



Lactancia libre de mitos



Lactancia libre de mitos

Cuando llega un embarazo también llegan los consejos. Algunos vienen de profesionales, otros de familiares, amigo/as o de las redes sociales. Muchas veces se dicen con la mejor intención, pero no siempre están basados en la evidencia.

Seguramente escuchaste frases como "vas a tener que comer por dos", "si duele es normal" o "esas primeras gotas no alcanzan". Son mitos que se repiten desde hace años y que, muchas veces, generan dudas, culpa o inseguridad.

Esta guía fue pensada para derribarlos, para acompañarte y responder con-ciencia. Comunicar con con-ciencia es unir la conciencia de nuestra responsabilidad con la ciencia como respaldo, porque frente a la desinformación, la evidencia protege. No busca decirte cómo "deberías" vivir tu embarazo o tu lactancia, busca brindarte herramientas para comprender mejor lo que sucede y ayudarte a tomar decisiones informadas.

Sabemos que cada embarazo, cada nacimiento y cada lactancia son únicos. Algunas experiencias comienzan con facilidad; otras necesitan tiempo, práctica y mucho acompañamiento. Y, en algunos casos, las cosas no suceden como se habían imaginado. Todas esas vivencias son válidas.

Deseamos que esta guía sea una compañera en ese recorrido, acercándote información confiable para que puedas vivir esta etapa con más confianza y menos dudas.

MITO 1



La lactancia comienza recién cuando nace el bebé.

VERDAD

Durante el embarazo, tu cuerpo cambia y se prepara para producir ese alimento único.

Respondiendo con-ciencia

Como la lactancia se hace visible cuando el bebé nace y se prende al pecho por primera vez, es común pensar que todo comienza en ese momento. Sin embargo, la lactancia empieza a construirse mucho antes.

Durante el embarazo, las hormonas producen cambios en las mamas para prepararlas para alimentar a tu bebé. En las últimas semanas, incluso pueden aparecer las primeras gotas de calostro, la primera leche. Además, el cuerpo guarda parte de la energía en forma de reservas que, después del nacimiento, serán utilizadas para producir leche. Mientras tu bebé crece, tu cuerpo también se prepara para acompañarlo cuando nazca.

Comprender que la lactancia comienza durante el embarazo nos ayuda a verla como parte de un mismo proceso de cuidado y no como un momento que empieza de un día para otro.

La lactancia no comienza con el nacimiento. Empieza mucho antes, mientras tu cuerpo se prepara para producir ese alimento único.

MITO 2



Cuidarte durante el embarazo no ayuda a la lactancia.

VERDAD

Cada cuidado durante el embarazo prepara el camino para la lactancia.

Respondiendo con-ciencia

El embarazo y la lactancia forman parte de un mismo camino. Mientras tu bebé crece, tu cuerpo también se prepara para alimentarlo cuando nazca.

Por eso, cada cuidado cuenta. Cada hábito ayuda a preparar ese camino. Alimentarte de manera variada, descansar lo mejor posible, mantenerte activa según las recomendaciones de tu equipo de salud, cuidar tus emociones, rodearte de vínculos que te acompañen y asistir a los controles del embarazo son formas de cuidar de vos y también de favorecer una lactancia saludable.

Por ejemplo, una alimentación saludable no solo acompaña el crecimiento de tu bebé durante el embarazo. También ayuda a formar las reservas de energía y nutrientes que tu cuerpo utilizará durante la lactancia. Además, los sabores de los alimentos que consumís llegan al líquido amniótico, permitiendo que tu bebé empiece a conocer una gran variedad de sabores incluso antes de nacer.

Cada pequeño cuidado durante el embarazo también acompaña la lactancia que vendrá.

MITO 3



Las primeras gotas de leche no alcanzan para alimentar a tu bebé.

VERDAD

En cada gota hay mucho más de lo que parece: nutrientes, defensas, y primer vínculo que nutre a tu bebé.

Respondiendo con-ciencia

Es normal que al principio parezca que sale muy poquita leche y eso genere preocupación. Pero esa cantidad es exactamente la que necesita un recién nacido, porque su estómago es muy pequeño.

Esa primera leche, llamada calostro, brinda energía y nutrientes en forma concentrada y la cantidad de agua que tu bebé necesita. Tiene sustancias que ayudan a protegerlo, por eso se lo conoce como la primera vacuna natural. Además, favorece la eliminación de la primera materia fecal, ayudando a que su intestino comience a funcionar y a adaptarse. Y hay algo más: las primeras horas después del parto tienen algo especial: el contacto piel con piel ayuda al bebé a regular su temperatura, su ritmo cardíaco, y activa sus reflejos naturales de búsqueda del pecho. Por eso se lo llama la "hora de oro", y ese contacto en la primera hora se asocia a mayores probabilidades de sostener la lactancia.

Si la primera prenda no sale como se imaginaba, no significa que algo esté mal. Es apenas el primer intento de un proceso. Este momento suele romantizarse, pero también puede incluir dolor físico,



agotamiento , o frustración si las cosas no salen "como deberían". Nada de eso es una señal de alarma. Es, el comienzo de un vínculo que recién empieza a formarse, y que no depende de que este primer momento sea perfecto.

*Aunque parezcan solo unas gotas, el calostro está hecho a la medida de las necesidades de tu bebé.
Cada gota cuenta y es el mejor comienzo para su vida.*

MITO 4



La leche humana solo sirve para alimentar.

VERDAD

Es mucho más que alimento:
es cercanía, es disponibilidad, es refugio y seguridad.

Respondiendo con-ciencia

Cuando hablamos de la leche humana solemos pensar solamente en los nutrientes que aporta. Sin embargo, es mucho más que un alimento. Es un tejido vivo que cambia con el tiempo y contiene componentes únicos que ninguna otra leche puede reproducir exactamente.

Además, la leche humana también protege. Cuando tu cuerpo entra en contacto con virus o bacterias, produce defensas que pueden pasar a través de la leche y ayudar a proteger a tu bebé.

Y hay algo más. Cada vez que amamantás, no solo ofrecés alimento. El contacto piel con piel, tu olor, tu voz y tus abrazos ayudan a que tu bebé se sienta seguro, regulan su temperatura, favorecen una respiración y un ritmo cardíaco más estables y disminuyen el estrés mientras se adapta al nuevo mundo.

Y mientras todo eso sucede, tu cuerpo también responde: durante la lactancia aumenta la producción de oxitocina, una hormona que favorece la salida de la leche y genera sensaciones de calma, bienestar y cercanía, fortaleciendo ese vínculo tan especial vos y tu bebé.

Cada vez que amamantás no solo ofrecés alimento. También brindás protección, calma y seguridad que ayuda a tu bebé a crecer y desarrollarse.

MITO 5



La leche humana solo le da energía y nutrientes a tu bebe para crecer

VERDAD

También contiene bacterias buenas que llegan al intestino de tu bebé para quedarse y ayudar a cuidar su salud.

Respondiendo con-ciencia

Muchas veces imaginamos la alimentación como una forma de incorporar energía para crecer. Pero la leche humana también participa en muchos otros procesos que acompañan el desarrollo del bebé. Por ejemplo, hoy sabemos que la leche humana contiene bacterias beneficiosas que llegan al intestino de tu bebé y allí se instalan, formando parte de su microbiota, una comunidad de microorganismos que lo va a acompañar durante toda la vida.

Estas bacterias ayudan a fortalecer sus defensas, favorecen la maduración de su intestino, colaboran para que aproveche mejor algunos nutrientes y ayudan a mantener un equilibrio que protege su salud. Cada toma es una oportunidad para seguir construyendo esa protección desde adentro.

La leche humana no solo alimenta. También aporta bacterias buenas que llegan al intestino de tu bebé, donde ayudan a construir una microbiota saludable y a cuidar su salud desde los primeros días.

MITO 6



El dolor al amamantar es normal, hay que aguantarlo.

VERDAD

Amamantar no debería doler. Si el dolor persiste, la posición para amamantar o el agarre pueden necesitar algunos ajustes y acompañamiento.

Respondiendo con-ciencia

Muchas mujeres escuchan que el dolor es una parte inevitable de la lactancia. Esto hace que creen que deben soportarlo hasta que "se pase solo". Sin embargo, aunque durante los primeros días puede existir una mayor sensibilidad mientras mamá y bebé aprenden juntos, el dolor intenso o que persiste no es esperable.

Cuando amamantar duele, es frecuente que la mamá empiece a espaciar las tomas, ofrecer menos el pecho o incluso piense en suspender la lactancia para aliviar la molestia. Esto puede dificultar el buen vaciamiento del pecho y favorecer la aparición de complicaciones como la congestión mamaria, los conductos obstruidos, las grietas en el pezón o, en algunos casos, una mastitis.

La mayoría de estas situaciones pueden prevenirse o resolverse con medidas sencillas. Muchas veces, pequeños cambios en la posición para amamantar o en el agarre del bebé son suficientes para aliviar el dolor y permitir un buen vaciamiento del pecho. Contar con el acompañamiento puede marcar una gran diferencia.



Pedir ayuda a tiempo no solo ayuda a aliviar el dolor, sino que también favorece la continuidad de la lactancia y permite que vos y tu bebé disfruten este proceso con mayor tranquilidad.

El dolor no es algo que tengas que soportar. La lactancia es un aprendizaje para vos y para tu bebé, y cuando aparecen dificultades, el acompañamiento oportuno y pequeños ajustes en la técnica suelen ser la mejor solución. No tenés que atravesarlo sola.

MITO 7



La leche humana es siempre igual.

VERDAD

La leche humana está viva y cambia constantemente para acompañar las necesidades de tu bebé.

Respondiendo con-ciencia

Muchas veces creemos que la leche tiene siempre la misma composición, como ocurre con otros alimentos. Sin embargo, la leche humana es dinámica y se adapta continuamente. No siempre tiene la misma composición, sino que va cambiando para acompañar el crecimiento y desarrollo de tu bebé. Durante una misma toma, la leche del comienzo contiene más agua y ayuda a calmar la sed. A medida que la mamada avanza, aumenta la cantidad de grasa, brindando más energía y ayudando a que quede satisfecho.

También cambia a lo largo del día. Durante la noche, por ejemplo, tiene mayor cantidad de sustancias que favorecen el descanso y ayudan a acompañar el ritmo natural del sueño.

Y cambia con el paso de los meses. El calostro de los primeros días no es igual a la leche de los meses siguientes, porque las necesidades de un recién nacido son muy diferentes a las de un bebé que ya está creciendo. Estos cambios permiten que siga respondiendo a las necesidades de crecimiento y desarrollo de cada momento.

La leche humana cambia porque tu bebé también cambia.

MITO 8



Durante la lactancia hay que comer por dos.

VERDAD

No se trata de comer por dos, sino de comer pensando en dos: escuchando las señales de tu cuerpo y priorizando alimentos de buena calidad.

Respondiendo con-ciencia

Durante mucho tiempo se creyó que, tanto en el embarazo como en la lactancia, había que comer el doble. Lo cierto es que en ambas etapas aumentan las necesidades de energía y de muchos nutrientes, pero eso no significa que haya que duplicar la cantidad de comida. Una de las mejores formas de responder a esas necesidades es prestar atención a las señales de hambre y saciedad que tu cuerpo te va mostrando. Escucharlas te ayuda a cubrir lo que necesitas, cuidando tanto tu salud como la del bebé.

Es importante la variedad y la calidad de la alimentación: frutas, verduras, legumbres, cereales integrales, lácteos, carnes, huevos, frutos secos y otros alimentos saludables aportan la energía y los nutrientes que tu cuerpo necesita para recuperarse del embarazo y sostener la producción de leche. Recordar que cuando la alimentación no es suficiente o es poco variada, el cuerpo hace todo lo posible para seguir produciendo leche y prioriza las necesidades del bebé. Por eso, muchas veces es la mamá quien termina utilizando sus propias reservas de energía y nutrientes. Con un recién nacido, es habitual que el cansancio, la falta de tiempo o estar pendiente del bebé hacen que la alimentación pase a un



segundo plano. Sin embargo, alimentarte también es una forma de cuidar. Cuando cuidás de vos, también estás cuidando a tu bebé.

Durante la lactancia no hace falta comer por dos. Hace falta escuchar a tu cuerpo, responder a sus señales y elegir alimentos variados y de buena calidad para sostener tu bienestar y el de tu bebé.

MITO 9



Si no podés amamantar, tu bebe no va a crecer sano.

VERDAD

La leche humana es el mejor alimento cuando es posible, pero cuando no puede sostenerse, existen alternativas que permiten acompañar el crecimiento saludable de tu bebé.

Respondiendo con-ciencia

Saber que la leche humana es el mejor alimento para los primeros meses de vida puede hacer que muchas veces pensemos que, si un bebé no puede ser amamantado, no podrá crecer sano o tendrá menos oportunidades de desarrollarse adecuadamente. Esta idea suele generar mucha preocupación y culpa en las familias cuando la lactancia no puede sostenerse, pero crecer sano depende de muchos factores, y existen alternativas seguras cuando la lactancia no es posible.

A veces aparecen situaciones de salud, dificultades en la lactancia o circunstancias personales que hacen necesario buscar otra alternativa. Cuando esto sucede, existen fórmulas infantiles especialmente diseñadas para cada etapa del crecimiento, capaces de cubrir las necesidades nutricionales del bebé de manera segura. Lo más importante es que cada familia tenga acceso a información clara y basada en evidencia, reciba el acompañamiento que necesite y pueda tomar decisiones informadas, sintiéndose respetada y libre de culpas o juicios.



Hay algo importante que queremos decirte: la salud de tu bebé no depende solo del tipo de leche que recibe.

Los cuidados, el afecto, un entorno seguro y adultos que estén presentes y respondan a sus necesidades también forman parte de un crecimiento saludable.

Además, cuando llega el momento de incorporar alimentos, cada comida se convierte en una nueva oportunidad para seguir construyendo salud. Elegir alimentos variados y de buena calidad nutricional, compartir las comidas en familia y favorecer hábitos saludables acompañará su crecimiento y desarrollo durante toda la infancia.

La lactancia es el mejor comienzo cuando es posible, pero el crecimiento saludable se construye todos los días con alimentación adecuada, hábitos saludables, amor y cuidados.

MITO 10



Si no podés amamantar, el vínculo con tu bebé será más débil.

VERDAD

El vínculo se construye cada día con cuidado, presencia y afecto. Cuando la lactancia no puede sostenerse, el vínculo encuentra otros caminos valiosos.

Respondiendo con-ciencia

Sabemos que la lactancia favorece el contacto cercano entre la mamá y el bebé y ofrece muchas oportunidades para fortalecer el vínculo. Por eso, muchas veces se puede pensar que, si la lactancia no es posible, ese vínculo será más débil. Sin embargo, el vínculo se construye de muchas maneras y depende, sobre todo, de la calidad de los cuidados y de la respuesta a las necesidades del bebé. Lo que realmente ayuda a construir un apego seguro es la manera en que respondemos a las necesidades del bebé con cariño, disponibilidad y sensibilidad. Cada vez que lo abrazás, lo mirás a los ojos, le hablás, lo calmás cuando llora, lo sostenés en brazos o respondés a sus necesidades, le estás transmitiendo un mensaje muy importante: "estoy acá para vos". Esas experiencias repetidas son las que le dan seguridad y confianza para crecer.

Incluso cuando el bebé recibe fórmula infantil, la alimentación puede seguir siendo un momento de encuentro. Sostenerlo en brazos, mirarlo, hablarle y respetar sus señales de hambre y saciedad fortalecen el vínculo.



Cada familia encuentra su propia manera de cuidar, acompañar y construir esa relación única con su bebé.

El vínculo no depende de cómo alimentás a tu bebé, sino de cómo lo cuidás, lo acompañás y respondés a sus necesidades cada día. El amor, la presencia y la disponibilidad también alimentan.

MITO II



Cuando mi bebé empieza a comer otros alimentos, la leche humana deja de ser importante.

VERDAD

Los alimentos nuevos no reemplazan a la leche humana: la acompañan, hasta que un día, naturalmente el camino de la alimentación sigue de otra forma.

Respondiendo con-ciencia

Cuando aparecen los primeros alimentos, muchas veces se puede pensar que la leche humana deja de ser importante. Esto sucede porque comienza una nueva etapa en la alimentación del bebé y es fácil imaginar que los alimentos pasan a ocupar el lugar de la leche. Sin embargo, se llama alimentación complementaria justamente porque los alimentos se incorporan para complementar la leche humana, no para reemplazarla.

Durante los primeros meses de esta etapa, la leche humana continúa aportando gran parte de la energía y de los nutrientes que tu bebé necesita para crecer y desarrollarse. Al mismo tiempo, los alimentos cumplen otro papel muy importante: permiten descubrir una gran variedad de sabores, aromas, colores y texturas, desarrollar habilidades para comer, compartir las comidas en familia y comenzar a construir hábitos saludables que lo acompañarán durante toda la vida. Con el paso de los meses, y a medida que el bebé incorpora una mayor variedad y cantidad de alimentos, estos van



ocupando un lugar cada vez más importante en su alimentación. Es un proceso gradual, que ocurre respetando el ritmo de cada niño.

La alimentación complementaria no reemplaza la leche humana: la acompaña. Mientras tu bebé aprende a comer, la leche sigue nutriéndolo y los nuevos alimentos le enseñan a descubrir el mundo de la alimentación.

MITO 12



La lactancia y la alimentación de la familia son cosas distintas.

VERDAD

La mesa familiar también forma parte de la historia de cuidado que comenzó con la leche humana.

Respondiendo con-ciencia

Muchas veces creemos que los hábitos alimentarios comienzan cuando los niños comen "como los grandes". Sin embargo, empiezan mucho antes. Desde el embarazo, pasando por la lactancia y luego con la incorporación de alimentos, cada experiencia va construyendo la relación que los niños tendrán con la comida a lo largo de su vida. Durante la lactancia, los sabores de los alimentos que consume la mamá pasan, en parte, a la leche humana. De esta manera, el bebé comienza a familiarizarse con los sabores característicos de la alimentación de su familia incluso antes de probar sus primeros alimentos. Esto puede favorecer una mayor aceptación de esos alimentos cuando llegue el momento de incorporarlos.

Más adelante, cuando empieza la alimentación complementaria, las comidas compartidas se transforman en un espacio de aprendizaje. Los niños aprenden observando. La variedad de alimentos que forman parte de la mesa familiar compartida, respetar las señales de hambre y saciedad y disfrutar de un ambiente tranquilo son experiencias cotidianas que ayudan a construir hábitos saludables y una relación positiva con la comida.



No se trata de hacerlo perfecto. Se trata de ofrecer, día a día, oportunidades para aprender, explorar y disfrutar de la alimentación en familia

La lactancia es el primer paso de un camino que continúa en la mesa familiar. Cada experiencia, cada sabor y cada comida compartida ayudan a construir hábitos que acompañarán la salud de tu hijo durante



Cada familia construye su propio camino

El embarazo, la lactancia y la alimentación de los primeros años están llenos de aprendizajes. Es natural que aparezcan dudas y que muchas veces recibamos consejos diferentes, incluso contradictorios.

Hoy sabemos que la información basada en evidencia nos ayuda a tomar decisiones más seguras, pero también sabemos que no existe una única manera de vivir estas etapas. Cada familia tiene su historia, sus tiempos y sus desafíos.

Por eso, esta guía no busca decirte cómo hacerlo "perfecto". Busca acompañarte, brindarte herramientas y recordarte que pedir ayuda también forma parte del cuidado.

Con pequeños pasos, información confiable y acompañamiento, es posible construir hábitos que favorezcan la salud y el bienestar de toda la familia desde el comienzo de la vida.



Recetario



Del saber al hacer

El embarazo, la lactancia y la alimentación complementaria son etapas en las que la alimentación adquiere un papel fundamental. Sabemos, gracias a la evidencia científica, que algunos nutrientes cobran especial importancia y que los hábitos alimentarios que se construyen desde el comienzo de la vida pueden tener un impacto en la salud presente y futura.

La guía Lactancia Libre de Mitos acerca ese conocimiento de manera clara y basada en evidencia. Este recetario es una invitación a dar el siguiente paso: transformar ese saber en acciones cotidianas a través de preparaciones simples, accesibles y pensadas para compartir.

Desde el enfoque de la medicina culinaria, cada receta muestra cómo la elección de los ingredientes, sus combinaciones y las técnicas de cocción pueden contribuir a una alimentación variada y de buena calidad nutricional. Además, cada preparación incluye un breve comentario que explica la ciencia detrás de la receta y el valor de los alimentos que la componen.

Porque la evidencia científica cobra verdadero sentido cuando se transforma en acciones cotidianas. Esperamos que estas recetas acompañen ese recorrido, acercando ideas simples, accesibles y basadas en evidencia para disfrutar la cocina, compartir la mesa y construir hábitos que acompañen la salud desde el comienzo de la vida.

Antes de empezar



Un mismo recetario para distintas etapas

Las recetas se presentan organizadas según la etapa para la que fueron pensadas: embarazo, lactancia y alimentación complementaria, considerando las características y recomendaciones propias de cada una. Sin embargo, la mayoría de las preparaciones pueden formar parte de la alimentación de toda la familia. Solo será necesario realizar las adaptaciones correspondientes según la edad, las habilidades para comer, las porciones de cada etapa de la vida.

Pequeñas adaptaciones, grandes diferencias

En las recetas destinadas a la alimentación complementaria se recomienda no agregar sal ni azúcar, de acuerdo con las recomendaciones vigentes para esta etapa. En el embarazo, la lactancia y el resto de las etapas de la vida también es importante moderar su consumo, priorizando preparaciones con un bajo contenido de sal y limitando el consumo de azúcares agregados.

Compartir también alimenta

Siempre que sea posible, compartí estas preparaciones en familia. Comer juntos favorece el aprendizaje alimentario, ya que los niños aprenden observando a los adultos y participando de las comidas compartidas. Además, la cocina y la mesa se transforman en espacios de encuentro, disfrute y construcción de hábitos saludables que pueden acompañar a toda la familia a lo largo de la vida.



Recetario
para acompañar el
embarazo y la lactancia

Rollitos de zucchini y pescado con salsa de cúrcuma



¿Con qué los hacemos?

- 2 zucchinis cortados en láminas
- 2 filetes de merluza (300g)
- 1 taza de leche entera o descremada (200ml)
- 1 cucharada tamaño sopa colmada (montañita) de maicena (20g)
- ½ cucharada tamaño té/mate cocido al ras de cúrcuma (2g)
- Perejil, sal, pimienta

Esta receta rinde
4 porciones

Porción saludable
2-3 rollitos

¿Cómo los hacemos?

1. Lavamos los zucchinis y los cortamos en láminas finas. Los grillamos durante 1 a 2 minutos por lado hasta que estén tiernas.
2. Cortamos los filetes de merluza en tiras y los cocinamos en una sartén hasta que estén completamente cocidos.

¿Cómo reconocer que el pescado está bien cocido?

La merluza debe perder su aspecto traslúcido y adquirir un color blanco opaco. Además, debe desmenuzarse fácilmente con un tenedor. Durante el embarazo es importante consumir el pescado siempre completamente cocido para reducir el riesgo de enfermedades transmitidas por los alimentos.

3. Colocamos una tira de merluza sobre cada lámina de zucchini y enrollamos.
4. Mezclamos la leche con la maicena y cocinamos a fuego bajo hasta espesar. Incorporamos la cúrcuma y los condimentos.

¡Datazo! El grillado breve ayuda a conservar la jugosidad del pescado y sus nutrientes. Esta preparación aporta proteínas de alta calidad y grasas saludables, como el omega-3 (DHA), importantes durante el embarazo y la lactancia. La salsa espesada con maicena ofrece una textura cremosa con menor contenido de grasas que otras preparaciones tradicionales.

Pizza de arroz y lentejas



¿Con qué los hacemos?

- 1 taza de arroz cocido
- 1 taza de lentejas cocidas
- 1 huevo
- 1 taza de cebolla en cubitos, salteada
- 1 cucharada tamaño sopa colmada (montañita) de harina leudante (20g)
- Condimentos: pimienta, orégano, provenzal, pimentón.

Esta receta rinde
1 unidad mediana

Porción saludable
2-3 porciones

¿Cómo los hacemos?

1. Salteamos la cebolla y la enfriamos.
2. Procesamos arroz y lentejas con el huevo; integramos cebolla y harina.
3. Extendemos sobre placa apenas aceitada. Calentamos el horno.
4. Cubrimos con salsa de tomate y queso; horneamos hasta gratinar.

¡Datazo! Al combinar un cereal con una legumbre se obtiene una preparación con proteínas de mejor calidad y un mayor aporte de fibra, en comparación con una pizza tradicional. Además, la cebolla realza el sabor de manera natural, ayudando a disminuir el uso de sal sin perder palatabilidad. contenido de grasas que otras preparaciones tradicionales.

Idea práctica

Podés preparar el doble y freezar porciones individuales para resolver almuerzos o cenas.

Croquetas de garbanzos y zapallitos



¿Con qué los hacemos?

- 1 taza y $\frac{1}{2}$ de garbanzos.
- 2 zapallitos.
- 1 huevo.
- $\frac{1}{2}$ taza de pan rallado.
- 5 cucharadas tamaño sopa colmada (montañita) de harina de arroz (100g)
- 1 cucharada tamaño sopa colmada (montañita) de queso blanco (20g)

Esta receta rinde
12 croquetas

Porción saludable
3-4 croquetas

¿Cómo los hacemos?

1. Lavamos y dejamos en remojo los garbanzos por 10-12 hs.
2. Eliminamos el agua de remojo.
3. Los hervimos aproximadamente 30-40 minutos hasta tiernizar. Una vez cocidos los procesamos.
4. Lavamos los zapallitos y luego los picamos bien chiquitos.
5. Batimos el huevo junto con el queso blanco y las cucharadas de harina de arroz. Agregamos los zapallitos picados y los garbanzos procesados.
6. Armamos las croquetas haciendo bolitas y aplastándolas con las manos.
7. Las pasamos por pan rallado y las colocamos en una fuente para horno con una cucharadita de aceite (distribuirlo con papel de cocina).
8. Cocinamos en horno medio unos 25 minutos. Cuando están doradas de ambos lados ya están listas.

¡Datazo! Los garbanzos aportan proteínas. Además de hierro, necesario para la formación de glóbulos rojos, y fibra, que favorece el funcionamiento del intestino. Los zapallitos incorporan vitaminas y minerales, nutrientes que favorecen el fortalecimiento del sistema inmune. Acompañar esta receta con frutas o verduras ricas en vitamina C ayuda a mejorar el aprovechamiento del hierro de las legumbres.

Licudo energético de frutas, yogur y chía



¿Con qué los hacemos?

- 1 pote de yogur natural
- 1 banana
- 1 taza de frutillas o frutas de estación
- 1 taza de leche (200ml)
- 1 cucharada tamaño sopa colmada (montañita) de semillas de chía (20g)
- Canela a gusto

Esta receta rinde
2 vasos de 250ml

Porción saludable
1 vaso

¿Cómo los hacemos?

1. Lavamos y preparamos las frutas.
2. Colocamos todos los ingredientes en la licuadora.
3. Procesamos hasta obtener una bebida cremosa.
4. Dejamos reposar 5 minutos para que la chía se hidrate.
5. Servimos

¡Datazo! El yogur aporta proteínas, calcio y fermentos vivos. Las frutas brindan vitaminas, minerales y compuestos bioactivos, mientras que la chía aporta fibra y grasas insaturadas. La combinación de alimentos fermentados y fuentes de fibra constituye una estrategia culinaria que favorece la diversidad de la microbiota intestinal. La licuación facilita la incorporación de múltiples nutrientes en una sola preparación práctica y accesible. Además, el yogur natural entero, sin azúcares agregados y sin colorantes, puede ofrecerse desde el inicio de la alimentación complementaria (a partir de los 6 meses), constituyendo una opción nutritiva para esta etapa.

Cheesecake de yogur sin cocción con granola y semillas



¿Con qué los hacemos?

Para la base:

- 1 taza de granola (200g)
- 3 cucharadas tamaño sopa colmada (montañita) de mezcla de semillas (chía, lino, girasol o sésamo) (60g)
- ½ pote de queso untable (150g)

Para el relleno:

- 3 potes de yogur natural
- 1 pote de queso untable (300g).
- Jugo y ralladura de 1 limón
- 2 cucharadas tamaño sopa colmada (montañita) de miel (40g).
- 1 sobre de gelatina sin sabor hidratada.

Para decorar:

- Frutas frescas de estación

¿Cómo los hacemos?

1. Mezclamos la granola, las semillas y el queso untable hasta formar una base compacta.
2. Distribuimos en la base de un molde y refrigeramos 20 minutos.
3. Mezclamos el yogur, el queso untable, la miel, el jugo y la ralladura de limón.
4. Incorporamos la gelatina hidratada.
5. Colocamos en la base.
6. Refrigeramos entre 4 y 6 horas.
7. Decoramos con frutas frescas antes de servir.

Esta receta rinde
8 porciones

Porción saludable
1 o 2 porciones



¡Datazo! El yogur es la base de esta preparación y aporta proteínas de alto valor biológico, calcio y fermentos lácticos. La granola y las semillas incorporan fibra, grasas insaturadas y compuestos bioactivos, mientras que las frutas aportan vitaminas, minerales y antioxidantes. Al tratarse de una preparación sin cocción, se conservan las características sensoriales y nutricionales de los ingredientes.



Recetario
Alimentación
complementaria

Bastoncitos de merluza

¿Con qué los hacemos?

- ½ kg de filet de merluza.
- 2 cebollas.
- 1 huevo.
- 1 cucharada tamaño sopa colmada (montañita) de harina de avena (20g).
- Condimento: pizca de nuez moscada, óregano.

¿Cómo los hacemos?

1. Lavamos, rallamos bien finitas (con la parte del rallador chico) y salteamos las cebollas unos 5/10 minutos hasta que estén tiernas.
2. Desmenuzamos bien pequeño el pescado y revisamos que no quede ninguna espina.
3. Batimos el huevo junto con el condimento, agregamos las cebollas, el pescado desmenuzado y la harina de avena. Integramos bien y llevamos a la heladera unos 30 minutos.
4. Retiramos de la heladera y con las manos vamos a armar bastoncitos de la medida de nuestro dedo índice.
5. Los acomodamos sobre una fuente para horno con unas gotitas de aceite (distribuirlo con papel de cocina).
6. Horneamos a temperatura media por 25-30 minutos.

¡Datazo! La merluza aporta proteínas de alto valor biológico, necesarias para el crecimiento y la formación de nuevos tejidos. También contiene grasas saludables que contribuyen al desarrollo del cerebro y la visión. El huevo suma colina, un nutriente importante para el desarrollo del sistema nervioso, mientras que la avena incorpora fibra, que favorece el funcionamiento del intestino. La cocción al horno brinda una textura firme por fuera y tierna por dentro, sin necesidad de frituras.



Esta receta rinde
15 bastoncitos

Porción saludable
Lo que el niño/a
desea comer.
Respetando las
señales de hambre
y saciedad.

Nuggets de pollo

¿Con qué los hacemos?

- ½ kg de pollo.
- 2 huevos.
- 1 taza de copos de cereal sin azúcar bien triturados.
- 1 cebolla de verdeo.
- ½ pimiento rojo.
- 1 cucharada tamaño sopa colmada (montañita) de harina de arroz (20g)
- Condimento: albahaca picada.

¿Cómo los hacemos?

1. Lavamos y picamos bien chiquita la cebolla y el pimiento. Los salteamos por unos 5/10 minutos hasta que estén tiernos.
2. Hervimos el pollo unos 15 minutos, luego lo desmenuzamos bien o procesamos.
3. Batimos un huevo junto con el condimento. Incorporamos las verduras, el pollo y la cucharada de harina de arroz.
4. Con las manos vamos armando nuggets chiquitos. Los pasamos por el segundo huevo batido y por último rebozamos con copos de cereal sin azúcar bien triturados.
5. Los acomodamos sobre una placa para horno con unas gotitas de aceite (distribuirlo con papel de cocina).
6. Horneamos a temperatura media por 25-30 minutos.



Esta receta rinde

15 nuggets

Porción saludable

Lo que el niño/a
desea comer.
Respetando las
señales de hambre
y saciedad.



¡Datazo! El pollo aporta proteínas de alta calidad y hierro de buena absorción, nutrientes importantes durante el crecimiento. Las verduras enriquecen la preparación con fibra, vitaminas y minerales, mientras que el rebozado con copos de cereal permite obtener una superficie crocante sin necesidad de frituras.

Compartir esta preparación en familia puede convertir cada comida en una oportunidad para disfrutar, aprender y fortalecer hábitos alimentarios saludables desde los primeros años de vida.

Budín de lentejas, arroz y coliflor

Se puede conservar en heladera por 2 días o freezar.

¿Con qué los hacemos?

- 3 huevos.
- 1 taza de lentejas.
- 1 taza de arroz.
- 1 taza de coliflor.
- ½ taza de harina de trigo.
- Condimento: pizca de nuez moscada.

¿Cómo los hacemos?

1. Lavamos y dejamos en remojo las lentejas por 10-12 hs.
2. Las hervimos aproximadamente 30-40 minutos hasta tiernizar.
3. Hervimos arroz partiendo de agua fría por unos 20 minutos.
4. Lavamos la coliflor y la picamos bien chiquitita. Con un pisa papa vamos a aplastar las lentejas y el arroz lo más que podamos. Mezclamos todo.
5. Batimos los huevos con el condimento, agregamos la preparación anterior y la harina.
6. Mezclamos y volcamos en una budinera previamente aceitada y enharinada.
7. Horneamos aproximadamente 20-30 minutos a temperatura media.

¡**Datazo!** Las lentejas aportan proteínas que contribuyen al crecimiento, hierro que es necesario para la formación de glóbulos rojos y el transporte de oxígeno, y fibra, que favorece la salud intestinal. El arroz aporta hidratos de carbono, principal fuente de energía para el organismo, mientras que la coliflor incorpora vitaminas, minerales y compuestos antioxidantes. La combinación de legumbres, cereales y verduras permite ofrecer una preparación variada y nutritiva.



Esta receta rinde
8/10 rodajas.

Porción saludable

Lo que el niño/a
desea comer.
Respetando las
señales de hambre
y saciedad.

Croquetas de quinoa y calabaza

¿Con qué los hacemos?

- 4 rodajas de calabaza.
- 1 taza de quinoa cocida.
- 1 huevo.
- 2 cucharadas tamaño sopa colmada (montañita) de harina 0000 (40g)
- Condimentos: perejil picado.

¿Cómo los hacemos?

1. Lavamos bien las semillas de quinoa y escurrimos el agua.
2. Las hervimos partiendo de agua fría por 20 minutos.
3. Cortamos la calabaza en trozos y la cocinamos al vapor por aproximadamente 25 minutos hasta que esté tierna. Una vez lista dejamos enfriar y luego pisamos bien formando un puré.
4. Batimos el huevo con el condimento y agregamos el puré de calabaza, la quinoa y las cucharadas de harina.
5. Armamos las croquetas haciendo bolitas y aplastándolas con las manos.
6. Las colocamos en una fuente para horno con una cucharadita de aceite (distribuirlo con papel de cocina).
7. Cocinamos en horno medio unos 25 minutos. Una vez doradas de ambos lados ya están listas

¡Datazo! La quinoa aporta proteínas, hierro y magnesio. El magnesio interviene en el funcionamiento de los músculos y el sistema nervioso. La calabaza aporta betacarotenos, que el organismo transforma en vitamina A, un nutriente necesario para el desarrollo de la visión, las defensas y el crecimiento.



Esta receta rinde

10 croquetas

Porción saludable

Lo que el niño/a
desea comer.
Respetando las
señales de hambre
y saciedad.

Terrina bicolor

¿Con qué los hacemos?

- 4 huevos.
- 3 zanahorias.
- ½ paquete de acelga.
- 3 cucharadas soperas de harina de trigo.
- Condimento: una pizca de nuez moscada, pimienta.

¿Cómo los hacemos?

1. Lavamos, pelamos y rallamos bien chiquito (con la parte chica del rallador) las zanahorias y picamos bien la acelga, en 2 recipientes distintos.
2. Comenzamos con la zanahoria: le incorporamos 2 huevos, 2 cucharadas soperas de harina y una pizca de nuez moscada. Revolvemos bien hasta integrar.
3. Colocamos en la base de una budinera grande o un savarín con unas gotitas de aceite. Llevamos al horno a temperatura media por 5-10 minutos.
4. Repetimos los mismos pasos con la acelga (2 huevos, 2 cucharadas de harina y una pizca de nuez moscada).
5. Acomodamos la preparación sobre el piso de zanahoria pre cocida y llevamos al horno para finalizar la cocción por unos 20-25 minutos.
6. Dejamos enfriar unos minutos antes de desmoldar la terrina.

¡Datazo! La acelga aporta hierro y folatos. El hierro participa en la formación de glóbulos rojos, mientras que los folatos son necesarios para la formación de nuevas células durante el crecimiento. La zanahoria aporta betacarotenos, que el organismo transforma en vitamina A, importante para la visión y las defensas. El huevo completa la preparación con proteínas de alta calidad y colina, un nutriente que contribuye al desarrollo del sistema nervioso.



Esta receta rinde

12 porciones

Porción saludable

Lo que el niño/a
desea comer.
Respetando las
señales de hambre
y saciedad.

Envueltitos de zanahoria

Se puede conservar en el freezer.

¿Con qué los hacemos?

Para la masa:

- 1 taza de harina de trigo.
- ½ taza de mix de semillas.
- 1 cucharada tamaño sopa de aceite de oliva (20g)
- Agua en cantidad suficiente.

Para el relleno:

- 2 zanahorias.
- 1 papa.
- Condimento: pizca de cúrcuma.

¿Cómo los hacemos?

1. Arrancamos con la masa: procesamos el mix de semillas hasta obtener una harina y la mezclamos con harina de trigo.
2. Agregamos una cucharada de aceite y vamos incorporando agua de a poco hasta formar una masa.
3. Amasamos y estiramos la masa, la cortamos en cuadrados. Reservamos.
4. Seguimos con el relleno: hervimos las zanahorias y la papa partiendo de agua fría por unos 20 minutos hasta que estén tiernas. Una vez listas las pisamos formando un puré y condimentamos con una pizca de cúrcuma.
5. Armamos los envueltitos colocando un poco de relleno sobre los cuadraditos de masa.
6. Envolvemos y los acomodamos sobre una fuente para horno con unas gotitas de aceite (distribuirlo con papel de cocina).
7. Horneamos a temperatura media por unos 20-25 minutos y listo.



Esta receta rinde
10-12 envueltitos

Porción saludable

Lo que el niño/a
desee comer.
Respetando las
señales de hambre
y saciedad.



¡Datazo! La zanahoria aporta betacarotenos, que el organismo transforma en vitamina A, importante para el crecimiento, la visión y el funcionamiento del sistema inmunológico. Las semillas incorporan grasas saludables, que participan en el desarrollo del cerebro, además de fibra, que favorece la salud intestinal. Preparaciones como esta permiten incorporar distintos grupos de alimentos en una misma comida.

Galletitas de remolacha y nuez

Se pueden conservar en un frasco por 4 días.

¿Con qué los hacemos?

- 1 taza de remolacha cocida.
- 1 taza de harina de avena.
- ¼ taza de nueces.
- 1 cucharada tamaño sopa de aceite de girasol.
- 1 cucharada tamaño té/mate cocido de esencia de vainilla.

¿Cómo los hacemos?

1. Procesamos la remolacha y las nueces junto con el aceite y la esencia de vainilla.
2. Tamizamos la harina y de a poco la vamos agregando a la preparación.
3. Mezclamos hasta obtener una masa.
4. Con las manos vamos armando las galletitas dándole la forma deseada.
5. Las colocamos sobre una placa para horno con unas gotitas de aceite (distribuirlo con papel de cocina).
6. Horneamos a temperatura media por aproximadamente 15/20 minutos.

¡Datazo! La remolacha aporta fibra, que favorece el funcionamiento del intestino, además de compuestos antioxidantes que ayudan a proteger las células del organismo. Las nueces incorporan grasas saludables, fundamentales para el desarrollo del cerebro y la visión. Al ofrecerlas procesadas dentro de la preparación se obtiene una forma segura de incorporarlas durante la alimentación complementaria.



Esta receta rinde
15-20 galletitas

Porción saludable
Lo que el niño/a
desea comer.
Respetando las
señales de hambre
y saciedad.

Palitos de sésamo

Se pueden conservar en un frasco por 4 días.

¿Con qué los hacemos?

- 1 taza de harina de trigo.
- ½ taza de semillas de sésamo.
- 2 cucharadas soperas de aceite de oliva.
- Agua en cantidad suficiente.

¿Cómo los hacemos?

1. Procesamos las semillas de sésamo obteniendo una harina. La mezclamos con harina de trigo.
2. Incorporamos 2 cucharadas de aceite de oliva y vamos agregando agua de a poco hasta formar una masa.
3. Amasamos y estiramos. Cortamos los palitos del tamaño de nuestro dedo índice.
4. Los acomodamos sobre una fuente para horno con unas gotitas de aceite (distribuirlo con papel de cocina).
5. Horneamos a temperatura media por unos 15-20 minutos.

¡Datazo! El sésamo aporta calcio, un mineral necesario para la formación de huesos y dientes, además de grasas saludables y fibra. El aceite de oliva incorpora grasas insaturadas que contribuyen al desarrollo y forman parte de una alimentación saludable. Procesar las semillas antes de incorporarlas a la masa facilita su consumo en esta etapa.



Esta receta rinde
20-25 palitos

Porción saludable
Lo que el niño/a
desea comer.
Respetando las
señales de hambre
y saciedad.

