



**Recetas y consejos**  
para una alimentación  
saludable que acompañe  
a la lactancia a partir de  
los 6 meses.



# Alimentación para bebés



**ARGENTINA**  
Con vos, siempre.



Ministerio de  
Salud  
Presidencia de la Nación

# Desde los 6 meses en adelante

RECETA RICA  
EN HIERRO Y  
EN PROTEÍNAS  
DE BUENA  
CALIDAD.

1

## Hígado en puré de vegetales de estación

### Ingredientes:

- 100 g. de hígado
- 2 cucharadas soperas de cebolla bien picada
- 1 cucharada soperas de aceite
- 1 papa chica, cortada en cubos
- 100 g. de zapallo hervido

### Preparación:

Cocinar la cebolla en un poco de agua hasta que esté transparente. Agregar más agua y el hígado en cubos pequeños y cocinar hasta que su interior cambie de color. Incorporar la papa y el zapallo en cubos y cocinar unos 20 minutos, hasta que todo esté tierno. Pasar por la procesadora o pisar con pisapapas. Antes de servir, agregale 1 cucharada de aceite.

RECETA CON  
VARIEDAD DE  
SABORES, RICA  
EN VITAMINAS Y  
MINERALES.

2

## Papilla colorida

### Ingredientes:

- 50 g de zanahoria
- 50 g de calabaza
- 100 g de batata
- 1 cubito de queso fresco
- 1 cucharada sopera de aceite
- Leche, ila de mamá!

### Preparación:

Hervir los vegetales hasta que estén tiernos. Separar y mezclar con el queso hasta que se derrita. Licuar, pisar o procesar hasta que tenga la consistencia deseada. Antes de servir, agregar el aceite y mezclar bien.

Si querés que este plato sea aún más nutritivo para tu bebé, podés sacarte leche y agregársela al puré. ¡A tu bebé le va a encantar!

RECETA RICA  
VITAMINAS  
Y MINERALES.

3

### Papilla de zapallitos, zucchini y pollo

#### Ingredientes:

- 100 g de pollo sin grasa y sin piel cortada en cubos
- 50 g de zapallito redondo en cubos
- 50 g de zucchini en cubos
- 1 cucharada sopera de aceite
- Leche, ila de mamá!

#### Preparación:

Hervir el pollo por 20 minutos en agua (que puede llevar condimentos suaves como perejil, romero, pimentón suave, orégano, etc). Luego agregarle los vegetales y cocinar hasta que estén tiernos. Procesar los vegetales para obtener una mezcla uniforme o pisar con tenedor o pisapapas y servirlos junto con el pollo. Antes de servir, agregar el aceite y mezclar bien.

# Desde los 7 meses en adelante

4

## Fideítos con Carne

### Ingredientes:

- 50 g de carne picada
- 2 tazas de fideos moños
- 1 tomate mediano sin piel y sin semillas
- ½ cebolla picada
- 1 cucharada sopera de aceite

### Preparación:

Hervir los fideos.

En una sartén, colocar la carne, los tomates y la cebolla cortada en cubos muy pequeños y cocinar bien. La salsa de tomate se puede condimentar con sabores suaves como orégano, laurel, una pizca de azúcar, etc. Y agregar una cucharadita de aceite al finalizar la preparación.

Servir todo junto. Se puede condimentar con una cucharadita de queso rallado.

IDEAL PARA  
COMPARTIR  
CON TODA LA  
FAMILIA. RICA  
EN HIERRO.

IDEAL PARA TODA  
LA FAMILIA. RICA EN  
PROTEÍNAS, VITAMINAS  
Y MINERALES.  
SE PUEDEN USAR  
OTROS VEGETALES  
DE ESTACIÓN.

5

## Budín de vegetales bicolor

### Ingredientes:

- 1 yema
- 2 cucharadas de ricota
- 2 cucharadas de leche (ipuede ser la leche de mamá!)
- 2 cucharadas de almidón de maíz
- 1 cucharada de queso cremoso
- 1 zapallito
- ½ zanahoria

### Preparación:

Hervir el zapallito y pasarlo por la procesadora. Hervir la zanahoria y procesarla. Mezclar la yema con la ricota, la leche, el almidón de maíz y el queso. Dividir la preparación en dos partes iguales: combinar la mitad del zapallito procesado, y la otra mitad con el puré de zanahoria. Derretir la manteca y pincelar 2 budineras individuales. Formar capas de color alternando los distintos purés. Hornear a baño maría de 30 a 40 minutos, hasta que los budines estén firmes. Desmoldar y servir.

**6**

## **Pollo con salsa verde**

**RICA EN  
HIERRO.**

### **Ingredientes:**

- 100 g de pollo sin piel (una presa pequeña)
- 1 taza de acelga hervida
- 1 pocillo de leche entera fortificada
- 1 cucharada tipo té de harina común
- 1 cucharada sopera de aceite

### **Preparación:**

Cocinar bien el pollo a la plancha

Preparar una salsa blanca llevando a fuego un recipiente con la harina y el aceite, revolviendo constantemente hasta formar un pasta homogénea. Luego agregar la leche fría de a poco y cocinar hasta que espese. Condimentar suavemente con nuez moscada, una hojita de laurel.

Hervir la acelga aparte, escurrirla y picarla muy bien luego mezclarla con la salsa blanca y verter sobre el pollo cocido.

Se puede terminar con un golpe de horno para dorar y servir caliente.

RECETA MUY  
NUTRITIVA. IDEAL  
PARA COMPARTIR  
CON TODA LA  
FAMILIA.

7

## Ñoquis de sémola

### Ingredientes:

- 3 cucharadas soperas de sémola
- 1 huevo
- 1 cucharada sopera de manteca
- 1 taza de leche fortificada
- 1 cucharada sopera de queso rallado
- Pimienta y nuez moscada a gusto

### Preparación:

Calentar la leche en una cacerola. Cuando comience a hervir incorporar la sémola y revolver constantemente para evitar grumos. Retirar del fuego y agregar el huevo y los condimentos. Volcar en una placa para horno enmantecada y esparcir uniformemente con un espesor de 1 cm. Una vez fría la mezcla, cortar la masa con un corta pasta o cuchillo. Colocar los ñoquis en una fuente para horno enmantecada y rociar los ñoquis con manteca derretida y gratinar con el queso rallado hasta que estén dorados. (unos 10 minutos).



# Desde los 8 meses en adelante

8

## Guisito de arroz y lentejas

RECETA RICA  
EN PROTEÍNAS  
DE BUENA  
CALIDAD.

### Ingredientes:

- 1 taza tamaño té de arroz
- 1 taza tamaño té de lentejas
- 2 tomates medianos sin piel y sin semillas
- 1 batata chica
- 1 cebolla chica
- 1 zanahoria grande

### Preparación:

Enjuagar las lentejas con agua fría. Luego colocarlas en un bol con abundante agua hirviendo y dejarlas en remojo durante 3 horas. Hervir el arroz y colar. Hervir las lentejas y colar. En una cacerola aparte, colocar un poco de agua y cocinar la cebolla, la zanahoria, y el tomate previamente cortados en pequeños cubos. Cuando los vegetales estén tiernos, añadir el arroz y las lentejas, cocinar todo junto unos 5 minutos más hasta que todo esté bien cocido. Condimentar suavemente al gusto familiar.

MUY FÁCIL  
DE PREPARAR.

9

## Pastel de calabaza

### Ingredientes:

- ½ calabaza pequeña
- 1 cebolla pequeña
- Carne cortada a cuchillo
- ½ taza de granos de choclo
- 1 porción tamaño caja de fósforo de queso cremoso
- 1 cucharada sopera de aceite
- Condimentos a gusto

### Preparación:

Hervir la calabaza, hacer un puré y cubrir la base de una fuente para horno. Picar la cebolla, rehogarla en un poco de agua hasta que esté transparente y agregar la carne picada. Cocinar. Verter la mezcla sobre el puré de calabaza. Formar otra capa encima mezclando el choclo con pedacitos de queso cremoso.

AQUÍ HAY  
MUCHO HIERRO,  
ZINC Y PROTEÍNAS  
DE BUENACALIDAD.

10

### Pollo frutado con puré

#### Ingredientes:

- 1 suprema de pollo sin piel
- 1 naranja grande
- 1 cucharada tamaño te de azúcar
- 1 cebolla pequeña
- 1 manzana rallada
- 1 cucharada de pasas de uva sin semillas
- 1 papa chica en cubitos

#### Preparación:

Cocinar en una sartén el pollo cortado en trocitos, la cebolla finamente picada, con el jugo de la naranja, la manzana en cubitos y el azúcar. Agregar las pasas. En una cacerola aparte hervir las papas hasta que estén bien cocidas. Servirlas acompañando el pollo.

## Tené presente...

- Para hacer las papillas más nutritivas, agregales una cucharadita de aceite. En lugar de caldo, usá leche materna. También puede ser leche fortificada con hierro.
- Siempre que puedas, elegí un aceite vegetal (maíz, girasol, oliva, etc): tiene muchos nutrientes esenciales para tu bebé. Es mejor que la grasa, la crema o la manteca.
- Antes de que cumpla un año, la remolacha y la espinaca le hacen mal al bebé. No las incluyas en las papillas.
- A partir del año de edad, ya le podés dar pescado a tu bebé. Reemplazá cualquier otra carne.
- No hace falta que agregues sal a las comidas del bebé. Usá condimentos suaves para variar los sabores.
- **Lavate bien las manos con agua y jabón** antes de comer o de cocinar y después de ir al baño o de tocar carne cruda.
- **No olvidés lavar muy bien las frutas y vegetales. Inclusive si los vas a pelar, para comerlos o cocinarlos.**
- **Cociná muy bien las carnes** (de vaca, pollo, pescado, etc.), hasta que pierdan el color rosado. "Si la carne está rosada, no se come". **A los chicos de menos de 2 años, es mejor no darles carne picada comprada.**
- No uses para cortar alimentos el mismo cuchillo o superficie (tablas, mesadas) que usaste para cortar carne cruda, sin antes lavarlos bien con agua y detergente. Y evitá siempre el contacto de la carne cruda con otros alimentos.

