

RECETAS INFANTILES

RECETAS SALUDABLES PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 6 MESES A 2 AÑOS

ANDREA MARITZA PINZÓN
NUTRICIONISTA DIETISTA
HUSI, 2021



ALIMENTACIÓN INFANTIL SALUDABLE

01. La leche materna es el mejor alimento para un bebé, se recomienda brindarla mínimo hasta los 2 años, junto con la alimentación complementaria (AC).

02. Una alimentación fraccionada, permite hacer uso de porciones pequeñas e incluir más grupos de alimentos.

03. Para la AC se recomienda ofrecer un alimento nuevo a la vez con uno conocido, e introducir un alimento nuevo 2 a 4 días después.

04. Al 1º año, el niño o niña ya debe conocer la variedad de grupos de alimentos, en consistencia normal, sí como su familia, identificar cualquier aversión o intolerancia.

05. Preferir preparaciones con alimentos naturales y el uso de especias favorecerá la percepción y gusto de los alimentos por el niño.

*Recuerda
que:*

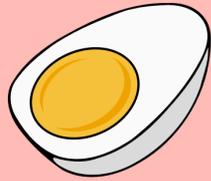
ALIMENTACIÓN INFANTIL SALUDABLE

Espacio – Horarios – Acompañamiento – Variedad de
alimentos y preparaciones – Higiene



DESAYUNO

Proteína + Lácteo + Cereal + Fruta + Grasa



Arepa integral rellena



Panquecas de avena



tostada de huevo y aguacate



Sandwich de atún



Avena cocida con claras de huevo

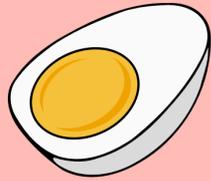


Tortilla de huevos y papa



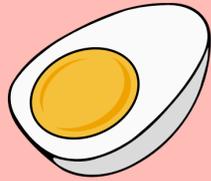
DESAYUNO

Proteína + Lácteo + Cereal + Fruta + Grasa



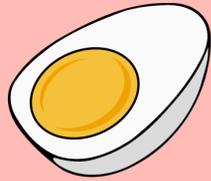
DESAYUNO

Proteína + Lácteo + Cereal + Fruta + Grasa



DESAYUNO

Proteína + Lácteo + Cereal + Fruta + Grasa



Cómo hacer unas galletas saludables

Precalienta el horno a 180°C con calor arriba y abajo (pide ayuda a un adulto)
Pon papel de hornear en una bandeja para horno.

1 machaca 1 plátano con el tenedor

2 añade 1 taza de avena

3 remueve mucho y muy bien

4 añade un par de onzas de chocolate negro (>75% cacao) picadas con un cuchillo

5 mézclalo muy bien

6 coga porciones de masa, dásles forma y ponlas en la bandeja de horno

7 hornéalas 12-14 minutos hasta que estén doradas. Sácalas y deja que se enfríen

8 ¡Córteles con frutos secos picados!

pide ayuda a un adulto

@midietacojea
midietacojea.com

DESAYUNO

TORTA DE AVENA Y BANANO

Ingredientes:

- 200 ml de formula láctea
- 2 Bananos maduros
- 100 - 150 g de avena en hojuelas o copos
- 2 huevos
- 1 Cda de canela
- 1 Cda de aceite de oliva

Preparación:

Mezclar todos los ingredientes en una licuadora o procesador de alimentos. Vertir aceite de oliva a un sartén precalentado y una porción de la mezcla para formar la tortilla, dar la vuelta con la espátula una vez se formen burbujas en la superficie, realizar el mismo proceso con todo el volumen de mezcla.

Para emplatar puede hacerse uso de figuras decorativas junto con frutas para hacer mas gustoso el plato.



REFRIGERIOS

Lácteo + Fruta + Grasa



REFRIGERIOS

Lácteo + Fruta + Grasa



Apio con crema de cacahuete



veggisima.com



Palomitas de maíz dulces

veggisima.com



Bocaditos de granola con calabacín

veggisima.com



Manzanas con crema de almendras y caramelo de Dátil

veggisima

REFRIGERIOS

Lácteo + Fruta + Grasa



REFRIGERIOS

GALLETAS DE PLÁTANO Y AGUACATE

Ingredientes:

- 4 Cdas de avena en hojuelas o copos
- 1/4 de aguacate de preferencia
- 1 banano común o 1/2 plátano hártón
- 1/2 Onza de formula láctea
- 1 Cda de polvo para hornear

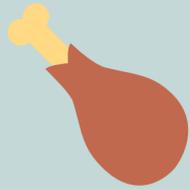
Preparación:

Macerar el aguacate con el banano o plátano, posteriormente licuar o procesar con el resto de ingredientes hasta obtener una mezcla casi compacta. Precalentar el horno a 180°. Disponer de papel para hornear porciones de la mezcla en forma redonda. Introducir al horno y dejar por 15 min.



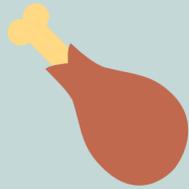
ALMUERZO

Proteína + Verdura + Cereal + Grasa + Fruta



ALMUERZO

Proteína + Verdura + Cereal + Grasa + Fruta



ALMUERZO

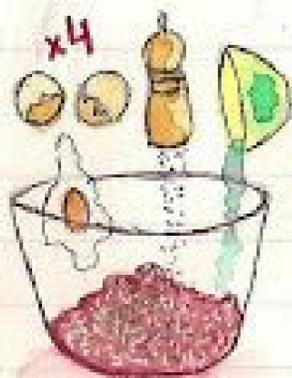
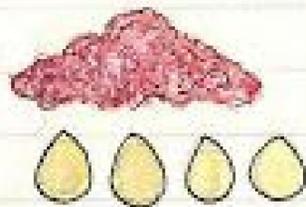
Proteína + Verdura + Cereal + Grasa + Fruta



ALBÓNDIGAS en SALSA

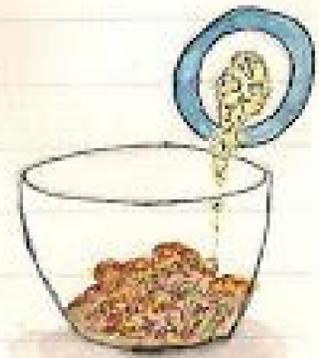
Para 2 personas:

- 1/2 kg carne picada (pollo y cerdo o ternera)
- 4 huevos
- Perejil, ajo, pimienta
- Colorante
- 2 clavos
- Pan rallado
- AOVECREM
- Hocina
- Vino blanco



1º En un bol mezclamos la carne con los huevos, la pimienta en grano, el colorante y el majado de ajo, perejil, sal y azafrán con un poco vino

2º Cuando todo esté bien mezclado, añadimos el pan rallado hasta tener una mezcla compacta. Se deja reposar 1 hora.



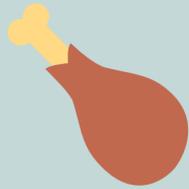
3º En una olla ponemos agua a hervir junto con la pimienta en grano, el clavo y el aovecrem; colorante.

4º Llamos las "móndigos" y en aceite muy caliente freímos y añadimos a la olla. Cuando estén todas en un poco de aceite freímos una poca harina, lo añadimos a la olla y dejamos hervir 30 min.



ALMUERZO

Proteína + Verdura + Cereal + Grasa + Fruta



23

HUEVOS RELLENOS

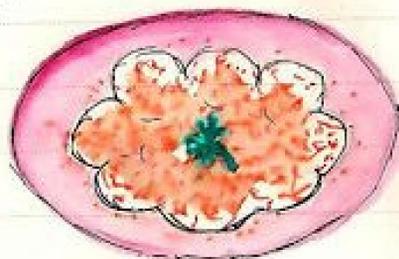
Ingredientes 4 pers;

- 8 huevos cocidos
- 1 pack de tomate frito
- 2 latas de atún
- perejil
- Mayonesa

1º. Pelamos los huevos y los partimos por la mitad. Les quitamos las yemas y las reservamos.



2. En un bol mezclamos: atún, tomate frito y todas las yemas menos 2 o 3. Aplastamos la masa con un tenedor.



3º. Rellenamos el hueco de los huevos con esta pasta y los colocamos boca arriba intentando unirlos. Esparcimos la mayonesa y rallamos las restantes yemas por arriba. Decorar con perejil.

la mayonesa y rallamos las restantes yemas por arriba. Decorar con perejil.

HUEVOS. Rellenos. Luisa S.G

Arroz con pollo

- 1 Cortar...**
Illustration of a knife cutting chicken on a cutting board. A bowl of green peas and a bowl of diced tomatoes are also shown.
- 2 Rehogar**
Illustration of a pan on a stove with rice, chicken, and vegetables. Labels: "el ajo y la cebolla..." (garlic and onion), "fuego medio" (medium heat), "Luego los pimientos y el pollo" (then the peppers and chicken).
- 3 Añadir el arroz...**
Illustration of rice being added to the pan. Labels: "remover" (stir), "reducir" (reduce), "... después, el colorante, el vino y la pastilla de caldo." (after, the coloring, the wine and the bouillon cube).
- 4**
Illustration of water being poured into the pan. Labels: "añadir el agua..." (add the water...), "... y dejar que se cocine unos 20 minutos." (and let it cook for about 20 minutes).
- 5**
Illustration of the finished dish in a pan. Labels: "probar" (taste), "entonces" (then), "Y dejarlo reposar tapado otros 4 minutos" (and let it rest covered for 4 more minutes).

ALMUERZO

Proteína + Verdura + Cereal + Grasa + Fruta



Arroz de primavera



Habas



Alcachofas

SOFRITO



+



Espárragos

Almejas



+



Arroz



Pollo desmenuado y cortado



Majado



Colorante

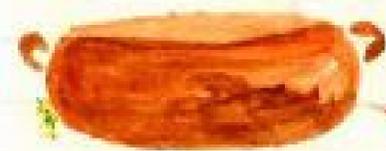


Pimentón

1º Freímos el pollo en aceite de oliva. Cuando esté dorado le agregamos la cebolla, el tomate en dados, el pimiento verde, las habas, las alcachofas y los espárragos. Sofreímos el conjunto y le agregamos el pimentón.



2º Ponemos a cocer las almejas. Cuando se abran, añadimos el caldo de las mismas y las almejas a la cazuela junto con los demás ingredientes.

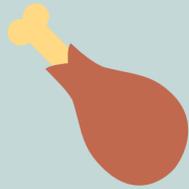


3º Hacemos un majado con el ajo, el perejil, la pastilla de caldo y un poco de sal. Echamos a la cazuela junto el colorante. Cuando hierva agregamos el arroz y dejamos cocer al gusto.



ALMUERZO

Proteína + Verdura + Cereal + Grasa + Fruta

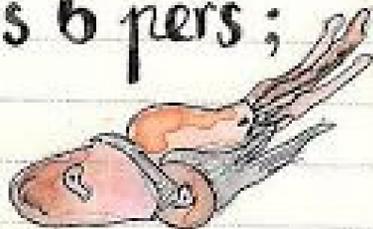


Arroz a la marinera

Ingredientes 6 pers;



400 gr de arroz



1 Kg de pescado variado



mejillones



1 cebolla pequeña

3 ajos



4 tomates



1l. de caldo pescado



1 pimiento rojo



pimentón



sal y pimienta



200gr guisantes

1 pizca de azafrán

Procedimiento

1º. En una cazuela con aceite, sofreímos la cebolla picada hasta que se dore. Agregamos los ajos, el pimentón, los tomates rallados y el pimiento machado.



2º. Añadimos el pescado y cocemos durante 10 minutos. Agregamos el arroz y mezclamos todos los ingredientes en el caldo previamente echado. Sazonar.



3º. Añadimos los guisantes, los mejillones y un majado de azafrán, ajo y un poco de caldo y agregamos al arroz.

4º. Cocemos 15-20 min; dejamos reposar 5 min antes de servir.

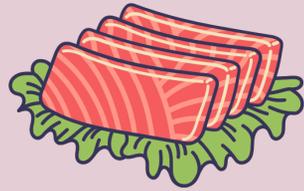


28

ARROZ: Arroz a la Marinera. Ma del Mar

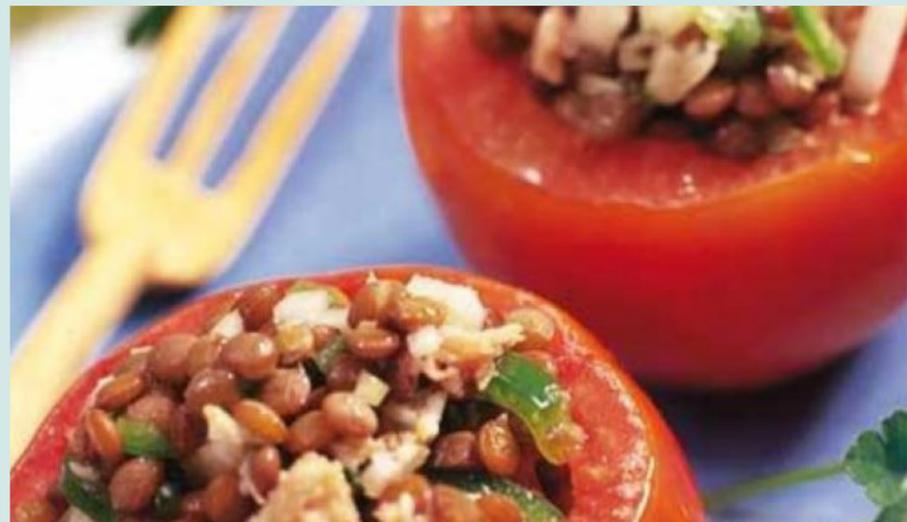
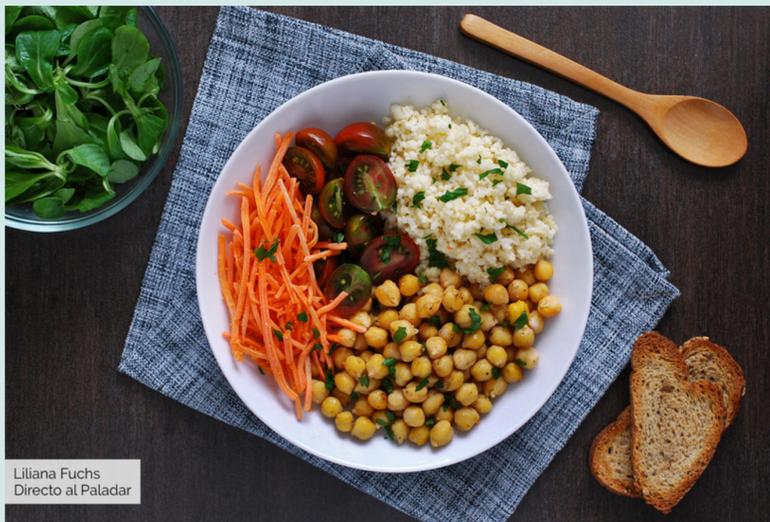
CENA

Proteína + Verdura + Cereal + Grasa



CENA

Proteína + Verdura + Cereal + Grasa



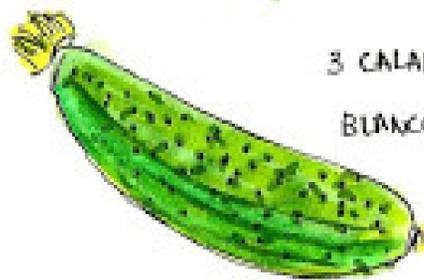
CENA

Proteína + Verdura + Cereal + Grasa



CALABACINES RELLENOS

de pisto al vino, pollo marinado y queso mezcla



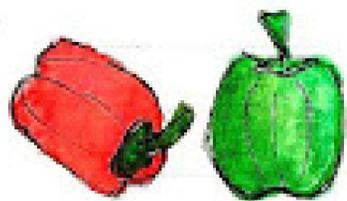
3 CALABACINES
BLANCOS GRANDES



1 CEBOLLA
GRANDE PICADA



1 PUERRO
CORTADO
MUY FINO



1 PIMIENTO
ROJO Y 1
PIMIENTO
VERDE

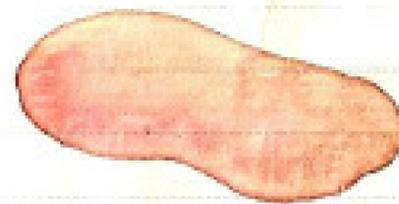
2 AJOS



2 LATAS DE
TOMATE
NATURAL
TRITURADO



1 COPA
DE VINO TINTO



300GR DE
PECHUGAS O
MAGROS DE
POLLO EN DADOS



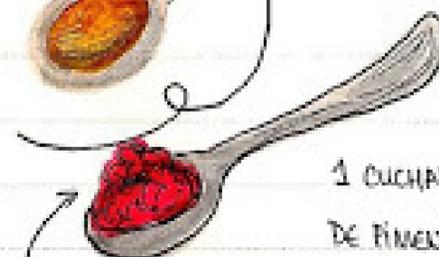
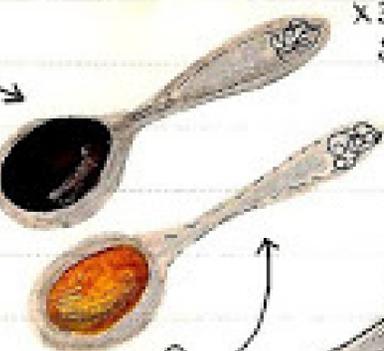
RAMITAS DE
ROMERO
FRESCO



TACOS DE
TU QUESO
FAVORITO



X 3 SALSA DE
SOJA
X 2 MIEL
DE FLORES



1 CUCHARADITA
DE PIMENTÓN DE
LA VERA.



SAL Y
PIMIENTA
NEGRA

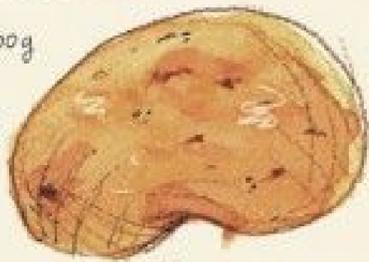
CENA

Proteína + Verdura + Cereal + Grasa



INGREDIENTES

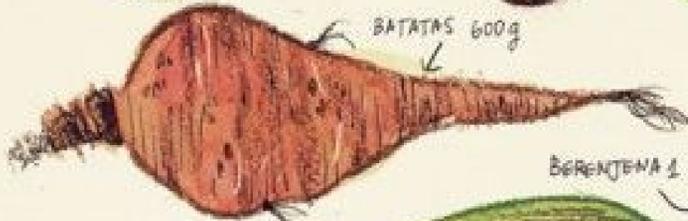
PAPAS 600g



AJO x2



BATATAS 600g



BERENJENA 1



ZUCCHINI 1



THYME c/n



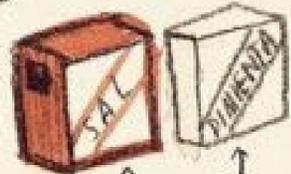
QUESO CREMA 100g



ALMIDÓN DE MAÍZ 1 cda



SEMILLAS DE SESAMO



SAL Y PIMIENTA



ACEITE DE OLIVA



MIX DE HONGOS 300g

ROCANTE DE PAPA Y BATATA

PREPARACIÓN

PELAR LAS PAPAS Y LAS BATATAS. RALLAR Y MEZCLAR AMBAS, LUEGO INCORPORAR EL ALMIDÓN AMASANDO CON LAS MANOS.

SALPIMENTAR Y FORMAR UN DISCO DE 8CM DE DIÁMETRO

COCCINAR EN SARTÉN CON ACEITE DE OLIVA, DE LOS DOS LADOS.

CORTAR EN CUBOS LOS VEGETALES. SALTEAR EN ACEITE Y AJO HASTA QUE ESTEN TIERNOS. SALPIMENTAR

COLOCAR UNA BASE DE ROCANTE DE PAPA Y BATATA, SOBRE ELLA EL SALTEADO Y LUEGO UN POCO DE QUESO CREMA CON SEMILLAS DE SESAMO



QUESO CREMA + SEMILLAS (3)

SALTEADO (2)

BASE DE ROCANTE (1)

WWW.JULIANACUERVO.COM

MUCHAS GRACIAS

Club de
Alimentación Saludable
Hospital Universitario San Ignacio

