

RECETARIO

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA
BASADA EN LAS GABAS PARA LA
POBLACIÓN COLOMBIANA



INTRODUCCIÓN

De acuerdo a la evidencia en la alimentación complementaria es importante que durante este periodo de vida la nutrición que se brinde al niño o niña sea saludable para garantizar su adecuado crecimiento y desarrollo, y así mismo generar buenos hábitos alimentarios que lo protejan a lo largo de la vida de adquirir enfermedades crónicas. De igual manera, es fundamental continuar con la práctica de lactancia materna hasta los 2 años o más como establece la Organización Mundial de la Salud (OMS) para contribuir al buen estado de salud y nutrición del bebé.

La alimentación complementaria se considera un proceso por el cual se ofrecen al lactante alimentos sólidos, semisólidos o líquidos distintos de la leche materna como complemento y no como sustitución de esta. El éxito de esta práctica depende de una información precisa desde el sector salud a las familias y comunidad.

Es importante resaltar que a través de la alimentación se fortalecen los vínculos afectivos y la comunicación a nivel familiar siendo este un proceso que se aprende de acuerdo a los hábitos alimentarios del territorio.

En el marco del convenio docente asistencial de la Universidad Mariana e Instituto Departamental de Salud de Nariño se busca crear herramientas que permitan facilitar los procesos de educación y aprendizaje en las familias del departamento como una de las estrategias para prevenir el bajo peso al nacer y la desnutrición en la primera infancia.

Principios de la alimentación complementaria del niño amamantado

1. Practicar la lactancia materna exclusiva desde el nacimiento hasta los 6 meses de edad, introducir los alimentos complementarios a esta edad.
2. Continuar con la lactancia materna frecuente y a demanda hasta los 2 años de edad o más.
3. Practicar la alimentación perceptiva, aplicando los principios de cuidado psico-social: implica el ambiente en el que niño es alimentado, involucra el papel activo del cuidador y la familia, para que el momento de comer no existan distracciones, se utilicen los utensilios adecuados y sea una experiencia de compartir con amor.
4. Ejercer buenas prácticas de higiene y manejo de los alimentos: involucra el adecuado lavado de manos de la persona que prepare los alimentos, la limpieza de los utensilios, la preparación de los alimentos y ayuda a la prevención de enfermedades diarreicas que afectan a esta población.
5. Comenzar a los seis meses de edad con cantidades pequeñas de alimentos y aumentar la cantidad conforme crece el niño, mientras se mantiene la lactancia materna, la cantidad va en relación a las necesidades calóricas del menor como de la cantidad de calorías y nutrientes que aportan los alimentos ofrecidos.
6. Aumentar la consistencia y la variedad de los alimentos gradualmente conforme crece el niño, adaptándose a los requisitos y habilidades de los niños.
7. Aumentar el número de veces que el niño consume los alimentos complementarios, conforme va creciendo.
8. Dar una variedad de alimentos ricos en nutrientes para asegurarse de cubrir las necesidades nutricionales.
9. Diversificar la alimentación para mejorar la calidad y el aporte de nutrientes.
10. Aumentar la ingesta de líquidos durante las enfermedades incluyendo leche materna y alentar al niño a comer alimentos suaves, variados, apetecedores y que sean sus favoritos. Después de la enfermedad, dar alimentos con mayor frecuencia de lo normal y alentar al niño a que coma más.

Pasos para un adecuado lavado de manos

En la alimentación complementaria la madre debe bañarse y lavarse las manos antes de cada preparación. Así evitará que los alimentos se contaminen. La madre debe retirar anillos, pulseras y reloj; las uñas deben estar cortas y sin esmalte, para luego proceder al lavado de manos utilizando jabón líquido, idealmente. El lavado de manos debe incluir las muñecas y las uñas, se debe aplicar suficiente jabón, realizar el adecuado lavado de manos y usar abundante agua para retirar el jabón. A continuación, se ilustra el adecuado lavado de manos.



Fuente: Manual de extracción, conservación, transporte y suministro de leche materna. Ministerio de Salud y Protección Social

Limpieza y desinfección de alimentos

1. Lavar las frutas con suficiente agua potable, retirar mugre visible con esponja y jabón.

2. Enjuagar y retirar el jabón totalmente.

3. Preparar la solución desinfectante: Cloro - agua. (5 gotas de hipoclorito casero por cada litro de agua).

4. Depositar la fruta en el recipiente que contiene la solución desinfectante.

5. Dejar en contacto por 10 minutos máximo.

6. Enjuagar, retirar totalmente la solución a través de agua potable.



Recetario de 6 a 8 meses

A partir de los 6 meses de edad, el bebé necesita más aportes de energía y nutrientes que deben garantizarse con la introducción de alimentos. Estos alimentos deben ser variados, frescos y naturales, sin adición de sal, ni azúcar. La alimentación se acompañará de la lactancia materna porque sigue aportando una importante cantidad de energía, calcio y proteína en la dieta del niño o niña. Puede seleccionar cereales, frutas, verduras disponibles en su territorio para fomentar el consumo de alimentos naturales.

En este periodo es ideal que brinde un alimento nuevo a la vez cada día junto con uno ya conocido, la consistencia de cada alimento debe ser espeso (en puré), hasta que aparezca la habilidad de masticar. Inicie dando 4 a 6 cucharadas postreras por comida, hasta llegar gradualmente a media taza. Evite los caldos.

Las Gabas para Colombia recomiendan que en este grupo de edad se puede iniciar sin riesgos otros grupos de alimentos, como productos lácteos (Yogurt y kumis elaborados a base de leche entera, sin azúcar, Cuajada y quesos frescos sin adición de sal), y la yema de huevo que previenen la desnutrición.

PAPILLA DE ZANAHORIA

Ingredientes:

- ✓ 1 trozo pequeño de zanahoria.
- ✓ 1/2 pocillo de Agua.
- ✓ 2 gotas de aceite de vegetal (oliva, girasol, canola).

Porque comer no tiene que ser aburrido y si tenemos hijos pequeños en casa, mucho menos

Preparación:

- Lavar y desinfectar todos los ingredientes y utensilios que se van a utilizar.
- Lavar y pelar la zanahoria.
- Corta en pedazos iguales y coloca en un sartén con suficiente agua para únicamente cubrir las zanahorias.
- Cocina de 15- 20 minutos hasta que estén tiernas.
- Mezcla hasta obtener un puré suave utilizando un poco del agua en donde cocinaste las zanahorias.
- Adicionar el aceite vegetal.
- Cuando note que el preparado ha tomado consistencia espesa, retírelo del fuego.

Presentación:



CREMA DE ZAPALLO

Ingredientes:

- ✓ 1 trozo pequeño de pollo.
- ✓ 1 trozo pequeño de zapallo.
- ✓ 1/2 pocillo agua.
- ✓ 1 cucharadita de aceite vegetal (oliva, girasol, canola).

Porque comer no tiene que ser aburrido y si tenemos hijos pequeños en casa, mucho menos

Preparación:

- Lavar y desinfectar todos los ingredientes y utensilios que se van a utilizar.
- Pelar y cortar en pequeños trozos el zapallo.
- Cocinar en agua el zapallo junto con el pollo a fuego medio.
- Licuar el Zapallo con 1/2 pocillo agua hasta lograr una consistencia espesa y servir.
- Desmechar el pollo, poner a fuego lento y finalmente proceda a servir tibio.

Presentación:



YEMA DE HUEVO

Ingredientes:

- ✓ 1 huevo de gallina
- ✓ 1 pocillo de agua

Preparación:

- Lavar y desinfectar todos los ingredientes y utensilios que se van a utilizar.
 - Lavar el huevo.
 - Se introduce el huevo en agua fría.
 - Cuando empiece a hervir se calculan 10 a 15 minutos.
 - Se lo saca del agua y prosceda a pelarlo y servir.
- Iniciar con la yema, evaluando tolerancia.

Presentación:



Porque comer no tiene que ser aburrido y si tenemos hijos pequeños en casa, mucho menos



PURÉ DE ZANAHORIA CON QUINUA

Ingredientes:

- ✓ 1/2 Cucharadita de quinua.
- ✓ 1 trozo mediano de zanahoria.
- ✓ Medio pocillo de agua.
- ✓ 1/2 cucharada de aceite de vegetal (oliva, airasol. canola).

Porque comer no tiene que ser aburrido y si tenemos hijos pequeños en casa, mucho menos



Preparación:

- Lavar y desinfectar todos los ingredientes y utensilios que se van a utilizar.
- Lavar la quinua, en una olla incorporar y ponerla a cocinar en el agua.
- Lavar y pelar el trozo de zanahoria, cortarla en trozos pequeños e introducirla en la cocción a fuego medio.
- Cuando se haya absorbido el agua, retirar del fuego.
- Añadir la cucharadita de aceite vegetal al contenido.
- Con la ayuda de un tenedor, triturar hasta que quede una consistencia espesa, y servir.

Presentación:



PAPILLA DE MANZANA

Ingredientes:

- ✓ **Mitad de una manzana roja sin cáscara.**
- ✓ **1/4 pocillo de agua.**

Preparación:

- Lavar muy bien, pelar y trozar la Manzana roja.**
- Se licua la manzana con un poco de agua hasta que quede una consistencia tipo puré, y servir.**

Presentación:



Porque comer no tiene que ser aburrido y si tenemos hijos pequeños en casa, mucho menos



Recetario de 9 a 11 meses

A partir de los 9 meses, el bebé comienza a experimentar nuevas texturas, pasa del puré a la comida aplastada o picada en pequeños trozos; durante esta etapa se debe continuar con la lactancia materna, acompañada de al menos 3 comidas diarias, teniendo en cuenta que la cantidad por porción es de media taza por comida. No se les debe adicionar sal ni condimentos artificiales.

El propósito en este periodo de edad es enseñar al niño a comer con cuchara. Los cereales deben ser machacados, se debe brindar los derivados de cereales, tubérculos y plátanos en trozos pequeños que él bebe pueda agarrar con la mano, igual que las raíces o tubérculos y frutas. Se debe incluir en cada comida una proporción de alimentos de origen animal, como carnes, huevos en todas las presentaciones, pescado y queso fresco.

LENTEJA GUISADAS CON ARROZ

Ingredientes:

- 1/4 pocillo de lentejas.
- ✓ 1 cucharadita de cebolla cabezona.
 - ✓ 1 cucharada de tomate sin cáscara.
- ✓ 1/2 cucharadita de aceite vegetal (oliva, girasol, canola).
- Arroz:**
- 1/2 pocillo de arroz.
- ✓ 1/2 cucharadita de aceite vegetal (oliva, girasol, canola).
- ✓ 1 cucharadita de cebolla

Porque comer no tiene que ser aburrido y si tenemos hijos pequeños en casa, mucho menos

Preparación:

- Lavar muy bien todos los ingredientes y utensilios.
- En un recipiente colocar a cocinar las lentejas con la papa previamente pelada y cortada, a fuego medio con una cantidad de agua considerable, dejar aproximadamente 20 minutos.
- Pelar la cebolla y el tomate, picar en trozos pequeños, colocar en un sartén con la 1/2 cucharadita de aceite a fuego medio hasta lograr un guiso de buena consistencia.

Arroz:

- Lavar el arroz y colocarlo en una olla con agua al fuego medio.
- Añadir la cebolla con 1/2 cucharadita de aceite vegetal.
- Colocar en un recipiente las lentejas, el guiso y añadir el arroz. Puede acompañarlo con rodajitas de huevo. Servir.

Presentación:



CREMA DE COLIFLOR CON ARROZ

Ingredientes:

Crema:

- ✓ 1/2 taza de coliflor
- ✓ 1 cucharadita de cebolla cabezona

Arroz:

- ✓ 1/2 pocillo de arroz
- ✓ 1/2 cucharadita de aceite vegetal (oliva, girasol, canola).
- ✓ 1/4 de zanahoria
- ✓ 1/3 de huevo

Porque comer no tiene que ser aburrido y si tenemos hijos pequeños en casa, mucho menos

Preparación:

Crema:

- Lavar previamente la coliflor y la cebolla.
- Luego poner una olla con agua al fuego, añadir la coliflor cortada en trozos junto con la cebolla finamente picada.
- Hervir durante 15 min. Transcurrido este tiempo, colocar la coliflor en la licuadora hasta obtener una crema espesa.

Arroz

- Lavar el arroz y colocarlo en una olla con agua al fuego.
- Añadir la cebolla y la zanahoria cortada finamente con 1/2 cucharadita de aceite de girasol.
- En otro recipiente colocar a cocinar el huevo durante 7 minutos aproximadamente.
- Servir el arroz junto con 3 trozos pequeños de huevo. Servir junto con la crema de coliflor.

Presentación:



BOLITAS DE QUINUA SORPRESA

Ingredientes:

- ✓ 1 cucharada de Quinoa.
- ✓ 1 hígado de pollo.
- ✓ 1 papa.
- ✓ 1 huevo.
- ✓ 1 cucharadita de cebolla.
- ✓ 1 cucharadita de tomate sin cáscara.
- ✓ 1/2 Zanahoria.
- ✓ 1/2 cucharadas de aceite vegetal (oliva, girasol, canola).

Porque comer no tiene que ser aburrido y si tenemos hijos pequeños en casa, mucho menos

Preparación:

-Llenar un recipiente con agua fría y colocar el hígado, dejar reposar por 10 a 15 min, después lavarlo muy bien y cortar en trozos pequeños.

-Lavar y pelar la cebolla, el tomate y zanahoria, proceder a cortarlos en trozos pequeños.

-En un sartén agregar media cucharada de aceite, freír la cebolla y el tomate, añadir el hígado y la zanahoria picados, además, junto a ello dos o tres vasos de agua, dejar hervir hasta que el agua se evapore y todo esté bien cocido.

-En un recipiente agregar una cucharada de quinua, añadir agua y lavar; en una olla pequeña agregar la quinua lavada y un vaso de agua, dejar hervir y reposar.

- Lavar y pelar la papa, proceder a cocerla y hacer puré.

-En un recipiente colocar el puré de papa y la quinua, mezclar muy bien, hacer pequeñas tortillas y agregar el guiso de hígado, formar bolitas y pasarlas por un huevo batido.

-Colocar un sartén a fuego medio, añadir una cucharada de aceite, dejar calentar y freír las bolitas rellenas de guiso de hígado. Servir.

Presentación:



TORTA DE ACELGA

Ingredientes:

- ✓ 2 hojas de acelga.
- ✓ 1 cucharadita de cebolla puerro.
- ✓ 1 cucharadita de tomate sin cáscara.
- ✓ 1 huevo.
- ✓ 1 cucharadita de aceite vegetal (oliva, girasol, canola).

Porque comer no tiene que ser aburrido y si tenemos hijos pequeños en casa, mucho menos

Preparación:

- Llenar de agua un recipiente grande y lavar cada una de las acelgas.
- Cortar las acelgas a la mitad, dejando por un lado los tallos, y por el otro las hojas.
- Calentar agua, cocer las acelgas al vapor durante 5 a 10 minutos y retirar del fuego.
- Lavar y pelar la cebolla y el tomate, proceder a cortarlos en trozos pequeños.
- Después en un sartén agregar media cucharada de aceite, freír la cebolla, el tomate y la acelga, mezclar bien los ingredientes y agregar un huevo batido.
- Retirar del fuego. Servir

Presentación:



PALMERAS DE FRUTA

Ingredientes:

- ✓ 1 kiwi.
- ✓ 1 banano.
- ✓ 6 uvas pequeñas
- ✓ 1 mandarina.
- ✓ 1 tajita pequeña de mango.

Preparación:

- Lava bien las frutas y luego péralas.
- Parte el banano por la mitad para formar el tronco de la palmera.
- Ahora, coge el kiwi y córtalo en tajadas para formar las ramas de la palmera.
- Desgrana la mandarina y ponla al ras del tallo para simular el suelo donde está plantada la palmera.
- Parte una taja de mango para formar el sol.
- Finalmente pon las uvas en las ramas de Kiwi simulando las uvas. Servir.

Presentación:



Porque comer no tiene que ser aburrido y si tenemos hijos pequeños en casa, mucho menos



Recetario de 12 a 23 meses

Después del primer año de vida la alimentación saludable del bebé es fundamental para garantizar su adecuado crecimiento y desarrollo; la alimentación debe ser igual a la que consume la familia, ofreciendo alimentos sólidos con algunas texturas modificadas: picados, molidos o trozos pequeños. La cantidad de alimentos por comida es de una taza o plato (8 onzas). Se debe ofrecer al menos 3 comidas diarias y de acuerdo con el apetito del bebé, uno o dos refrigerios.

No se recomienda adicionar sal, ni azúcar a las preparaciones, productos procesados como los de paquete, bebidas azucaradas y embutidos, para generar buenos hábitos alimentarios que lo protejan a lo largo de la vida de adquirir enfermedades crónicas. De igual manera, se debe continuar con la práctica de lactancia materna hasta los 2 años o más para contribuir al buen estado de salud y nutrición del bebé.

TORTILLA DE HUEVO CON ARROZ

Ingredientes:

Tortilla:

- ✓ 1 huevo de gallina.
- ✓ 1 cucharadita de aceite vegetal (oliva, girasol, canola).
- ✓ 1/2 cucharadita de tomate sin cáscara
- ✓ 1/2 cucharadita de cebolla.
- ✓ 1 taja de jamón

Arroz

- ✓ 1/2 pocillo de arroz
- ✓ 1/2 cucharadita de aceite de girasol

Porque comer no tiene que ser aburrido y si tenemos hijos pequeños en casa, mucho menos

Preparación:

- Lavar muy bien los alimentos.
- Picar finamente la cebolla el tomate y jamón
- Después en un sartén agregar media cucharada de aceite, freír la cebolla, el tomate y el jamón, a medio fuego, mezclar bien los ingredientes y agregar un huevo batido, tapar hasta obtener una mezcla homogénea.

Arroz:

- Lavar el arroz y colocarlo en una olla con agua al fuego,
- Añadir la cebolla cortada finamente con 1/2 cucharadita de aceite de aceite de vegetal. Servir

Presentación:



FILETE DE TRUCHA APANADA

Ingredientes:

- ✓ **Un trozo mediano de trucha.**
- ✓ **1 cucharada de aceite de vegetal (oliva, girasol, canola).**
- ✓ **1 cucharada de harina de trigo.**
- ✓ **1 huevo.**
- ✓ **1 cucharada de queso parmesano.**

Porque comer no tiene que ser aburrido y si tenemos hijos pequeños en casa, mucho menos

Preparación:

- Lavar muy bien la trucha, deshuesar, y porcionar un trozo mediano conservando la piel.
 - Rallar el queso parmesano.
 - Mezclar el huevo con el queso parmesano rallado.
 - Pasar la trucha por la harina y por la mezcla de huevo en ese orden. Freír en aceite.
 - Esperar a que dore y voltear, para obtener una cocción uniforme. Servir.
- Se la puede acompañar con arroz**

Presentación:



LOCRO PASTUSO

Ingredientes:

- ✓ 2 trozos pequeños de papa parda.
- ✓ 1 papa criolla.
- ✓ 1 cucharada de leche.
- ✓ 1 vaso de caldo de pollo.
- ✓ 1 cucharadita de queso en cuadritos.
- ✓ 1/2 cucharada de espinaca.
- ✓ 1/2 cucharada de calabaza.
- ✓ 1 ulloco mediano.
- ✓ 1/2 cucharadita de cebolla.
- ✓ 1 cucharadita de granos de mazorca.
- ✓ 1/2 cucharada de zanahoria rallada.

Porque comer no tiene que ser aburrido y si tenemos hijos pequeños en casa, mucho menos

Preparación:

- Lavar muy bien los alimentos antes de picarlos.
- Preparar el caldo adicionando el pollo, cebolla, zanahoria, calabaza, ulloco y espinaca.
- Dejar cocinar durante 30 minutos.
- Agregar las papas criollas y la mazorca.
- Cuando la mazorca esté suave añadir la papa parda en cuadros.
- Esperar que hierva por unos minutos mientras todo se cuece uniformemente.
- Retirar el pollo. Añadir la leche y dejar hervir por 10 minutos.
- Retirar del fuego. Añadir el queso y servir.

Presentación:



CARITAS DE ALBÓNDIGAS Y ESPAGUETI

Ingredientes:

- ✓ Espagueti
- ✓ 1/2 tomate sin cáscara.
- ✓ 1 cucharadita de cebolla.
- ✓ 2 trozos pequeños de carne molida.
- ✓ 3 alverjas.
- ✓ Un pedazo pequeño de zanahoria.
- ✓ 1 cucharadita de aceite vegetal (oliva, girasol, canola).

Porque comer no tiene que ser aburrido y si tenemos hijos pequeños en casa, mucho menos

Preparación:

Espagueti:

- Colocamos una olla con agua abundante y calentamos hasta que hierva.
- A continuación, echamos los espaguetis y esperamos durante unos 8 minutos.
- Ese tiempo en el que se hacen, podemos aprovechar para hacer la salsa.
- Se coloca en un sartén una cucharadita de aceite para sofreír la cebolla, y tomate sin cáscara. Luego lo mezclo con los espaguetis ya hechos.

Albóndigas:

- Se hacen bolitas con carne molida y se las lleva al horno.
- Seguimos a decorar las caritas, sus cabelleras con tiritas de espagueti, ojos con arvejas cocinadas, zanahoria para sus narices y finalmente tomate para sus boquitas. Servir

Presentación:



LEÓN DE FRUTAS

Ingredientes:

- ✓ 3 rodajas de mango.
- ✓ 1 zanahoria pequeña rallada.
- ✓ 1/2 manzana verde.
- ✓ 1 pedacito de queso.
- ✓ 1 pedacito de jamón.
- ✓ 1 uva.

Porque comer no tiene que ser aburrido y si tenemos hijos pequeños en casa, mucho menos

Preparación:

- Pelar y lavar muy bien el mango, la manzana verde y rallar la zanahoria.
- Seguimos a decorar el plato con las frutas formando un león como el de la foto.
- Haciendo su cuerpo con rodajas de mango su melena con zanahoria rallada y sus ojitos y nariz con pedacitos de jamos y sus orejas y bigotes con pedacitos de queso y uvas.
- Por ultimo cortamos en tajitas la manzana verde y la colocamos abajo del león para simular el suelo donde él se encuentra.
- Se obtuvo un plato rico, nutritivo y divertido.
- Servir.

Presentación:



BIBLIOGRAFÍA

- **ICBF, Gobierno de Colombia, & FAO. (2018). MANUAL FACILITADOR GUIAS ALIMENTARIAS BASADAS EN ALIMENTOS PARA MUJERES GESTANTES, MADRES EN PERIODO DE LACTANCIA, NIÑOS Y NIÑAS MENORES DE 2 AÑOS PARA COLOMBIA. Bogotá, D.C.**
- **OMS. UNICEF. Guía del Facilitador. Consejería para la Alimentación del Lactante y del Niño Pequeño: Curso Integrado. 2009**
- **UNICEF. Manual de lactancia materna. Disponible en: [<https://www.unicef.org/ecuador/lactancia-materna-guia-1.pdf>]**
- **Manual de extracción, conservación, transporte y suministro de leche materna. Ministerio de Salud y Protección Social.**
- **ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD. (2010). La alimentación del lactante y del niño pequeño. Capítulo Modelo para libros de texto dirigidos a estudiantes de medicina y otras ciencias de la salud**

NO DEJES PARA MAÑANA
LO QUE PUEDES HACER

HOY...

**¡ALIMÉNTALOS
CORRECTAMENTE!**





Realizado por Diana Alejandra Enríquez Tulcán estudiante noveno semestre de Nutrición y Dietética Universidad Mariana

Asesorado por: Docente Diana Andrade

