

# RECETARIO DE LA INICIATIVA



MIS PRIMEROS



**DÍAS**  
EN SAN JUAN



**de 0 a 9 meses**

DESDE EL PRINCIPIO DE TU EMBARAZO ES IMPORTANTE QUE TE MANTENGAS ACTIVA Y QUE LLEVES UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE, COMPLETA Y VARIADA. CONSULTA A TU MEDICO PARA QUE TE AYUDE.



**6 meses**

DURANTE LOS PRIMEROS 6 MESES DE VIDA TU HIJO DEBE RECIBIR EXCLUSIVAMENTE EL PECHO. DE NO SER POSIBLE LA LACTANCIA MATERNA, CONSULTAR A TU MÉDICO PARA QUE TE AYUDE.





de 6 a 12 meses



de 12 a 24 meses

A PARTIR DE LOS 6 MESES  
COMIENZA A PROBAR NUEVOS  
ALIMENTOS, TEXTURAS, COLORES Y  
SABORES DE MANERA PROGRESIVA,  
CON MUCHA PACIENCIA Y SOBRE  
TODO CON MUCHO AMOR.

HAY QUE APRENDER A RECONOCER Y  
RESPECTAR LAS SEÑALES DE HAMBRE Y  
SACIEDAD DE TU HIJO, MIENTRAS  
CONTINÚA CON LA LACTANCIA, APRENDE  
A DISFRUTAR DE LAS COMIDAS.





## BEBIDA LÁCTEA



La Iniciativa Mis Primeros 1000 Días en San Juan ofrece a las madres la **Bebida Láctea Bb's**, la cual es un complemento a la alimentación, y sirve para cubrir necesidades extras del embarazo y la lactancia.

### ¿Qué es **Bebida Láctea Bb's**?

- La **Bebida Láctea Bb's** es un alimento en polvo de preparación instantánea, elaborada sobre la base de leche en polvo descremada, harina de cereales y aceite vegetal.
- Esta especialmente diseñado para cubrir las necesidades extras del embarazo y la lactancia.
- Este producto es libre de Gluten, SIN TACC 
- Tiene bajo tenor de azúcar, sodio y grasas trans.
- Aporta proteínas de alto valor biológico
- Se encuentra fortificada con vitaminas y minerales de óptima absorción

### Variedad de sabores



## Modo de preparación PARA 1 PORCIÓN



**1**  
Lavar bien sus manos antes de preparar los alimentos.



**2**  
Colocar **2 cucharadas soperas colmadas** o 4 medidas pequeñas al ras (25 g) de polvo para preparar **BEBIDA LÁCTEA MAMÁ** en un vaso.



**3**  
Adicionar poco a poco 180 ml de **agua** recién hervida y mezclar hasta lograr su completa disolución.



**4**  
Consumir la bebida caliente o fría según sus requerimientos.

Set que recibió por única vez cuando se incorporó al programa



Además de los paquetes de **Bebida Láctea Bb's** que se retiran por mes, se entrega un **SET MAMÁ** por única vez cuando se incorpora al programa, que contiene: 1 jarro, 1 medidor y 1 broche para cerrar el paquete mientras que está en uso.



Para mas información y poder visualizar el video con la forma correcta de preparación de la bebida láctea no dudes utilizar el QR que se encuentra en el dorso del paquete

RECORDÁ QUE SIEMPRE LA PRIMERA Y MEJOR OPCIÓN ES CONSUMIR LA **BEBIDA LÁCTEA Bb's** EN EL DESAYUNO, MERIENDA O EN LAS COLACIONES.

NO OBSTANTE LO ANTERIOR, TE PROPONEMOS DIFERENTES RECETAS PARA CONSUMIR LA **BEBIDA LÁCTEA BB'S** DE DISTINTAS FORMAS.



## BOCADITOS ó BOMBONCHITOS

### INGREDIENTES

1 porción de **Bebida Láctea Bb's** (4 medidas del set o 2 cucharadas soperas, 25 g)

½ banana (50 g)

2 cucharas soperas de avena extra fina (30 g)

### ¡RECOMENDACION!:

Puede preparar los bocaditos ó bombonchitos con el sabor de **Bebida Láctea Bb's** que desee.

La preparación final rinde 2 porciones, una para acompañar el Desayuno y otra para la Merienda.

### PREPARACIÓN

1. Colocar en un bowls la **Bebida Láctea Bb's**.
2. Incorporar la banana cortada en rodajas.
3. Unir ambos ingredientes con la ayuda de un tenedor triturando la banana.
4. Reservar una cucharadita de avena y el resto agregar a la preparación.
5. Mezclar hasta obtener una masa.
6. Armar los bocaditos ó bombonchitos y rebosarlos en la avena que se había reservado.
7. Una vez listos servir.

Se puede reemplazar la avena por galletitas trituradas (de agua, dulces, o galletitas de arroz SIN TACC)



CALORÍAS POR PORCIÓN	122
PORCIONES	2
TIEMPO DE PREPARACIÓN	15 MINUTOS
DIFICULTAD	BAJA

NO REQUIERE COCCIÓN

CONSULTAR ANTES CON EL EQUIPO DE SALUD

### RECORDATORIO:

- \* Tener en cuenta el mayor aporte calórico.
- \* Consultar con el equipo de salud ante cualquier patología



## POSTRE

### INGREDIENTES

- 4 medidas del set mamá o 2 cucharadas soperas colmadas de **Bebida Láctea Bb's** (25 g)
  - 1 cucharada sobera de almidón de maíz (20 g)
  - 180 ml de agua hervida
- Consultar al equipo de salud el agregado de endulzante.

### PREPARACIÓN

1. En un hervidor mezclar la **Bebida Láctea Bb's** con el almidón de maíz.
2. Incorporar agua previamente hervida y mezclar enérgicamente hasta obtener una preparación sin grumos.
3. Llevar la preparación a fuego medio y cocinar hasta que espese.
- 4º Verter en un molde y llevar a heladera 2 horas.

### ¡RECOMENDACION!:

Puede preparar el postre con el sabor de **Bebida Láctea Bb's** que desee. La preparación final puede consumirse en el desayuno o en una merienda.



Apto para celíacos.

CALORÍAS POR PORCIÓN	166
PORCIONES	1
TIEMPO DE PREPARACIÓN	2 1/2 HORAS
DIFICULTAD	MEDIA



HORNALLAS



HELADERA

CONSULTAR ANTES CON EL EQUIPO DE SALUD

### RECORDATORIO:

- \* Tener en cuenta el mayor aporte calórico.
- \* Consultar con el equipo de salud ante cualquier patología



## BIZCOCHUELO

### INGREDIENTES

4 medidas del set mamá o 2 cucharadas soperas colmadas de **Bebida Láctea Bb's** (25 g)

2 cucharadas soperas de harina 000 ó 0000 ó premezcla sin TACC (30 g)

1 huevo

½ banana (50 g)

1 cucharadita de polvo de hornear (5 g)

50 ml de agua hervida

Consultar al equipo de salud el agregado de edulzante.

### PREPARACIÓN

1. En un recipiente batir las claras a punto nieve.
2. En otro recipiente colocar la bebida láctea junto con la yema, harina, polvo de hornear, banana en trozos pequeños. Batir todos los ingredientes con el agregado de 50 ml de agua (previamente hervida).
3. Verter toda la preparación en un molde untado en aceite y enharinado.
4. Llevar a horno a temperatura moderada (180°C) por 20 minutos o a microondas a media potencia durante 5 minutos. Retirar una vez que toda la preparación este cocida.
5. Dejar enfriar y servir.

### ¡RECOMENDACION!:

Puede preparar el bizcochuelo con el sabor de **Bebida Láctea Bb's** que desee. La preparación final rinde dos porciones, una para acompañar el desayuno y otra para la merienda.



Para celíacos utilizar premezcla  
SIN TACC.C

CALORÍAS POR PORCIÓN	156
PORCIONES	2
TIEMPO DE PREPARACIÓN	30 MINUTOS
DIFICULTAD	MEDIA



HORNO

CONSULTAR ANTES CON EL EQUIPO DE SALUD

### RECORDATORIO:

- \* Tener en cuenta el mayor aporte calórico.
- \* Consultar con el equipo de salud ante cualquier patología



## FLAN

### INGREDIENTES

4 medidas del set mamá o 2 cucharadas soperas colmadas de **Bebida Láctea Bb's** (25 g)

1 huevo

Ralladura de naranja

180 ml de agua hervida

Consultar al equipo de salud el agregado de endulzante.

### ¡RECOMENDACION!:

Puede preparar el flan con el sabor de **Bebida Láctea Bb's** que desee. La preparación final **rinde 2 porciones**, una para el desayuno y otra para la merienda.

### PREPARACIÓN

1. En un recipiente disolver la **Bebida Láctea Bb's** con el agregado de agua hervida.
2. Agregar el resto de los ingredientes (huevo, ralladura de naranja) y batir.
3. Verter en un molde.
4. Llevar a horno moderado (180 °C) por 20 minutos.

#### Opcional:

Puede verter la preparación en un molde apto para microondas y cocinar de la siguiente manera:

Colocar el microondas a media potencia y cocinar por 3 minutos

Dejar reposar 2 minutos y luego volver a cocinar por 2 minutos

Repetir el procedimiento anteriormente mencionado hasta que el centro del flan tome consistencia sólida.



**Apto para celíacos.**

CALORÍAS POR PORCIÓN	86
PORCIONES	2
TIEMPO DE PREPARACIÓN	30 MINUTOS
DIFICULTAD	MEDIA



HORNO

CONSULTAR ANTES CON EL EQUIPO DE SALUD

#### **RECORDATORIO:**

- \* Tener en cuenta el mayor aporte calórico.
- \* Consultar con el equipo de salud ante cualquier patología



## HELADO

### INGREDIENTES

4 medidas del set mamá o 2 cucharadas soperas colmadas de **Bebida Láctea Bb's** (25 g)

½ banana (50 g)

180 ml de agua hervida

### ¡RECOMENDACION!:

Puede preparar el helado con el sabor de **Bebida Láctea Bb's** que desee. La preparación final **rinde 2 porciones**, una para el desayuno y otra para la merienda.

### PREPARACIÓN

1. En un recipiente apto para congelador disolver la **Bebida Láctea Bb's** con el agregado de agua hervida. Colocar la preparación en el freezer por una hora
2. Cortar la banana en rodajas y congelar por media hora.
3. Retirar una vez que todo esté totalmente congelado.
3. Colocar ambos ingredientes en un bowl y batir hasta lograr una consistencia homogénea, sin grumos.
4. Una vez listo servir.



**Apto para celíacos.**

CALORÍAS POR PORCIÓN	69
PORCIONES	2
TIEMPO DE PREPARACIÓN	1 1/2 HORA
DIFICULTAD	MEDIA

NO REQUIERE  
COCCIÓN



HELADERA

CONSULTAR ANTES CON EL EQUIPO DE SALUD

### RECORDATORIO:

- \* Tener en cuenta el mayor aporte calórico.
- \* Consultar con el equipo de salud ante cualquier patología



## PANQUEQUES

### INGREDIENTES

4 medidas del set mamá o 2 cucharadas soperas colmadas de **Bebida Láctea Bb's** (25 g)

1 cucharada sobera de almidón de maíz (20 g)

½ manzana (50 g)

1 huevo

Ralladura de naranja

150 ml de agua hervida

Consultar al equipo de salud el agregado de endulzante.

### ¡RECOMENDACION!:

Puede agregar a la preparación la fruta que desee (manzana, pera)

La preparación final rinde 2 porciones, es decir que puede consumir en dos comidas del día como desayuno y merienda.

### PREPARACIÓN

1. En un recipiente mezclar la **Bebida Láctea Bb's** y almidón de maíz.
2. Incorporar el huevo.
3. Verter los 150 ml de agua previamente hervida poco a poco para evitar la formación de grumos. Mezclar enérgicamente hasta obtener una preparación homogénea.
4. Colocar la preparación en un sartén untado con aceite y llevar a fuego medio hasta que comience a dorar. Incorporar por encima las manzanas cortadas en gajos finos.
5. Dar vuelta la preparación y cocinar hasta que se dore.
6. Retirar del fuego, dejar enfriar y servir.



Apto para celíacos.

CALORÍAS POR PORCIÓN	133
PORCIONES	2
TIEMPO DE PREPARACIÓN	20 MINUTOS
DIFICULTAD	MEDIA



HORNALLAS

CONSULTAR ANTES CON EL EQUIPO DE SALUD

### RECORDATORIO:

- \* Tener en cuenta el mayor aporte calórico.
- \* Consultar con el equipo de salud ante cualquier patología



## PIONONO

### INGREDIENTES

#### • Para la masa:

1 cucharada sobera al ras de harina (000/0000) o almidón de maíz (10 g)

1 huevo

Consultar al equipo de salud del agregado de endulzante.

#### • Para el relleno:

4 medidas del set mamá o 2 cucharadas soperas colmadas de **Bebida Láctea Bb's** (25 g)

1 cucharada sobera de almidón de maíz (20 g)

180 ml de agua hervida

### ¡RECOMENDACION!:

Puede preparar el relleno con el sabor de **Bebida Láctea Bb's** que desee.

La preparación final **rinde 2 porciones**, es decir que puede consumir en dos comidas del día como desayuno y merienda.

### PREPARACIÓN

1. Batir el huevo a punto letra.
2. Incorporar la harina o almidón de maíz SIN TACC en forma envolvente, mezclar hasta que la preparación quede sin grumos.
3. Verter la preparación en un molde untado en aceite y enharinado.
4. Llevar a fuego moderado (180 °C) por 10 minutos.
5. En un bol preparar el relleno de la siguiente manera:
  - Mezclar la bebida láctea con almidón de maíz.
  - Incorporar agua previamente hervida y mezclar enérgicamente hasta obtener una preparación sin grumos.
  - Llevar a fuego medio y cocinar hasta que espese.
6. Una vez listo el relleno verter sobre el pionono frío.



**Para celíacos utilizar almidón de maíz o premezcla SIN TACC.**

CALORÍAS POR PORCIÓN	138
PORCIONES	2
TIEMPO DE PREPARACIÓN	45 MINUTOS
DIFICULTAD	ALTA



HORNO



HORNALLAS

CONSULTAR ANTES CON EL EQUIPO DE SALUD

#### RECORDATORIO:

- \* Tener en cuenta el mayor aporte calórico.
- \* Consultar con el equipo de salud ante cualquier patología



## GALLETAS

### INGREDIENTES

4 medidas del set mamá o 2 cucharadas soperas colmadas de **Bebida Láctea Bb's** (25 g)

½ banana (50 g)

1 cucharada sobera de almidón de maíz (20 g)

### ¡RECOMENDACION!:

La preparación final rinde dos porciones, es decir que puede consumir en dos comidas del día como desayuno y merienda.

### PREPARACIÓN

1. En un recipiente mezclar la **Bebida Láctea Bb's** con el almidón de maíz.
2. Luego incorporar la banana pisada con tenedor.
3. Mezclar hasta obtener una masa.
4. Armar las galletitas (6 unidades aproximadamente).
5. Llevar a horno a fuego medio (180 °C) por 5 minutos, o a microondas a potencia media por 3 minutos.
6. Una vez listas dejar enfriar y servir.



Apto para celíacos.

CALORÍAS POR PORCIÓN	105
PORCIONES	2
TIEMPO DE PREPARACIÓN	15-20 MINUTOS
DIFICULTAD	BAJA



HORNO

CONSULTAR ANTES CON EL EQUIPO DE SALUD

### RECORDATORIO:

- \* Tener en cuenta el mayor aporte calórico.
- \* Consultar con el equipo de salud ante cualquier patología



## CREMA PASTELERA

### INGREDIENTES

4 medidas del set mamá o 2 cucharadas soperas colmadas de **Bebida Láctea Bb's** (25 g)  
1 cucharada sobera al ras de almidón de maíz (10g)  
1 huevo  
C/N de ralladura de naranja o esencia de vainilla  
180 cc de agua hervida

### PREPARACIÓN

1. Mezclar todos los ingredientes hasta obtener una preparación homogénea.
2. Llevar a fuego lento por 5 minutos aproximadamente.
3. Retirar del fuego, dejar enfriar y luego servir.

### ¡RECOMENDACION!:

La preparación final **rinde 2 porciones**, es decir que puede consumir en dos comidas del día como desayuno y merienda.



Apto para celíacos.

CALORÍAS POR PORCIÓN	104
PORCIONES	2
TIEMPO DE PREPARACIÓN	15 MINUTOS
DIFICULTAD	BAJA



HORNALLAS

CONSULTAR ANTES CON EL EQUIPO DE SALUD

### RECORDATORIO:

- \* Tener en cuenta el mayor aporte calórico.
- \* Consultar con el equipo de salud ante cualquier patología



## ARROZ CON LECHE

### INGREDIENTES

4 medidas del set mamá o 2 cucharadas soperas colmadas de **Bebida Láctea Bb's** (25 g)

1 cucharada sobera de arroz

C/N de ralladura de naranja

300 cc de agua hervida

Consultar al equipo de salud el agregado de endulzante.

### PREPARACIÓN

1. Disolver la bebida láctea con los 300 cc de agua hervida.
2. Agregar el arroz y llevar a fuego lento.
3. Revolver constantemente para que la preparación no se pegue.
4. Una vez que el arroz esté cocido retirar del fuego, dejar enfriar y servir.

### ¡RECOMENDACION!:

Consumir en el desayuno o merienda.



Apto para celíacos.

CALORÍAS POR PORCIÓN	128
PORCIONES	1
TIEMPO DE PREPARACIÓN	30 MINUTOS
DIFICULTAD	MEDIA



HORNALLAS

CONSULTAR ANTES CON EL EQUIPO DE SALUD

### RECORDATORIO:

- \* Tener en cuenta el mayor aporte calórico.
- \* Consultar con el equipo de salud ante cualquier patología



## BATIDO DE FRUTAS

### INGREDIENTES

4 medidas del set mamá o 2 cucharadas soperas colmadas de **Bebida Láctea Bb's** (25 g)

100gr. de fruta de estación

250 ml de agua hervida

C/N de cubitos de hielo

### PREPARACIÓN

1. Colocar en la licuadora la **Bebida Láctea Bb's**, la banana y la manzana.
2. Incorporar el agua hervida y batir enérgicamente.
3. Incorporar cubitos de hielo. Una vez listo servir.

### ¡RECOMENDACION!:

Puede preparar batido con las frutas y el sabor de bebida láctea que desee. Consumir en el desayuno o merienda.



Apto para celíacos.

CALORÍAS POR PORCIÓN	160
PORCIONES	1
TIEMPO DE PREPARACIÓN	15 MINUTOS
DIFICULTAD	BAJA



LICUADORA

CONSULTAR ANTES CON EL EQUIPO DE SALUD

### RECORDATORIO:

- \* Tener en cuenta el mayor aporte calórico.
- \* Consultar con el equipo de salud ante cualquier patología



Se incorpora el **Cereal Infantil Bb's** que puede ser reconstituido con leche, caldos o jugos naturales. Se puede consumir solo o combinado con alimentos frescos, frutas, verduras o carnes.

## ¿Qué es el Cereal Infantil Bb's?

- El **Cereal Infantil Bb's** es un alimento en polvo de preparación instantánea, elaborado sobre la base de cereales de maíz y/o arroz y vegetales deshidratados (según el sabor).
- Este producto es libre de Gluten 
- Tiene bajo tenor sodio y no contiene grasas trans.
- Se encuentra fortificado con vitaminas y minerales de óptima absorción.
- Es un alimento de fácil preparación con textura adaptada a esta etapa de la vida.
- El niño puede comenzar a consumir el **Cereal Infantil Bb's** a partir de los 6 meses de vida.

## Variedad de sabores



## Modo de preparación PARA 1 PORCIÓN

- 

**1** Lavar bien las manos antes de preparar los alimentos.
- 

**2** Vertir **140 ml de leche** entera (\*) tibia o fría en un recipiente hondo.
- 

**3** Agregar **2 cucharadas** soperas colmadas o 1 medida al ras (25 g) de CEREAL INFANTIL BB'S.
- 

**4** Revolver con utensilios limpios hasta lograr una mezcla homogénea y de consistencia suave.

(\*) Utilice la leche recomendada por su pediatra.

Se puede reemplazar la leche por jugos naturales o caldos naturales

Set que recibió por única vez cuando se incorporó al programa



Además de los paquetes de **Cereal Infantil Bb's** que se retiran por mes, se entrega un SET DE ALIMENTACIÓN PARA NIÑOS DE 6 A 12 MESES por única vez cuando se incorpora al programa que contiene: 1 comotera, 1 cuchara, 1 medidor y 1 broche para cerrar el paquete mientras que está en uso.



Para más información y poder visualizar el video con la forma correcta de preparación no dudes utilizar el QR que se encuentra en el dorso del paquete

RECORDÁ QUE SIEMPRE LA PRIMERA Y MEJOR OPCIÓN ES CONSUMIR EL **CEREAL INFANTIL Bb's** COMO TAL Y COMPLEMENTARLO CON ALIMENTOS FRESCOS.



**Antes de incorporar un alimento nuevo**  
Consultar con el Equipo de Salud cuales son los ALIMENTOS PERMITIDOS según cada etapa y cada niño

## COMBINACIONES SALADAS



## EJEMPLOS

<b>CEREAL INFANTIL Bb's</b> +	zanahoria hervida en bastones
	papa hervida en cubos
	puré de batatas con queso untable
	huevo picado
	puré de lentejas con aceite
	carne procesada o trozos de carne
fideos o arroz bien cocidos y pisados	

## COMBINACIONES DULCES



## EJEMPLOS

<b>CEREAL INFANTIL Bb's</b> +	<b>DE 6-8 MESES</b>	<b>DE 9- 12 MESES</b>
	manzana rallada	Ya se pueden comer todas las frutas frescas bien lavadas, sin semillas u cortadas en trocitos
	duraznos en almíbar en trozos	
	pera en trozos	
	banana pisada	

### OPCIONES COMBINADAS

- Carne con puré mixto y cereal infantil
- Polenta con zapallitos mas cereal infantil
- Pollo con polenta y cereal infantil
- Puré mixto, zapallito, zanahoria, zapallo, papa o batata y cereal infantil
- Arroz pisado con cereal infantil y zapallo

### EJEMPLOS MAS ELABORADOS

- Fideos con salsa blanca y cereal infantil
- Tortilla con cereal infantil
- Soufflé con cereal infantil
- Budines con cereal infantil
- Croquetas con cereal infantil
- Ñoquis con cereal infantil y papa
- Zapallitos con salsa blanca y cereal infantil



En esta etapa la alimentación del niño es más variada. Puede incorporar el **Postre Lácteo Bb's**, el cual se reconstituye con agua. Puede consumirse solo, o bien, combinado con otros alimentos como frutas, galletitas, yogur, u otros.



## ¿Qué es el **Postre Lácteo Bb's**?

- El **Postre Lácteo Bb's** es un alimento en polvo de preparación instantánea, elaborado sobre la base de proteínas de origen lácteo, leche y azúcar.
- Este producto es libre de gluten 
- Tiene bajo tenor sodio y grasas trans.
- Aporta proteínas de alto valor biológico
- Se encuentra fortificado con vitaminas y minerales de óptima absorción.
- El niño puede comenzar a consumir el postre lácteo bb's a partir de los 12 meses de vida.

## Variedad de sabores



## Modo de preparación PARA 1 PORCIÓN

- 

**1** Lavar bien las manos antes de preparar los alimentos.
- 

**2** Colocar 3 cucharadas soperas colmadas o 1 y 1/2 medida al ras (50 g) de **POSTRE LÁCTEO BB'S** en un recipiente hondo.
- 

**3** Agregar poco a poco **150 ml de agua recién hervida** y mezclar hasta lograr su completa disolución.
- 

**4** Dejar enfriar en la heladera durante 45 minutos.
- 

**5** Puede consumirse solo o acompañado de **frutas o cereales**.

Set que recibió por única vez cuando se incorporó al programa



Además de los paquetes de **Postre Lácteo Bb's** que se retiran por mes, se entrega un SET DE ALIMENTACIÓN PARA NIÑOS DE 12 A 24 MESES por única vez cuando se incorpora al programa que contiene: 1 computera, 1 cuchara, 1 medidor y 1 broche para cerrar el paquete mientras que está en uso.



Para más información y poder visualizar el video con la forma correcta de preparación no dudes utilizar el QR que se encuentra en el dorso del paquete

RECORDÁ QUE SIEMPRE LA PRIMER Y MEJOR OPCIÓN ES CONSUMIR EL **POSTRE LÁCTEO Bb's** COMO TAL, PUEDEN COMPLEMENTARLO CON ALIMENTOS FRESCOS.



**Antes de incorporar un alimento nuevo**

Consultar con el Equipo de Salud cuales son los ALIMENTOS PERMITIDOS según cada etapa y cada niño



**Fruta** en trozos, bastones, rallada, pisada



**Galletitas** como obleas o vainillas en trozos o triturados



**Cereales** enteros o triturados



PUEDEN COMBINARSE A SU VEZ ENTRE SI



# SUGERENCIAS PARA UNA CORRECTA CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS



1. Abra los envases por la línea de puntos.



2. Doble el extremo del envase sobre sí mismo varias veces.



3. Coloque el broche para mantener el contenido lo más protegido posible y evite su contaminación con la luz y la humedad.



4. El producto debe ser conservado en lugar fresco y seco, siempre dentro de su envase original bien cerrado, fuera del alcance de insectos y roedores. Este producto debe conservarse en un lugar limpio, junto con otros alimentos, nunca cerca de elementos contaminantes o tóxicos (productos de limpieza, desinfectantes o venenos).

5. El producto cerrado y conservado según se indica en el envase puede ser consumido dentro de la fecha de vencimiento, una vez abierto debe consumirse como máximo dentro de los 14 días.

# CONSEJOS PARA LA MINIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS



Sus manos deben estar sanas y limpias. Lávelas muy bien con agua y jabón antes de abrir los envases y preparar los alimentos.



Asegurese que su cocina esté limpia. Utilice frecuentemente productos de limpieza aptos antes y después de la preparación.



Evite toser o estornudar cerca de los alimentos. Si prueba la comida, lave muy bien la cuchara con la cual lo hizo antes de volver a utilizarla. Nuestra saliva también puede transmitir gérmenes. En la medida de lo posible use el pelo recogido.



Los utensilios que use deben estar perfectamente limpios.  
Lávalos antes y después de utilizarlos.

**IMPORTANTE:** CONSULTAR CON EL EQUIPO DE SALUD POR LOS ALIMENTOS QUE ESTÁN PERMITIDOS O PROHIBIDOS SEGÚN LA EDAD O PATOLOGÍAS.

PARA TU BEBÉ DE

# 6-8 meses:

Brinda a tu bebé leche materna exclusiva hasta los 6 meses.

Comenzá con cantidades pequeñas de alimentos y aumentá a medida que tu bebé va creciendo, mientras se mantiene la lactancia materna.

Para beber ofrecele a tu bebé agua potable o jugo natural de frutas.

A partir de los 6 meses podés comenzar a darle a tu bebé papillas, purés y alimentos semisólidos. A los 8 meses pueden consumir alimentos que pueden tomar con los dedos.

## **Ejemplos de comidas:**

### **Iniciar con papillas espesas**

**Vegetales:** Por ejemplo, zapallo o zanahoria, más papa y una cucharadita de aceite.

**Cereales:** Arroz, fideos bien cocido y pisado o polenta.

**Legumbres** a partir de los 8 meses (lentejas) cocidas y pisadas

**Una semana después de iniciada la alimentación agregar:** una cucharada sopera de carne de vaca, hígado o pollo bien cocido sin grasa, podés agregar yema de huevo cocida.

**Frutas:** Manzana, banana, pera o durazno bien lavadas, peladas y ralladas o en compotas.

PARA TU BEBÉ DE

# 9-12 meses

Continuar aumentando la consistencia de los alimentos a medida que tu bebé va creciendo, mientras se mantiene la lactancia materna.

No preocuparse si no come lo que uno espera, cada niño tiene su ritmo y se trata de una etapa de aprendizaje.

Establecer una rutina con los horarios de comidas.

No se recomienda brindar gaseosas, bebidas azucaradas o golosinas.

Ofrecerle alimentos durante varios días consecutivos y en diferentes preparaciones, para que se acostumbre a su sabor.

## **Ejemplos de comidas:**

Vegetales, budines, tortillas y ensaladas en trozos chiquitos + carnes.

Pastas con salsas de verduras caseras.

Legumbres bien cocidas con carnes o cereales.

Carnes bien cocidas a la plancha o al horno más verduras.

Guisos: de arroz, fideos o polenta, verduras, carnes.

Postre: frutas bien lavadas, peladas en trozos.

A las comidas se les puede agregar quesos cremosos y huevo cocido y picado 2 a 3 veces por semana o en reemplazo de la carne.

Pan y galletas: para acompañar desayunos y meriendas.

Permitirle que tenga contacto con los alimentos, darle sus propios utensilios para comer (plato, cuchara, tenedor), supervisar lo que hacen para evitar accidentes.

PARA TU BEBÉ DE

# 12-24 meses

Continuar con la lactancia materna hasta los 2 años de vida.

A los 12 meses de edad se incorpora a la mesa familiar, puede comer solo o con la ayuda de algún familiar.

Sacar la mamadera, y estimularlo para que use la taza o vaso.

Establecer una rutina con los horarios de comidas.

Evitar el consumo de fiambres, embutidos, frituras.

No se recomienda brindar gaseosas, bebidas azucaradas o golosinas.

Los niños imitan conductas alimentarias de los mayores, por lo tanto es bueno mostrar hábitos alimentarios correctos para enseñarles con el ejemplo.

## Ejemplos de comidas:

Vegetales crudos o cocidos formando parte de budines, tortillas y ensaladas + carnes.

Pastas con salsas de verduras caseras.

Legumbres bien cocidas con el agregado de carnes o cereales.

Carnes bien cocidas a la plancha o al horno más verduras.

Guisos: De arroz, fideos o polenta más el agregado de verduras y carnes

Postre: Frutas bien lavadas y en trozos.

A las comidas se les puede agregar quesos cremosos y huevo cocido y picado 2 a 3 veces por semana o en reemplazo de la carne.

Pan y galletas: Para acompañar desayunos y meriendas

Permitirle que tenga contacto con los alimentos, darle sus propios utensilios para comer (plato, cuchara, tenedor), supervisar lo que hacen para evitar accidentes.



# RECETARIO DE LA INICIATIVA



MINISTERIO DE  
**SALUD PÚBLICA**