



Onces

Recetas para niñ@s de 1 a 2 años

Pizza saludable

Esta receta equivale a una porción individual.

Ingredientes



Preparación

1. Lavar los tomates y pelarlos. Añadirlos a una licuadora o procesadora con un chorrito de agua.
2. En una sartén caliente agregar el tomate licuado. Cocinar hasta que adquiera una consistencia más espesa y reservar.
3. Remojar la quinoa en agua caliente alrededor de 20 minutos. Con un colador quitar el exceso de agua y llevarla a la licuadora. Batir agregando chorritos de agua hasta conseguir la consistencia de una salsa.
4. Calentar un sartén con una cucharadita de aceite vegetal. Añadir la quinoa licuada y cocinar a fuego bajo hasta que se dore por ambos lados la masa.
5. Una vez lista la masa de quinoa añadir la salsa de tomate natural y los vegetales picados finamente. Espolvorear queso rallado y orégano.
6. Hornear por 10-12 min a 180°C. Cortar la pizza en pequeños trocitos para facilitar su consumo.



Sandwich integral de verduras

Esta receta equivale a una porción individual.

Ingredientes



Preparación

1. Lavar muy bien los vegetales.
2. Pelar el tomate y picarlo en cubitos pequeños o molerlo.
3. Sobre la rebanada de pan integral agregar una lámina de queso fresco, el tomate y la lechuga. Trozar el pan en 4 partes para facilitar su consumo.
4. Añadir orégano a gusto.

EQUIVALE A:

1 lácteo

2 verduras

1 cereal

Arroz con leche

Esta receta rinde 5 porciones.

Ingredientes



Preparación

1. Colocar en una olla la leche, la canela y la cáscara de limón o naranja.
2. Una vez hervida la mezcla sacar cáscara de limón o naranja y añadir el arroz. Cocinar a fuego lento por 20-25 minutos o hasta que el arroz quede blando y suave. Revolver de vez en cuando.
3. Dejar enfriar y decorar con canela en polvo.

EQUIVALE A:

1 cereal

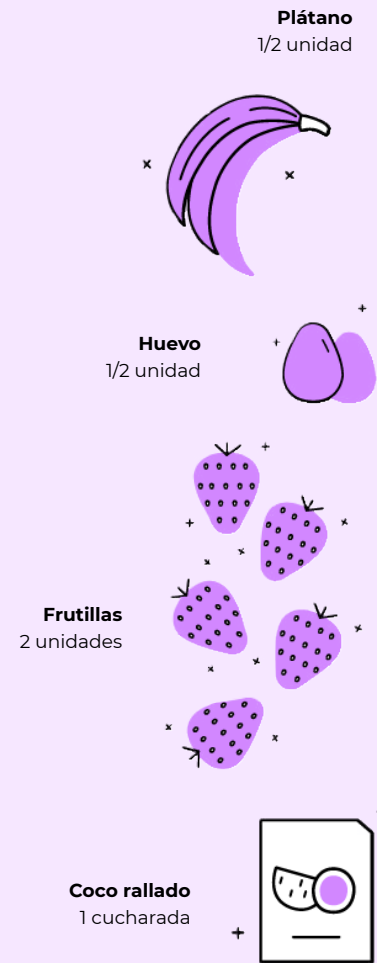
1 lácteo

VALOR:
\$520
3 tortillas
+
vaso de leche

Tortillas de plátano con leche

Esta receta equivale a una porción individual.

Ingredientes



Preparación

1. Pelar y cortar el plátano.
2. Añadir el huevo y procesar en una licuadora* hasta obtener una mezcla sin grumos.
3. En una sartén agregar una pizca de aceite de maravilla y calentar.
4. Una vez caliente el sartén agregar la mezcla dejando una capa fina en forma redonda pequeña o en forma de corazón. Cocinar a fuego medio 3 minutos por lado o hasta que quede doradita.
5. Lavar y picar las frutillas. Decorar con ellas y espolvorear el coco rallado.
6. Servir acompañado de un vaso de leche semidescremada.

*Si no se cuenta con licuadora o procesadora, moler los plátanos con tenedor y añadir el huevo previamente batido.

EQUIVALE A:

1 lácteo

1 huevo

2 frutas

VALOR:
\$1400
4 porciones
\$175
por trozo

Queque de zanahoria

Esta receta rinde 8 porciones.

Ingredientes



Preparación

1. Rallar las zanahorias y agregar el aceite. Batir en la licuadora o procesadora hasta conseguir una mezcla homogénea.
2. Agregar a la mezcla los huevos, polvos para hornear y la harina. Volver a batir.
3. Colocar la mezcla en un molde para queques y hornear por 35 minutos a 180°C.
4. Dejar enfriar y desmoldar.
5. Espolvorear canela (opcional) y servir acompañado de frutas de estación picadas o molidas.

EQUIVALE A:

1 fruta

1 verdura

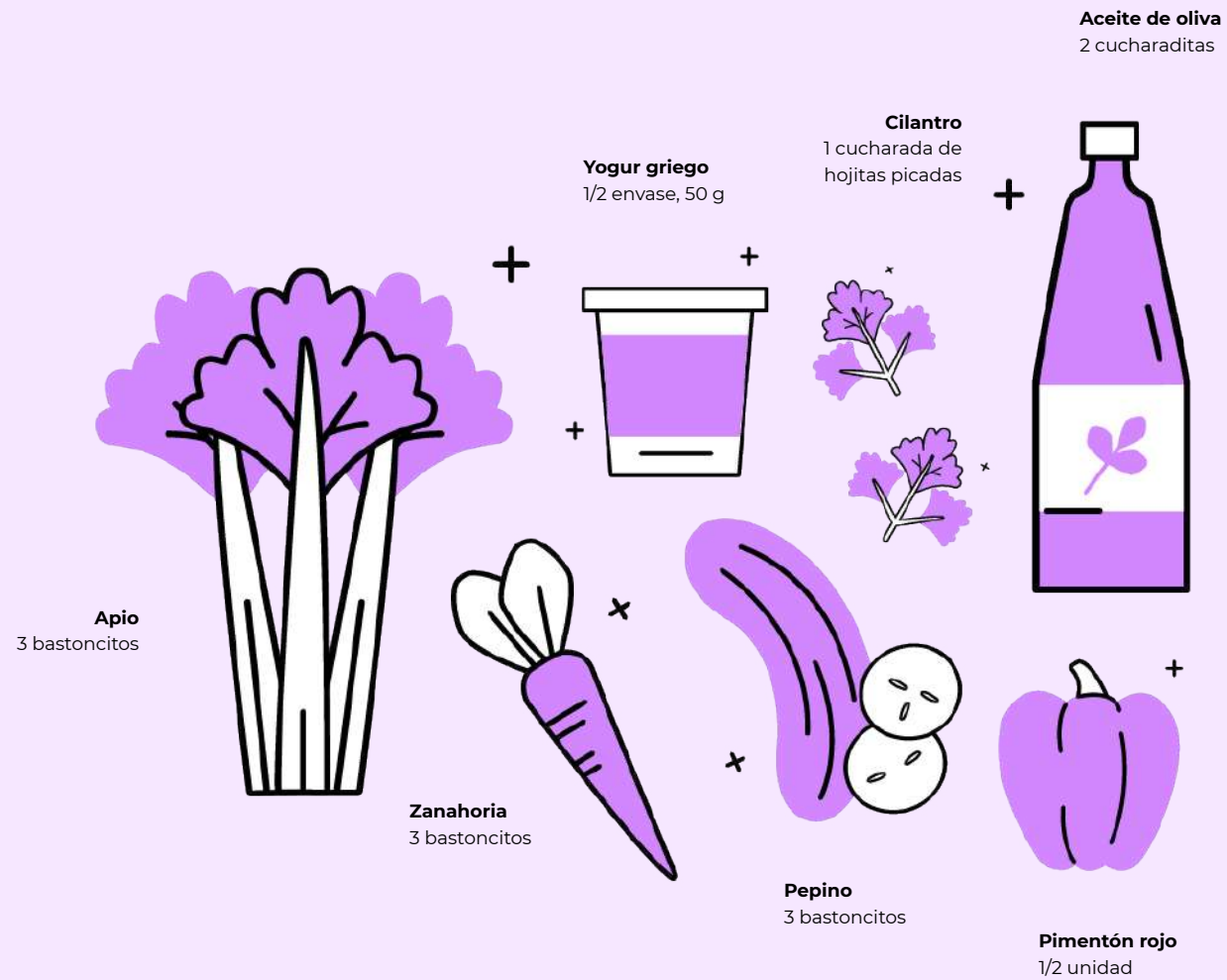
1 huevo

1 cereal

Dip de pimentón y verduras

Esta receta equivale a una porción individual.

Ingredientes



Preparación

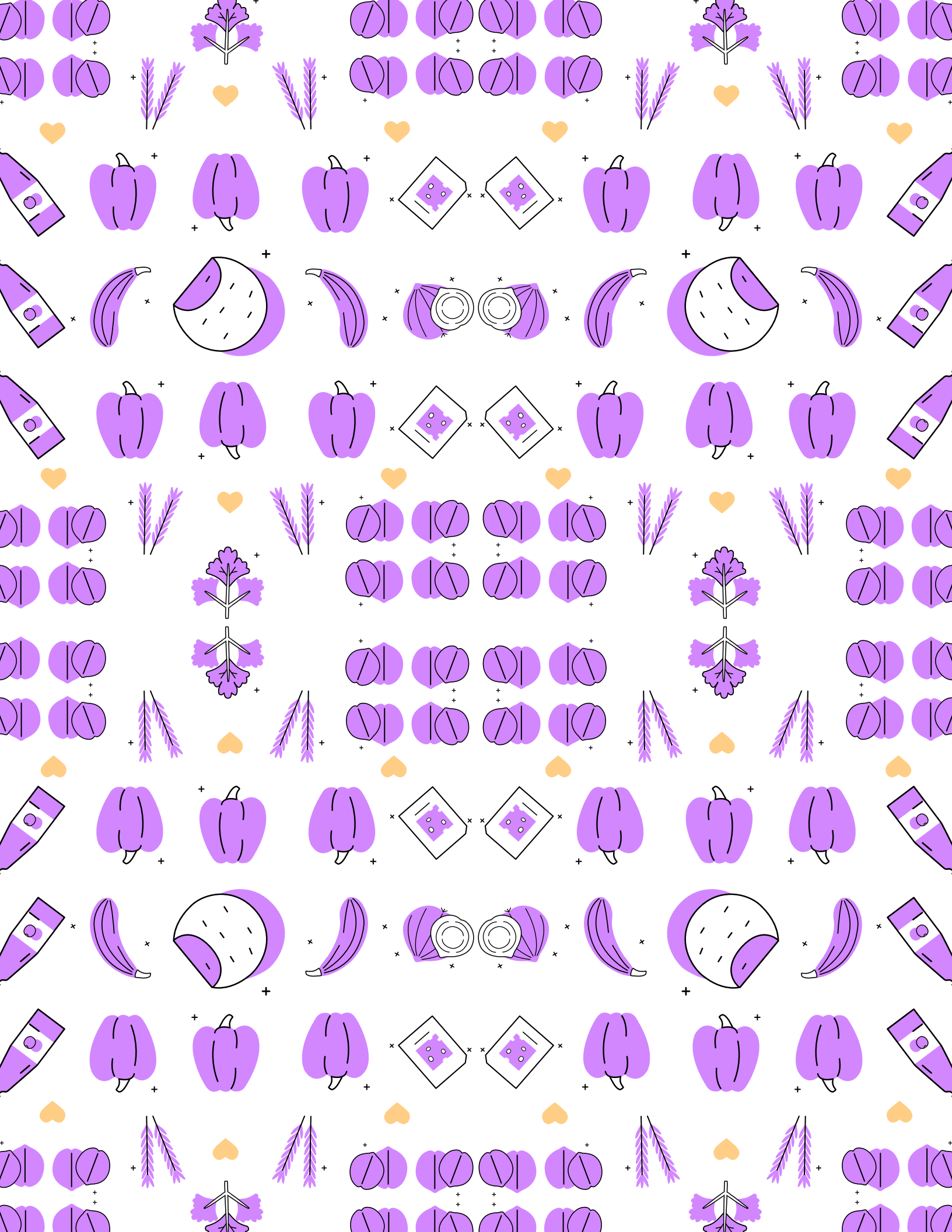
1. Lavar muy bien todas las verduras.
2. Cocinar el pimentón llevándolo al horno a 180°C por 25-30 minutos. Dejar enfriar.
3. Quitar del pimentón la piel, el tallo y las semillas.
4. En una licuadora o procesadora agregar el pimentón, yogurt griego y un chorrito de aceite de oliva. Mezclar hasta obtener una salsa de consistencia homogénea.
5. Servir la salsa en un bowl con los bastoncitos de verdura pequeños alrededor para ser untados. Decorar con cilantro finamente picado.

EQUIVALE A:

1 lácteo

3 verduras

1 aceite



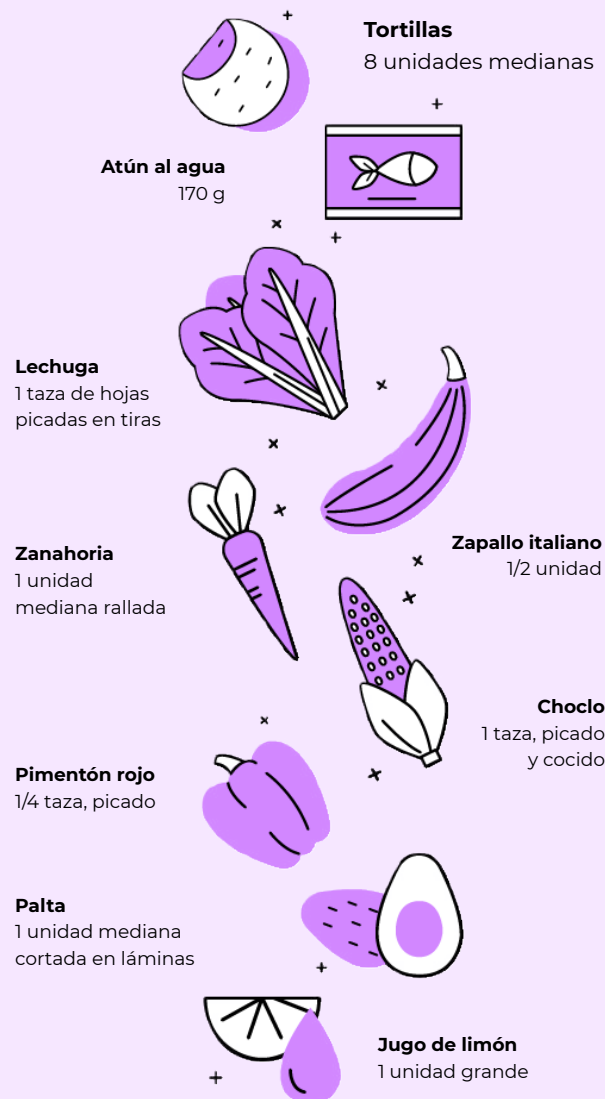
Cenas

Recetas para niñ@s de 1 a 2 años

Rollitos de atún

Esta receta rinde 6 porciones.

Ingredientes



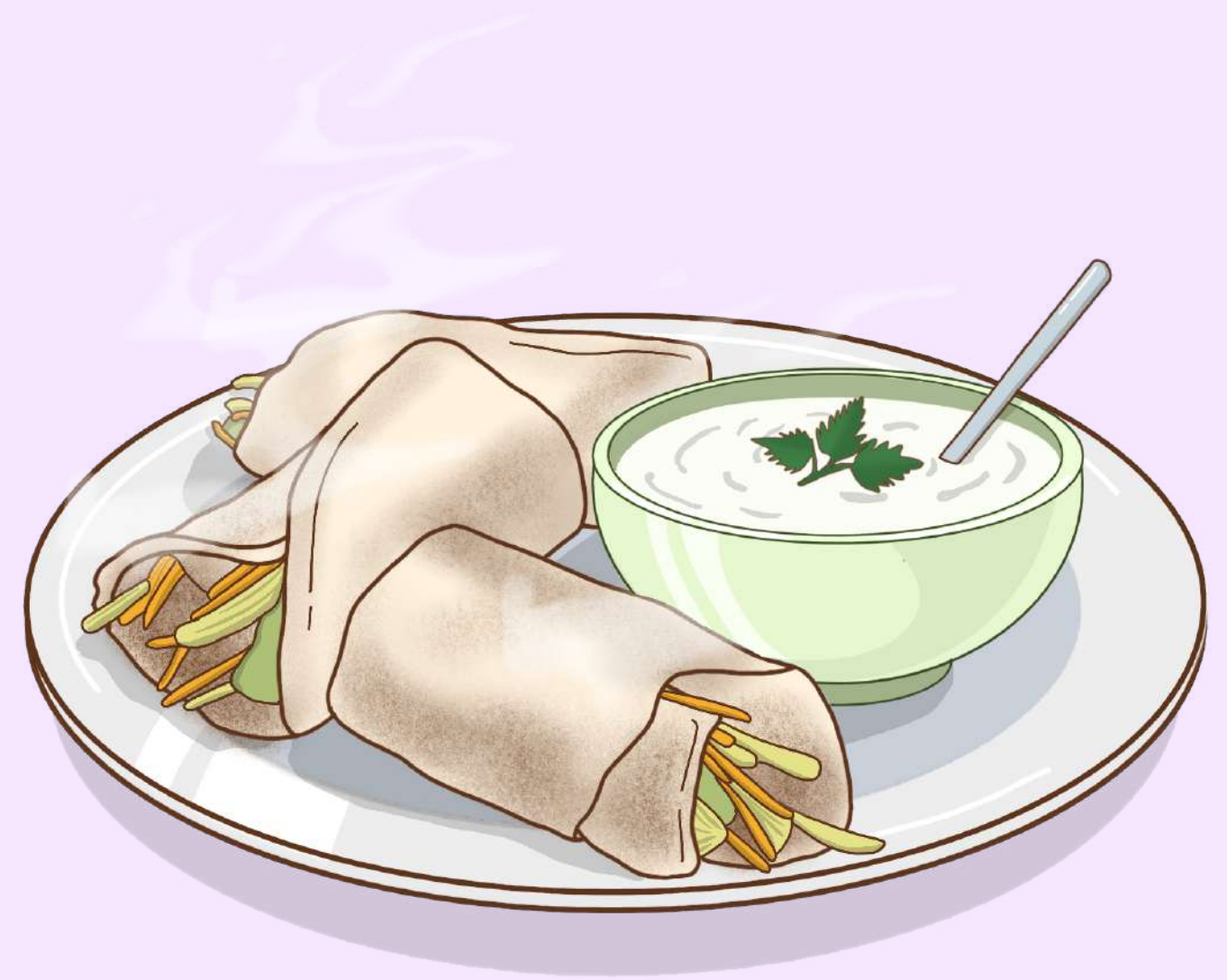
Preparación

Rollitos

1. Botar el agua del atún y lavar en un colador bajo el chorro del agua de la llave. Estilar y colocar en una fuente; debe aliñarse con jugo de limón y perejil picado.
2. Revolver las verduras en un bol. Luego, utilizarlas para rellenar las tortillas.
3. Al final, coloque algunas láminas de palta, atún y salsa de yogurt.
4. Luego enróllelos, servirlos y disfrute.

Salsa de yogurt

1. En un pocillo, mezcle el yogurt con el perejil y mostaza (opcional).



Croquetas de zapallo italiano

Esta receta equivale a 4 porciones, 2 croquetas por porción.

Ingredientes



Preparación

1. Rallar la zanahoria y el zapallo, lo estrujan para sacar toda el agua de las verduras. Agregar carne molida y los dos huevos.
2. Una vez que lo tengan bien mezclado, agregar el queso rallado y la harina de garbanzos. Revolver y dejar reposar un ratito.
3. Poner aceite en el sartén y las llevan a fuego medio hasta que se vean bien armadas y cocidas hasta la mitad. Las dan vuelta y las dejan hasta que estén ambos lados del mismo color y las sacan (unos 4 minutos por lado).
4. Listo! Las sirven con lo que quieran.

EQUIVALE A:

1
verdura

1/4
huevo

1
cereal

Hummus de garbanzos

Esta receta rinde 5 porciones.

Ingredientes



Preparación

1. Escurrimos los garbanzos del líquido en el que se conservan, lavarlos. Reservamos en el escurridor.
2. Hacemos jugo con la mitad de un limón, lo colamos por si quedan pepitas y reservamos.
3. Colocamos los garbanzos en el vaso de la batidora con los siguientes ingredientes: el tahini (o sésamo entero), el cilantro (o en su defecto perejil), el jugo de medio limón colado y el aceite de oliva.
4. Batimos hasta que nos quede una crema tipo puré y reservamos.
5. Servir tibio junto a verduras varias cocidas.

EQUIVALE A:

1
cereal

1
aceite

Chupe de pollo

Esta receta equivale a 6 porciones.

Ingredientes



Preparación

1. Remojar el pan en la leche durante 15 minutos.
2. Licuar en la juguera. Desmenuzar las pechugas de pollo en tiritas finas. Calentar en una olla un poco de caldo de pollo para dorar la cebolla; agregar el pan y pimienta.
3. Cocinar 5 minutos, agregar el pollo. Servir en una fuente apta para el horno o fuente de greda pasadas por agua. Pincelar con clara de huevo y llevar al horno caliente a dorar por unos minutos. Decorar con rodajas de huevo duro y una rama de perejil. Acompañe con ensalada.

EQUIVALE A:

1 carne

1 lácteo

1 carbohidrato

EQUIVALE A:

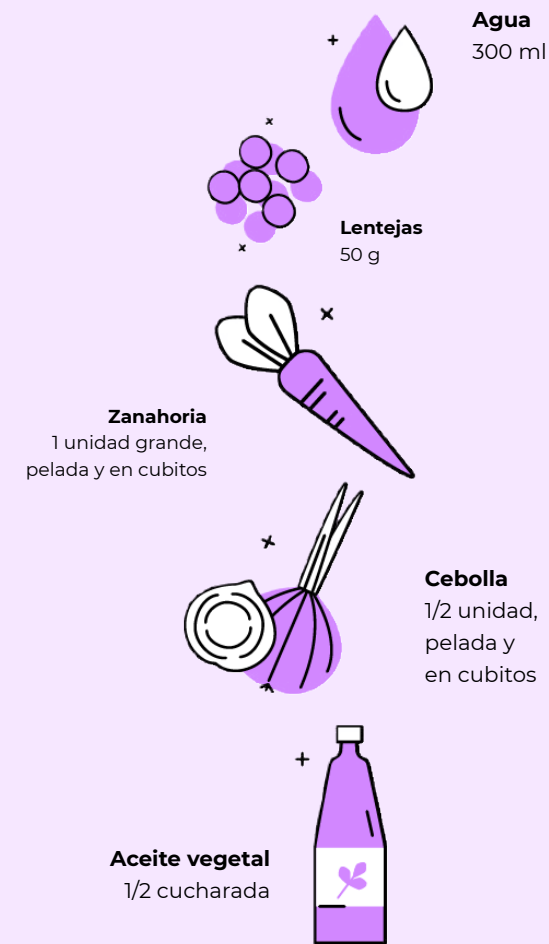
1 cereal

2 verduras

Sopa de lentejas y zanahoria

Esta receta rinde 4 porciones.

Ingredientes



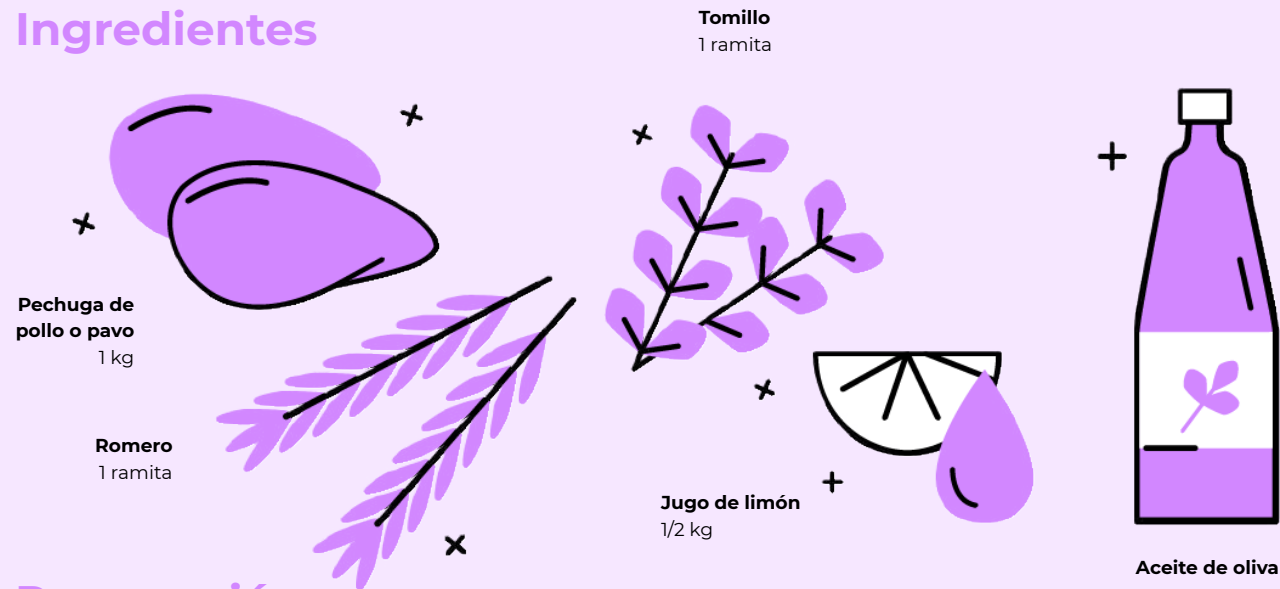
Preparación

1. Caliente el aceite en una sartén grande, agregue la cebolla y las zanahorias, y sofríe suavemente, revolviendo regularmente, durante 5 minutos.
2. Añadir las lentejas y el agua, se tiene que hervir y se debe ir revolviendo ocasionalmente.
3. Cocine a fuego lento durante unos 20 minutos con la tapa puesta hasta que las lentejas son suaves.
4. Triturar o licuar para que la sopa tenga la textura deseada. Déjelo enfriar antes de servir.

Pollo (o pavo) asado con hierbas

Esta receta equivale a 4 porciones.

Ingredientes



Preparación

1. Primero precalentamos el horno a fuego medio. Lavamos las pechugas, les quitamos la grasa, y luego le damos algunos golpes suaves con el mortero (esas palmaditas le ayudan a absorber mejor los jugos al hornearse).
2. Colocamos las pechugas sobre una fuente, previamente preparada con un poquito de aceite de oliva, para evitar se peguen los ingredientes.
3. Disponemos las piezas y sobre cada una de ellas hacemos pequeños cortes en la piel.
4. Rociamos el jugo de limón en las pechugas de pollo, luego, antes de entrar al horno, colocamos una rama de tomillo y otra de romero.
5. Lo ideal es no colocar la rama entera sino distribuir sobre la preparación las especias. Colocamos a fuego mediano por 40 minutos. Se recomienda revisar y dar vuelta las piezas.

EQUIVALE A:

1
carne

Hamburguesa de porotos

Esta receta rinde 2 porciones.

Ingredientes



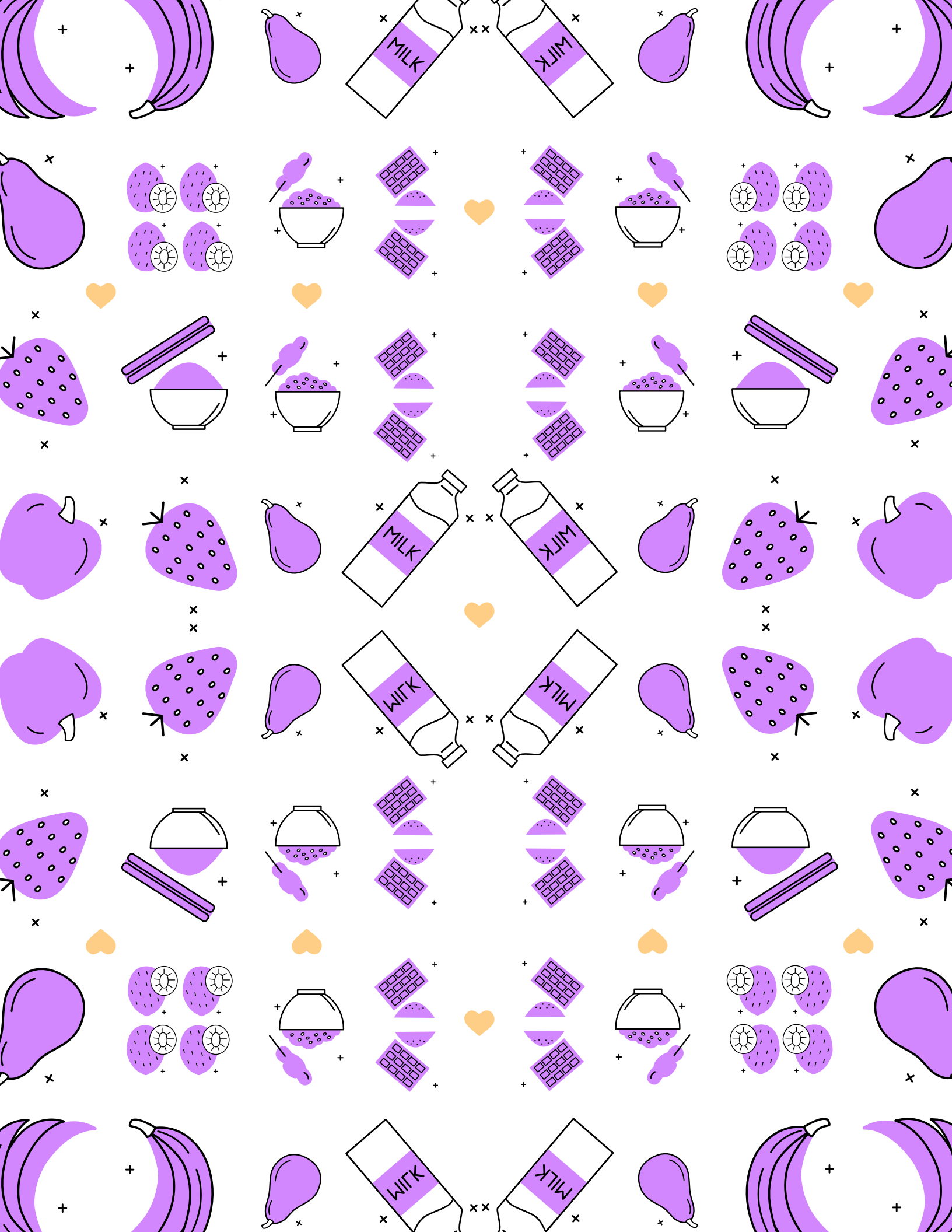
Preparación

1. Muele los porotos hasta que quede una pasta.
2. Mezcla en un bowl todos los ingredientes y arma las hamburguesas con tus manos.
3. En un sartén anti adherente cocínalo 5 minutos por lado y listo.
4. ¡Puedes agregar las verduras que quieras para decorar!

EQUIVALE A:

1
cereal

1/2
verdura



Colaciones

Recetas para niñ@s de 1 a 2 años

Se puede incorporar una colación a media mañana, sólo si la alimentación va a tener un espacio mayor a 4 horas o si se la solicitan en el jardín infantil.

Consideraciones generales de las colaciones saludables

- Preferir alimentos naturales como por ejemplo: frutas naturales, evitando agregar sal y azúcar
- Consumir sólo una colación por jornada, en porciones pequeñas, ya que sólo deben ser un complemento de la alimentación principal.
- Acompañar siempre la colación con agua.

Manzanas al horno con yogurt griego

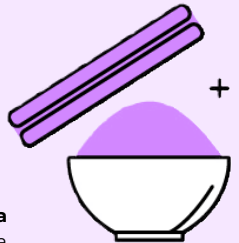
Esta receta rinde 4 porciones de unos 80 gr.

Ingredientes

Manzana
2 unidades, sin
corazón y sin piel



Canela
1/2 cucharadita



Yogur griego
120 gr

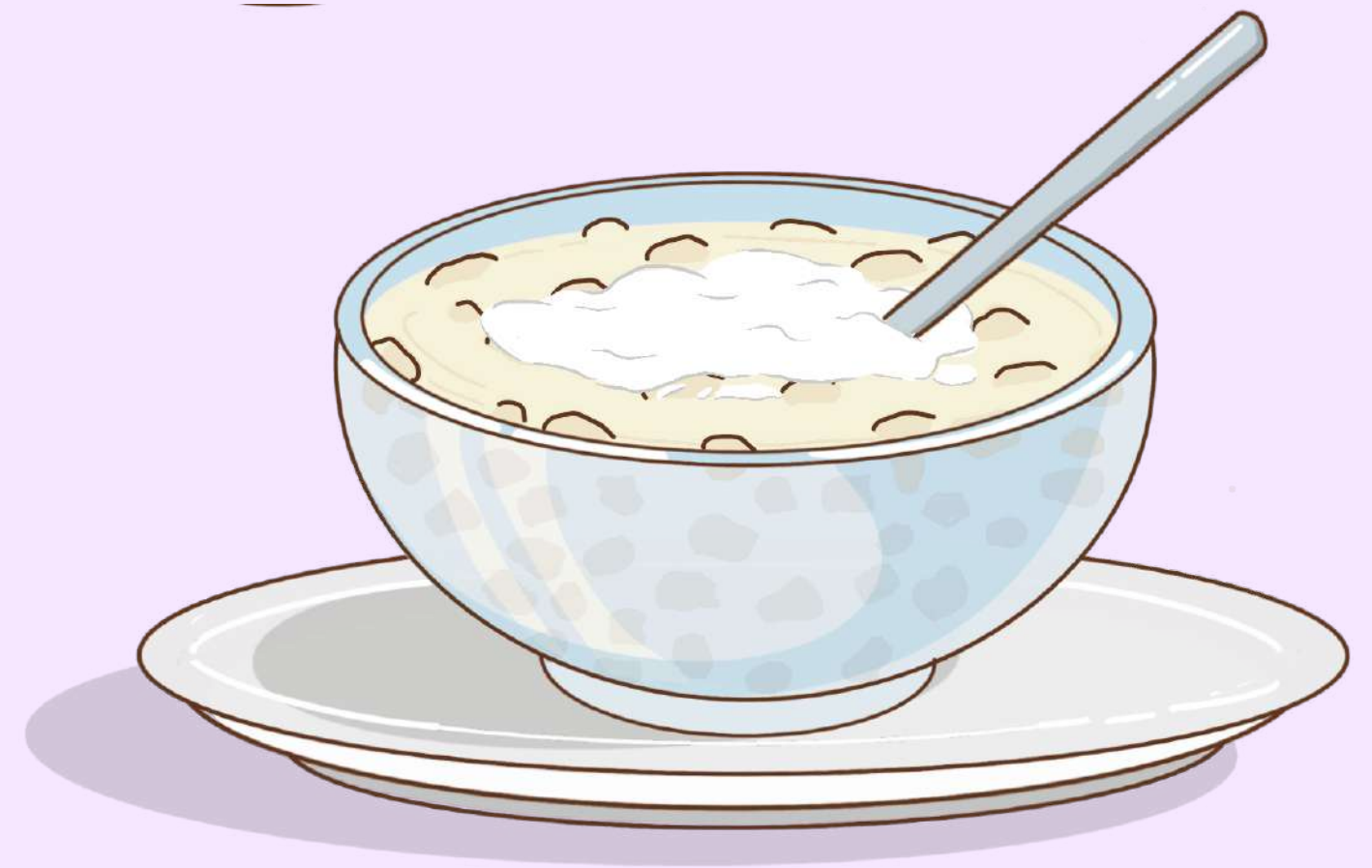


1
fruta

1
lácteo

Preparación

1. Corte una línea a través de la piel de las manzanas alrededor del en el centro de cada uno, espolvorear con un poco de canela y colocar en un plato de microondas o refractario con agua.
2. Cubra con film transparente y cocine en el microondas durante 1 o 2 minutos, o cubrir con papel aluminio y hornear en horno durante 30 a 40 minutos. Las manzanas deben estar blandas dentro de la piel.
3. Pique finamente la manzana o triture, asegurándose de que no hay grandes trozos de piel.
4. Sirva con yogurt griego.



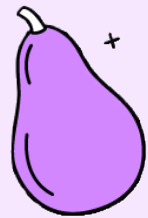
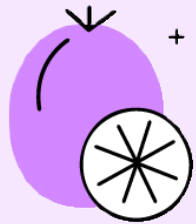
Papilla de frutas

Ingredientes

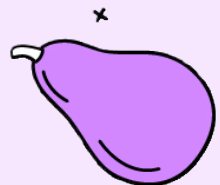
Plátano
1/2 unidad



Jugo de naranja
1/2 unidad



Pera
1/2 unidad



Preparación

1. Lavar prolijamente cada una de las frutas.
2. Picar cada una para luego molerlas hasta obtener consistencia de papilla. Mezcla medio plátano con media pera, luego agrega el jugo de media naranja y mezcla.

2
frutas

EQUIVALE A:

Compota de manzana

Ingredientes

Manzana
1 unidad, 100 g



Preparación

1. Lava cuidadosamente la manzana.
2. Pela la manzana y ponla a cocer en agua.
3. Una vez cocida, retira del fuego y la licuas hasta lograr una papilla de consistencia como el puré.

Sugerencias al servir

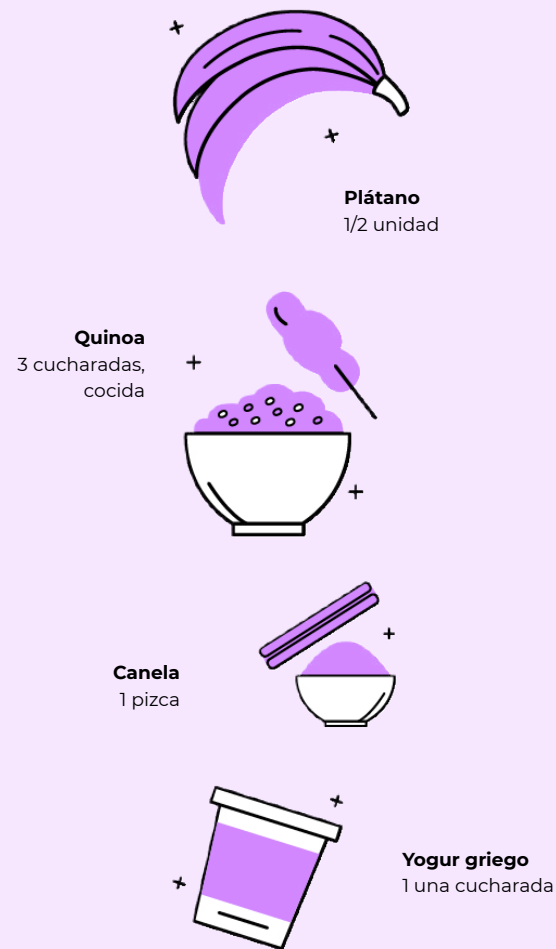
1. Servir a temperatura ambiente.
2. Tiempo y forma de almacenamiento.
3. Una vez frío, puede refrigerarse.

1
fruta

EQUIVALE A:

Puré de quinoa y plátano

Ingredientes



64

Preparación

1. Colocar los plátanos pelados en un bol y hacerlos puré.
2. Añadir a los plátanos molidos la quinoa cocida, la canela y el yogur.
3. Mezclar y servir.

EQUIVALE A:

1 fruta

1 lácteo

1 cereal

Mousse de plátano

Esta receta rinde 5 porciones.

Ingredientes



Preparación

1. Triturar los plátanos pelados junto con el zumo del limón y el yogur.
2. Batir hasta tener una mezcla cremosa.
3. Servir 100 mL en vasos y guardar en el refrigerador hasta que se enfríe.

65

EQUIVALE A:

1 fruta

1 lácteo

Tutti frutti

Esta receta equivale a 2 porciones.

Ingredientes



Preparación

1. Lavar muy bien cada una de las frutas.
2. Luego, pelar y picar en cubos.
3. Mezclar todas las frutas picadas y servir en pocillos individuales.

2
frutas

EQUIVALE A:

Panqueques de chocolate amargo y plátano

Esta receta rinde 2 porciones.

Ingredientes



Preparación

1. En un bol se muele el plátano hasta dejarlo con consistencia de puré.
2. Se junta la avena y el chocolate con el plátano y se incorpora hasta que quede una mezcla uniforme.
3. En una sartén con un poco de aceite de oliva se agrega la mezcla hasta que quede del tamaño deseado y se deja cocinar 2-3 minutos por cada lado.

1
fruta

EQUIVALE A:

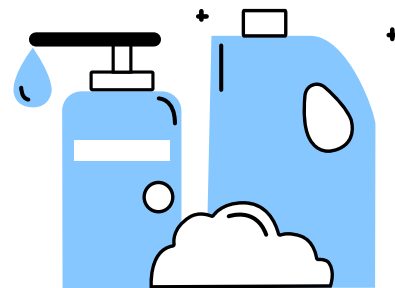
1
cereal

+ Conservación de alimentos +

En muchas ocasiones nuestro tiempo para cocinar a diario se ve limitado, por lo que, planificar la alimentación de toda la familia con anticipación siguiendo las recomendaciones según la edad de los integrantes puede ayudarnos a optimizar nuestro quehacer.

Una alternativa dentro de la planificación puede ser destinar un día a cocinar alimentos que se consumirán durante la semana o en los próximos meses, para ello, es importante conocer cómo deben conservarse correctamente los alimentos y las comidas preparadas en el refrigerador y/o congelador para extender la vida útil de estos.

Recuerda...



- Lavarse las manos antes de manipular alimentos.
- Limpiar los implementos utilizados en la cocina: lavar con lavalozas para remover la grasa y luego sanitizar con cloro (diluir 4 cucharaditas de cloro en 1 litro de agua).
- Asear y sanitizar regularmente el refrigerador.

Refrigeración

- Los alimentos preparados se pueden refrigerar a 4°C en recipientes herméticos de 2 a 5 días.
- Las carnes deben almacenarse en bolsas cerradas dentro del refrigerador por 2 - 3 días (separar de frutas y verduras).
- Las verduras se deben refrigerar en bolsas con perforaciones para evitar que se pudran rápidamente.
- Los huevos deben ser conservados dentro del refrigerador, no en la puerta de este. Lavarlos antes de consumirlos.

¡IMPORTANTE!

Recuerde que una vez descongelado un alimento/producto debe consumirse inmediatamente y no debe volver a congelarse.

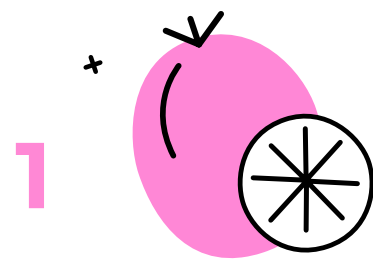
Congelador

- Embutidos se conservan hasta 2 meses.
- Pollo o carne se conservan hasta 9 meses.
- Alimentos preparados guardados en recipientes herméticos hasta 6 meses.

RECOMENDACIÓN:

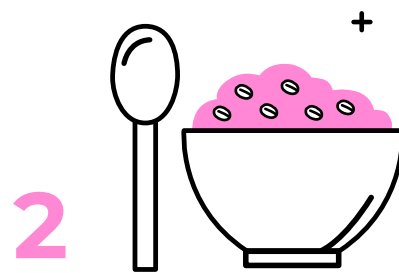
Marcar la fecha en que se congeló el alimento.

+ Mitos +



1 La vitamina C protege frente a los resfriados

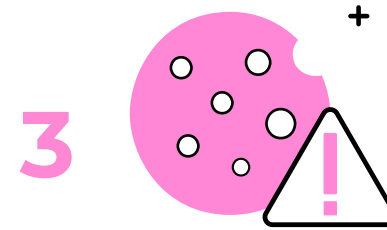
El consumo de vitamina C no previene los resfriados pero si disminuyen los días que uno se encuentra enfermo. Se recomienda su consumo en alimentos ricos en vitamina C, tales como las naranjas, kiwis, brócoli, entre otros.



2 Los cereales siempre son mejor integrales

VERDADERO

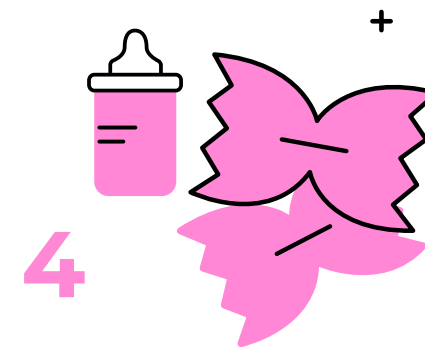
Los cereales integrales (tallarín, arroz y pan integral) contienen fibra y micronutrientes que los hacen una alternativa más saludable, ya que disminuyen el riesgo de padecer ciertas enfermedades en un futuro, como por ejemplo, enfermedades cardiovasculares.



3 Las galletas hechas en casa son mejores que las que se compran envasadas

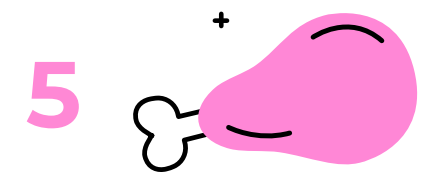
FALSO

Si bien los alimentos preparados en casa son mejores que los industrializados, para l@s niñ@s de 6 meses hasta los 2 años no se recomienda el consumo de galletas. Especialmente evitar las galletas envasadas rotuladas con "ALTOS EN" sodio, azúcares, grasas saturadas o calorías, ya que contribuye a formar malos hábitos alimenticios desde pequeños.



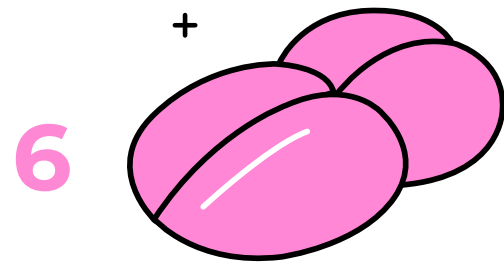
4 A los 6 meses se debe reemplazar la leche por alimentos sólidos

FALSO. Se debe agregar la alimentación sólida de forma paulatina después de los 6 meses. El destete debe ser respetuoso. La Organización Mundial de la Salud recomienda mantener la lactancia materna en conjunto con otros alimentos, hasta al menos los dos años de edad. El momento del destete puede ser espontáneo o natural, lo que suele suceder entre los 2 años y los 4 años. No hay razones biológicas o psicológicas por las cuales determinar el destete a una edad específica.



5 El pollo debe comerse sin piel para evitar la grasa

Cocinar el pollo con su propia piel permite que no pierda sus propios jugos, haciendo la pieza mucho más jugosa y sabrosa. Por otra parte, la piel del pollo está compuesta tanto por grasas saturadas e insaturadas, siendo estas últimas saludables para el organismo. Aun así, si lo deseas puedes retirar la piel antes de comerla

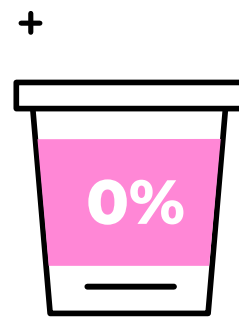


6 El pan engorda

FALSO

El pan es un alimento que contiene hidratos de carbono, vitaminas y minerales que contribuyen a nuestra salud. Existen muchos tipos de panes que difieren en su composición, algunos contienen más grasas, otros más fibra etc. El problema no es el pan en sí mismo, sino la cantidad que se consume. Siempre debe procurarse comer las porciones diarias indicadas para cada etapa de la vida y de acuerdo al pan que se quiera consumir. Además, es importante recordar que para mantener un peso saludable aparte de alimentarse correctamente es importante ejercitarse regularmente.

7

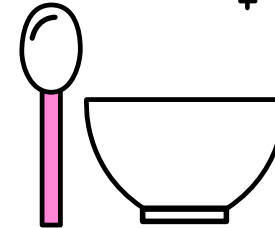


7 Siempre es mejor escoger las versiones light de los alimentos

FALSO

Cuanto menos procesado sea un alimento de mejor calidad es. Las versiones bajas en grasas o "productos light" suelen contener aditivos perjudiciales para la salud y aunque son productos reducidos en grasas o azúcares no están libres de calorías.

8

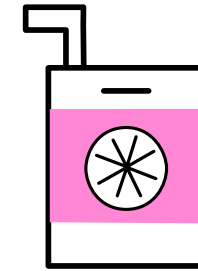


8 Los niñ@s tienen que acabarse todo lo que hay en el plato

FALSO

Una de las cosas que más preocupa a una madre o a un padre es que su hij@ no coma bien y, por ende, no crezca sano y fuerte. Ese miedo puede llevar a que, en ocasiones, se fuerce a los niñ@s a comer más de lo que necesitan. Sin embargo, la capacidad de los estómagos de los niñ@s es diferente a la de los adultos. Por lo tanto debemos respetar cuando se sientan satisfechos y no obligarlos a comer, siempre que en los controles vayan subiendo de peso y talla de manera adecuada.

9

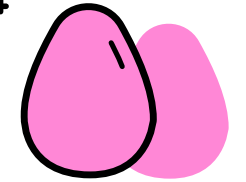


9 Tomarse un jugo equivale a comerse una fruta

FALSO

En el jugo, el azúcar de la fruta (fructosa, un azúcar sencillo) se encuentra libre, siendo potencialmente más perjudicial para la dentadura al estar en contacto directo con ella. Además, se han perdido gran parte de las vitaminas (que se oxidan al estar en contacto con el aire), y sobre todo, se ha perdido casi la totalidad de la fibra de la fruta.

10



10 Los niñ@s no deben comer huevos porque tienen colesterol

Es cierto que los huevos contienen una cantidad considerable de colesterol, pero este apenas influye en el contenido de colesterol circulante en sangre. Muchas veces, el problema no es el huevo, sino la forma de preparación o los alimentos con los que se acompañan. El efecto en la salud no es igual si consumimos una ensalada con huevo cocido o unos huevos fritos con papas y tocino. En el contexto de una alimentación saludable podríamos ofrecerles huevos cada día.

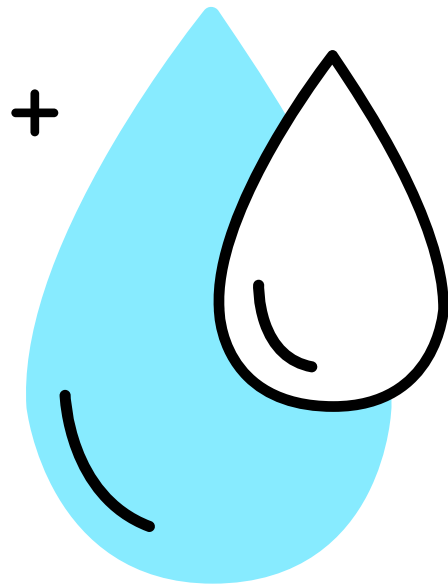
+ Preguntas frecuentes +

+

+

Consumo de agua

Desde que el niñ@ recibe alimentos sólidos, puede ofrecerse agua (hervida sólo en el caso de no contar con agua potable), sin adición de azúcar, miel, ni otro saborizante o edulcorante natural o artificial. Se puede dar a beber 20 ml a 50 ml 2 a 3 veces al día separándola de la leche. Los refrescos en polvo, jugos o néctares con azúcar, las bebidas gaseosas y en general cualquier bebida azucarada o con edulcorantes artificiales, no son recomendados, ni necesarios. Si el niñ@ se rehúsa a recibir agua, no es aconsejable modificar su sabor agregando cualquier tipo de saborizante, lo correcto es seguir ofreciendo solamente agua para que pueda adquirir el hábito.



Alimentos que no se deben dar según edad

Miel

Evitar su consumo antes del segundo año de vida, ya que, la miel ha sido el único alimento reconocido como factor de riesgo significativo para el desarrollo de botulismo, causado por el *Clostridium botulinum*. Esta es una enfermedad poco frecuente pero grave.

Sal

La recomendación de la OMS de limitar la ingesta de sal a menos de 5 g/día (2 g de sodio) es aplicable para adultos y niñ@s por encima de los 2 años. Sin embargo, los lactantes necesitan muy pequeña cantidad, pues sus riñones son demasiados inmaduros para manejar las sobrecargas de sal. Por este motivo NO DEBE AÑADIRSE SAL a la alimentación complementaria de los bebés, aunque pueda parecer insípida.

Azúcar

En menores de 2 años, diversas sociedades científicas recomiendan evitar los

azúcares añadidos y libres en la alimentación de los lactantes y niñ@s pequeños.

Edulcorantes artificiales

Tales como; sacarina, aspartame, sucralosa, stevia u otro. No debieran ser utilizados en los alimentos para niñ@ menores de 2 años en forma directa ni en preparaciones o productos comerciales "light" o "diet" u otro semejante.

Frutos secos enteros

Son uno de los principales alimentos con riesgo de asfixia. Se pueden ofrecer únicamente en cremas o molidos en alguna receta.

Alimentos crudos

Huevos, carnes o pescados crudos pueden ser el desencadenante de enfermedades infecciosas o de bacterias como la salmonella. Los alimentos siempre se deben ofrecer muy cocinados.

Niñ@s “mal@s para comer”

ETIOLOGÍA	CARACTERÍSTICAS
Rechazo selectivo	Consiste en el rechazo persistente a ciertos alimentos que compensa consumiendo otros
“Quisquillosos”	Niñ@s que comen pequeñas fracciones de una porción alimentaria

El rol de los Padres

Frente a la negativa a comer de sus hij@s, los padres tienden a recurrir a distintas estrategias, sin embargo, estas terminan en muchos casos siendo inefectivas y/o intensifican el problema.

ESTRATEGIA DE LOS PADRES	RESPUESTAS DE LOS HIJ@S
<p>Persuasión “Una por la abuelita” “Para que tengas más fuerza que el papá”</p> <p>Distracción (televisión, cantar, contar cuentos durante las comidas)</p>	Se unen al sistema, manipulan o terminan por aburrirse.
<p>Soborno postres, regalos, salidas al parque, dinero</p>	Como reconocen en sus conductas una eventual fuente de ganancias, perpetúan la conducta. Por un lado implica una ganancia y por lo tanto una escalada de exigencias.
<p>Convierten la cena en una “fiesta”</p>	Los niñ@s reciben un refuerzo positivo frente a no comer (“si me niego a comer me harán fiesta”), lo que perpetúa el cuadro
<p>Amenazas “Te vas a quedar chico” “No te voy a querer más” “Voy a traer otro niñ@ para que se coma tu comida”</p>	Luego de las primeras amenazas, éstas pierden fuerza y terminan por no importar a los niñ@s. Por otra parte saben que no son ciertas o bien que nunca se concretarán, lo que hace que los padres pierdan credibilidad.
<p>Fuerza física apretar la nariz, meter la cuchara a la fuerza</p> <p>Castigo Físico y/o Emocional</p>	<p>Los niñ@s ofrecerán aún más resistencia, dan manotazos, escupen la comida o la vomitan.</p> <p>La hora de la comida puede transformarse en un verdadero “campo de batalla”, lo cual se intensifica si sumamos una estrategia de alimentación basada en el uso de castigos y normas excesivamente rígidas.</p> <p>Estas pautas habitualmente traen como resultado un rechazo alimentario mayor y sistemático, lo que genera aumento de la angustia parental y un incremento en las conductas represivas.</p>
<p>Menú a elección de los niñ@s</p>	Rechazo de las comidas en horarios formales o de todo lo que él no elija. Acogerse a esta demanda genera un refuerzo positivo en los niñ@s (“si no como me dan lo que yo quiero”)

Recomendaciones

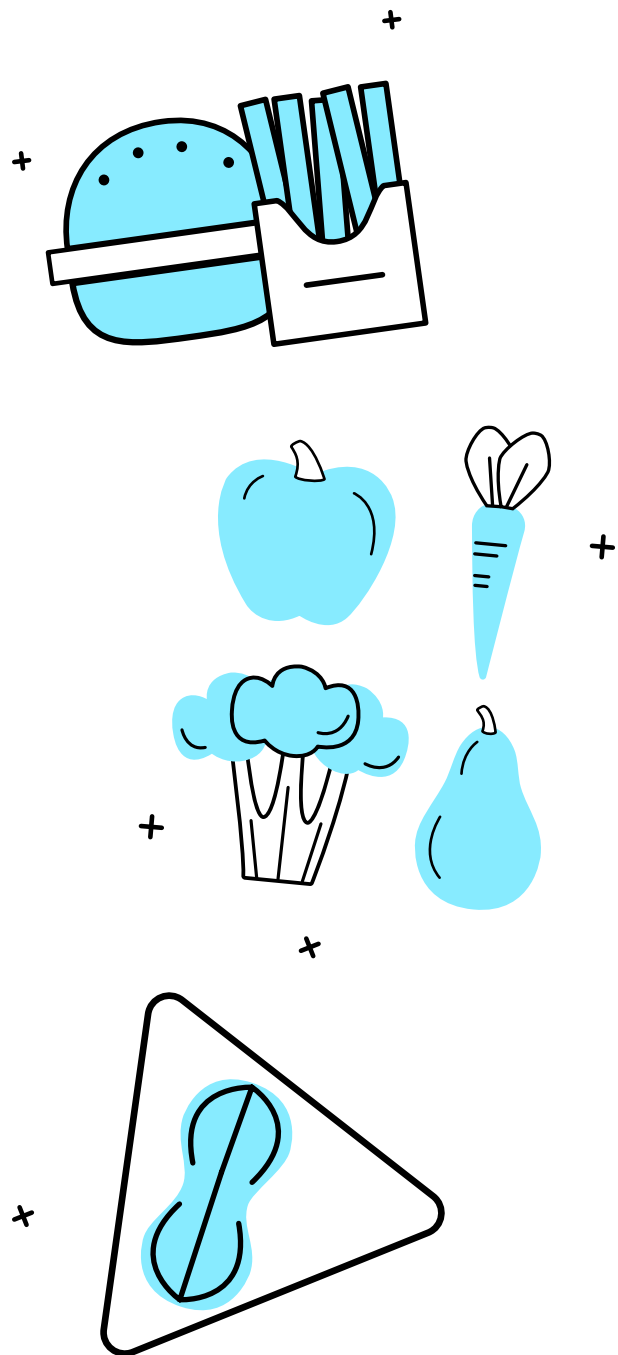
Dieta

- Asegurar aporte de los alimentos de los principales grupos.
- Exposición repetida a los alimentos (por lo menos 10 veces).
- Estimular que el niñ@ participe en la elección de sus alimentos.

Conducta alimentaria

- Incentivar comidas en familia y que en estas predominen conductas positivas que sirvan de modelaje para el niñ@.
- Evitar que las comidas excedan los 30 minutos, retirando el plato de comida al cabo de ese tiempo (30 minutos) si el niñ@ no desea más.
- Incentivar al niñ@ a una alimentación por su propia cuenta, de modo de modular la ingesta y el desarrollo de habilidades motoras.
- Evitar presiones para comer.
- Evitar entrega de premios materiales.
- Evitar el uso de distractores.

Temores más frecuentes



Adquisición de malos hábitos alimenticios

Ej: Consumo de comida chatarra antes que las frutas y verduras.

Para evitar que esto pase, ten siempre en cuenta las recomendaciones que están en el inicio de este recetario. Para formar correctos hábitos alimenticios es necesario evitar la introducción de comida chatarra, ¡tu hij@ no la necesita!. También evita recompensar con dulces; para que esto resulte, es necesario la cooperación de todas las personas que cuiden de tu hij@.

Temor a que no reciba los nutrientes necesarios para su edad

Con este recetario tendrás una pequeña ayuda en cuanto a los ingredientes recomendados para tu hij@ y a su vez como introducirlos en su alimentación.

Temor a reacciones alérgicas con algún alimento

Para evitar esto, es muy importante introducir alimentos en la edad que corresponda y de forma paulatina.

Principales problemas al momento de alimentar a su hij@

Hiperactividad durante las comidas

Recuerda formar un ambiente propicio para la alimentación de tu hij@, es decir, sin juegos, celular o tv. Sí, puede costar, pero es necesario formar el hábito de que la hora de la comida es un momento exclusivamente para alimentarse.

Rechaza alimentos nuevos

No debemos interpretar como permanente un rechazo inicial a un nuevo alimento. Seguir ofreciendo en los siguientes días o semanas sin presionar (pueden ser necesarias hasta 10 - 15 ocasiones para conseguir la aceptación). La exposición regular y gradual a los alimentos favorece su tolerancia y aceptación, a corto y largo plazo.

Come solo pequeñas fracciones de lo que se le ofrece

Es importante recordar que la alimentación debe ser hasta que el niñ@ se sienta satisfecho, no es necesario obligarlo a terminar todo el plato. No prefijar una cantidad de comida que se "tiene que comer". La cantidad es variable de unos niñ@s a otros y según las circunstancias. Respetar los signos de hambre y saciedad. Los padres deciden dónde, cuándo y qué come el niñ@. El niñ@ decide cuánto come. Obligar o coaccionar a un niñ@ para que coma aumenta la insatisfacción familiar y el riesgo de problemas con la comida a corto y largo plazo.

¡Recuerda siempre alimentar con mucha dedicación y cariño, tus hij@s lo agradecerán!

Bibliografía

First Steps Nutrition Trust. Eating well: the first year. A guide to introducing solids and eating well up to baby's first birthday [Internet]. 2015. Disponible en: https://static1.squarespace.com/static/59f75004f09ca48694070f3b/t/5a5a41479140b7e31a75ccbc/1515864404727/Eating_well_the_first_year_Sep_17_small.pdf

Gómez Fernández-Vegue M. RECOMENDACIONES DE LA ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE PEDIATRÍA SOBRE LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA. Asociación española de pediatría. https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/recomendaciones_aep_sobre_alimentacion_n_complementaria_nov2018_v3_final.pdf

GUÍA DE ALIMENTACIÓN DEL NIÑO(A) MENOR DE 2 AÑOS GUÍA DE ALIMENTACIÓN HASTA LA ADOLESCENCIA, Chile Crece Contigo. 2015 [citado 20 Mayo 2021]. <http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2016/01/Guia-alimentacion-menor-de-2.pdf>

Verscheure P DF, Rojas G DP. “MI NIÑO NO COME NADA”: ¿CÓMO ABORDARLO? Parte I [Internet]. Medicina Familiar UC. 2021. <http://medicinafamiliar.uc.cl/html/articulos/136.html>

Verscheure P DF, Rojas G DP. NIÑOS “MALOS PARA COMER”: ¿CÓMO ABORDARLOS? Parte II [Internet]. Medicina Familiar UC. 2021. <http://medicinafamiliar.uc.cl/html/articulos/137.html>
<https://www.odepa.gob.cl/precios/consumidor>

Mito 1
Vorilhon P, Arpajou B, Vaillant Roussel H, Merlin É, Pereira B, Cabailot A. Efficacy of vitamin

C for the prevention and treatment of upper respiratory tract infection. A meta-analysis in children. *Eur J Clin Pharmacol.* marzo de 2019;75(3):303-11.

Mito 2
Cereales integrales: opciones saludables para una alimentación saludable [Internet]. Mayo Clinic.org. 2020. <https://www.mayoclinic.org/es-es/healthy-lifestyle/nutrition-and-healthy-eating/in-depth/whole-grains/art-20047826>

Slavin J. Cereales Integrales y la Salud [Internet]. Sochiipe. 2021. https://nutricion.sochiipe.cl/subidos/catalogo3/cereales_integrales_y_salud.pdf

Mito 3
GUÍA DE ALIMENTACIÓN DEL NIÑO(A) MENOR DE 2 AÑOS GUÍA DE ALIMENTACIÓN HASTA LA ADOLESCENCIA, Chile Crece Contigo. 2015 [citado 20 Mayo 2021]. <http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2016/01/Guia-alimentacion-menor-de-2.pdf>

Mito 4
GUÍA DE ALIMENTACIÓN DEL NIÑO(A) MENOR DE 2 AÑOS GUÍA DE ALIMENTACIÓN HASTA LA ADOLESCENCIA, Chile Crece Contigo. 2015 [citado 20 Mayo 2021]. <http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2016/01/Guia-alimentacion-menor-de-2.pdf>

Recomendaciones sobre lactancia materna del Comité de Lactancia Materna de la Asociación Española de Pediatría [Internet]. Aeped.es. [citado el 16 de junio de 2021]. Disponible en:

<https://www.aeped.es/comite-nutricion-y-lactancia-materna/lactancia-materna/documentos/recomendaciones-sobre-lactancia-materna>

Mito 5
Willett W, Miller AM. The Nutrition Source [Internet]. Harvard T.H Chan. 2012 <https://www.hsph.harvard.edu/nutritionsource/2012/06/21/ask-the-expert-healthy-fats/>

Mito 6
Muñoz G. El pan no engorda si sabes cuándo y cuánto comer [Internet]. clinicalascondes.cl. 2017 [citado 22 abril 2021]. Disponible en: <https://www.clinicalascondes.cl/BLOG/Listado/Nutricion/el-pan-no-engorda-si-sabes-cuando-como-comer>

Clínica Las Condes – Líder en Atención. (n.d.). Retrieved June 29, 2021, from Clinicalascondes.cl website: <https://www.clinicalascondes.cl/CENTROS-Y-ESPECIALIDADES/Centros/Centro-de-Nutricion/Nutricion/Mitos-Nutricionales>

Mito 7
Durán A S, Cordón A K, Rodríguez N M del P. Edulcorantes no nutritivos, riesgos, apetito y ganancia de peso. *Rev Chil Nutr.* 2013;40(3):309-14.

Stanhope, K L et al. “Pathways and mechanisms linking dietary components to cardiometabolic disease: thinking beyond calories.” Obesity reviews : an official journal of the International Association for the Study of Obesity vol. 19,9 (2018): 1205-1235. doi:10.1111/obr.12699

OMS. S. Aditivos Alimentarios: Antioxidante, Beta Glucano, Vitamina C, Inulina, Fermentación Kojica, Número E, Vitamina B2, Aditivo Alimentario. Books; 2011.

Mito 8
GUÍA DE ALIMENTACIÓN DEL NIÑO(A) MENOR DE 2 AÑOS GUÍA DE ALIMENTACIÓN HASTA LA ADOLESCENCIA, Chile Crece Contigo. 2015 [citado 20 Mayo 2021]. <http://www.crececontigo.gob.cl/wp-content/uploads/2016/01/Guia-alimentacion-menor-de-2.pdf>

Mito 9
Heyman MB, Abrams SA, SECTION ON GASTROENTEROLOGY, HEPATOLOGY, AND NUTRITION, COMMITTEE ON NUTRITION. Fruit juice in infants, children, and adolescents: Current recommendations. *Pediatrics.* 2017;139(6):e20170967.

Benton D, Young HA. Role of fruit juice in achieving the 5-a-day recommendation for fruit and vegetable intake. *Nutr Rev.* 2019;77(11):829-43.

Mito 10
Dehghan M, Mente A, Rangarajan S, Mohan V, Lear S, Swaminathan S, et al. Association of egg intake with blood lipids, cardiovascular disease, and mortality in 177,000 people in 50 countries. *Am J Clin Nutr.* 2020;111(4):795-803.

Djoussé L, Gaziano JM. Egg consumption in relation to cardiovascular disease and mortality: the Physicians' Health Study. *Am J Clin Nutr.* 2008;87(4):964-9.

