

Recetas saludables para niñas y niños

IDEAS PARA HACER MAGIA
A LA HORA DE COMPARTIR LA COMIDA

Este recetario surge de talleres que el equipo de Alimentación Saludable para niñas y niños del Hospital Nac. Prof. A. Posadas viene realizando con padres, madres y/o personas adultas a cargo de las crianzas.

Las recetas están pensadas para niñas/os de 6 meses en adelante, teniendo en cuenta su edad y condición de salud. En caso de dudas, se recomienda consultar con su pediatra de cabecera.

Dar de comer, aprender a alimentarse, implica entender que se construye una relación afectiva, con ciertos cuidados, en un momento determinado familiar. Así es que nos parece importante tener en cuenta que estas consideraciones contribuyen a concientizar que la alimentación sea “integralmente saludable”, no sólo por lo que ingerimos, sino por el contenido de afecto que circula en dichos momentos.

Las y los invitamos a comprender que agarrar el alimento, probarlo e incorporarlo son acciones que los niños y niñas aprenden con tiempo, paciencia y dedicación.

Se espera contribuir con ideas sobre cómo incorporar y aceptar distintos alimentos saludables para toda la familia.

LO QUE PUEDE COMER DESDE...

6 meses



Hamburguesas de garbanzos

INGREDIENTES:

- > 1 taza de garbanzos remojados durante una noche y cocidos (pueden ser porotos)
- > 1 zanahoria grande o 2 pequeñas (puede ser una batata, calabaza)
- > 1 Huevo
- > Condimentos a gusto: cúrcuma, pimentón, provenzal, etc.
- > Harina de arroz (puede ser harina común, de garbanzos, pan rallado, etc.)

PREPARACIÓN:

- Procesar o hacer un puré con los garbanzos. Agregar la zanahoria rallada si está cruda o hecha puré si está cocida. Mezclar todo con el huevo y agregar los condimentos.
- Se pueden agregar los vegetales que deseen: cebolla picada, coliflor, brócoli, etc. Ir separando bastones o medallones y pasarlos por la harina.
- Colocar en horno o plancha para cocinar.

Hamburguesas de pescado

INGREDIENTES:

- > 700 grs aprox. de pescado cocido y despinado
- > 1 Batata mediana cocida al vapor (puede ser hervida)
- > Aceite de oliva c/n
- > Condimentos que deseen (sal no) Opcionales:
- > 1 huevo
- > Harina de garbanzos u otra harina c/n

PREPARACIÓN:

- Amasar con las manos la batata hecha puré y el pescado cocido. Se pueden agregar otros vegetales de su agrado: cebolla picada, Morrón, etc.
- Si se desarmen por falta de ligue, pueden agregar otra batata o un huevo. Se pueden rebozar en harina de garbanzos o en harina común.
- Se colocan en plancha o asadera para cocinar al horno. Se puede servir con unas gotitas de limón arriba.



Berenjenas

INGREDIENTES:

- > Berenjenas
- > Condimentos (ej. pimentón, aceite de oliva, orégano, etc.)

PREPARACIÓN:

- Cortar las berenjenas a la mitad a lo largo. Cortamos la pulpa de manera cuadriculada sin llegar a la base. Ponemos aceite y los condimentos y las ponemos al horno hasta que estén cocidas.
- Luego les sacamos la piel y listo...

Guacamole hummus

INGREDIENTES

- > 1 taza de garbanzos cocidos (y remojados durante una noche).
- > 1 puñado de cilantro
- > 1 diente de ajo picado
- > 1 palta madura y picada
- > 3 cucharadas de aceite de oliva
- > 1 cucharada de jugo de limón
- > Agua c/n

PREPARACIÓN:

- Colocar todos los ingredientes en la licuadora y licuar hasta formar una pasta sedosa.

Croquetas

INGREDIENTES

- > 1 taza de arroz (el que se pasa) previamente cocido
- > 1 huevo
- > 1 taza de vegetales en puré, o vegetales salteados o arvejas pisadas
- > 1 o 2 cucharadas soperas de harina (de garbanzos o arvejas, para variar!!)
- > 1 cucharada de cúrcuma
- > Aceite de oliva

OPCIONAL

una cucharada de queso rallado

PREPARACIÓN:

- Mezclar todo en un bol. Se pueden cocinar en la sartén, poniendo cucharadas, formando círculos o en bastones. Cocinar de un lado y de otro.
- También se puede cocinar en el horno todo junto como un budín. En este caso hay que esperar que el huevo esté bien cocido.

Waffles de batata:

INGREDIENTES

- > 2 tazas de batata cruda rallada
- > 2 huevos grandes o 3 pequeños
- > Aceite de oliva o manteca

OPCIONAL

semillas de chía o lino molidas, perejil, tomillo, cúrcuma, pimentón, verduras que ya estén cocidas.

PREPARACIÓN:

- Unir todos los ingredientes y cocinar, haciendo panqueques en una sartén.
- También se puede hacer sin huevo! Mezclando sólo las batatas con el aceite de oliva y la manteca.

Fideos

Los fideos suelen tener muy buena aceptación en niñas y niños de todas las edades!! Son de distintas formas y tamaños debido a lo cual invitan a la manipulación.

Aprovechemos esta oportunidad para variar la manera de ofrecerlos:

- Fideos de distintas harinas: garbanzos, arroz, maíz, quínoa, etc. Hay muchas variantes.
- Siempre acompañemos a los fideos con vegetales cocidos: brócoli, cebolla, coliflor, zanahoria, etc.
- Variemos la materia grasa con la que vamos a enriquecerlos: aceite de oliva, manteca, pasta de maní, etc.

Barquitos de verdura

INGREDIENTES

- > 2 zucchinis o zapallito redondo
- > ¼ de cebolla cortadita
- > ½ diente de ajo picado
- > 2 zanahorias cortadas en dados
- > 1 pimiento verde o rojo cortadito
- > 1 papa mediana
- > 1 choclo desgranado
- > Queso rallado o cremoso a gusto (opcional)
- > Aceite y otros condimentos a gusto (no picantes ni sal).

PREPARACIÓN:

- Lavar bien y cortar la cebolla, zanahoria y ají.
- Lavar bien la piel de los zucchinis o zapallitos y cortarlos a la mitad. Con una cuchara pequeña retiramos la pulpa de los mismos.
- Colocar los zucchinis o zapallitos sin pulpa en un plato, taparlos con papel de film y realizar unas pequeñas incisiones en el plástico; poner en el microondas 5 minutos a máxima potencia, o sumergirlos 5 minutos en agua hirviendo. Retirar con cuidado el film y reservar o escurrir y reservar.
- En un sartén con un chorrito de aceite saltear la cebolla junto con el ajo a fuego bajo durante 5- 7 minutos hasta que la cebolla esté pochada (semitransparente).
- Agregar los pimientos y por último la zanahoria, rehogar 8 minutos o hasta que las verduras estén más blanditas.
- Cocinar la papa, bien lavada, 5 minutos en el microondas o cocida con agua en una olla, agregarla a la sartén y en daditos para terminar de dorar
- Agregar luego el choclo cocido y rallado previamente.
- Para finalizar, poner todo el contenido de la sartén dentro de los zapallitos o zucchinis y agregar el queso rallado o queso crema. Llevar al horno unos 5 minutos para gratinar y listo los barquitos de verdura para comer!!!!

Hummus

INGREDIENTES

> Garbanzos

OPCIONAL

ajo, pimentón dulce (poquito) Remojar en agua durante toda la noche los garbanzos.

PREPARACIÓN:

- Hervirlos hasta que estén bien tiernos. Colarlos y guardar un poco del agua de cocción. Mixearlos junto con el agua de cocción y los ingredientes opcionales que quieran agregar.
- Cuanto menos agua agregues, más sólido va a estar.



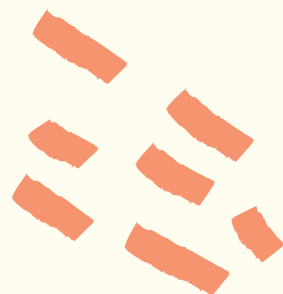
Bastones de polenta

INGREDIENTES:

- > Polenta
- > Aceite de Oliva

PREPARACIÓN:

- Preparar la polenta según lo indica el paquete.
- Dejar enfriar en una asadera emparejando/nivelando el contenido.
- Cuando esté fría cortar en bastones o en la forma que desees. Pasar cada bastón por el aceite de oliva y luego por la polenta cruda (rebozado).
- Poner en el horno hasta que estén crocantes (20 minutos, aprox)



Puré de batata y choclo

INGREDIENTES:

> 1 batata pelada y cortada 1 rueda de choclo

PREPARACIÓN:

- Cocinar la batata y el choclo. Cuando estén cocidos rallar el choclo y pisar con tenedor la batata.



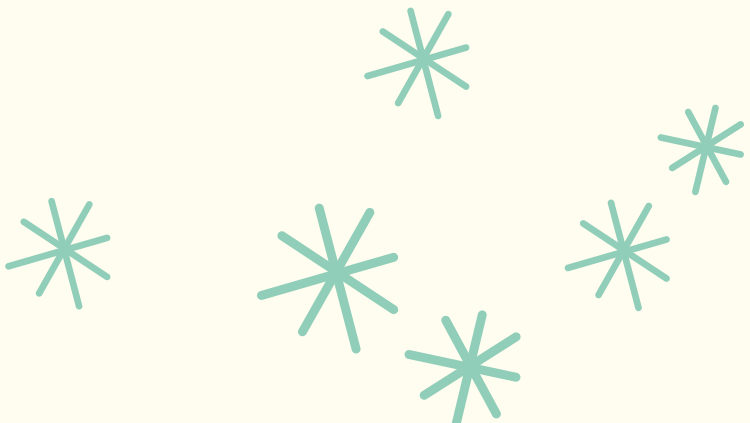
Puré de zapallo y manzana

INGREDIENTES:

> 1 taza de cubos chicos de zapallo
> 1 manzana chica pelada

PREPARACIÓN:

- Hervir el zapallo durante 5 minutos. Agregar la manzana y seguir cocinando hasta que estén bien cocidos. Guardar el agua de cocción.
- Pisar con tenedor el zapallo y la manzana. Agregar un poquito de agua de cocción si querés que sea una consistencia más líquida.



Fainá

INGREDIENTES:

- > 1 taza de harina de garbanzos
- > 3/4 taza de agua

OPCIONAL

provenzal, levadura nutricional.

PREPARACIÓN:

- Poner la harina en un frasco limpio. Agregar el agua y la provenzal.
- Cerrar el frasco y batir durante 5 minutos aprox.
- Guardar en la heladera durante 8 h
- Calentar una sartén con un poco (2 cucharadas) de aceite y colocar la preparación dar vuelta cuando esté cocida de un lado para que se cocine del otro. Si se rompe un poco no importa.



Pescado al horno con verduras

INGREDIENTES:

- > Distintas verduras: zapallo, batata, papa, coliflor, zanahoria, las que tengan
- > Pescado: Filetes de merluza, pollo de mar, o el que les guste pero siempre cuidando que no tengan espinas.

PREPARACIÓN:

- Lavar y pelar las verduras. Cortarlas y colocarlas con aceite en una fuente y en el horno. Cocinar durante 15-20 minutos. Agregar el pescado condimentado y cocinar hasta que el pescado se encuentre bien cocido.

Croquetas de zanahoria y zapallitos

INGREDIENTES:

- > 1 cebolla pequeña picada
- > 1/2 cdita de aceite de oliva
- > 2 zanahorias ralladas
- > 1 zapallito grande rallado, también puede ser un zucchini.
- > 3 cucharadas de harina de trigo o garbanzos + 9 cdas. de agua

PREPARACIÓN:

- Saltear la cebolla en el aceite de oliva por unos 4 min.
- Luego agregar la zanahoria y el zapallito rallados.
- Retirar del fuego.
- En un bowl, mezclar la harina de trigo o garbanzos con el agua, batir suavemente para desarmar cualquier grumo. Dejar reposar por unos 10-15 min. Incorporar el salteado de vegetales.
- Poner a calentar un sartén en el fuego con unas gotas de aceite. • Colocar las croquetas por cucharadas grandes y freír 3 min. por lado aprox.
- Se puede frizar en envases de helados y hacer heladitos.



Heladitos

Se pueden hacer con licuados de distintos ingredientes. Se colocan en un recipiente de helado o en un recipiente de yogur vacío y le ponemos un palito grueso o una cucharita en el centro (a la hora de haber colocado en el freezer deberíamos acomodar la cucharita)

Ideas de helados:

- Palta y Banana. (mayores de 1 año se puede agregar un poquito de cacao amargo)
- Durazno y Naranja (entera y sin semillas)
- Sandía y un chorrito de agua
- Leche (la que tomen) manzana y coco

Mini galletas



INGREDIENTES:

- > 2 huevos
- > ½ taza de avena
- > ½ banana

PREPARACIÓN:

- Mezclar todo en la licuadora hasta que quede una consistencia semilíquida. Podemos dejar reposar unos 30 minutos en la heladera. Colocar en una sartén a fuego mínimo con una cucharita y tapamos la sartén.
 - Cuando salen burbujitas en la superficie, las damos vuelta y las terminamos de cocinar.
-

Panqueques de manzana

INGREDIENTES:

- > 2 manzanas peladas y cortadas finitas
- > 1 huevo

OPCIONAL

harina (de la que quieras), canela, extracto de vainilla, cacao amargo (mayores de 1 año).

PREPARACIÓN:

- Colocar las manzanas fileteadas en una sartén, agregar un chorrito de aceite y dejar cocinar a fuego mínimo hasta que se blanqueen. Agregar el huevo batido con el opcional que deseen sobre las manzanas y terminar la cocción con la sartén tapada.
- Las manzanas deben estar blandas y el huevo BIEN COCIDO.

Panqueques de banana y huevo

INGREDIENTES:

- > 1 Banana grande madura
- > 2 huevos grandes
- > Manteca o aceite de coco para cocinar

OPCIONALES

extracto de vainilla, 1 taza de frutas frescas como manzana rallada o arándanos cortados bien chiquitos.

PREPARACIÓN:

- Pisar la banana con un tenedor y agregar los opcionales elegidos.
 - Mezclar. Agregar los huevos previamente batidos en otro bol. Calentar una sartén con la manteca o el aceite. Poner pequeñas cantidades en forma de círculo. Cocinarlos de los dos lados hasta que el huevo esté bien cocido.
-

Galletitas de pera y avena

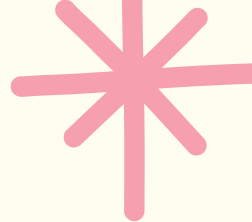
INGREDIENTES:

- > Aceite de girasol 80cc
- > Azúcar 150 gr.
- > Huevos 1
- > Esencia de vainilla 1 cda.
- > Ralladura de 1/2 mandarina (puede ser otro cítrico!)
- > Avena gruesa 150 gr.
- > Harina 150 gr.
- > Polvo de hornear 1 cdita.
- > Peras 2

PREPARACIÓN:

- Batir el huevo con el aceite y el azúcar. Agregar la vainilla y la ralladura de la fruta elegida.. Agregar la avena junto con la harina y el polvo de hornear. Mezclar bien y agregar las peras cortadas en cubitos.
- Podés sumar frutos secos como almendras, nueces o pasas de uva, procesados. Formar pequeños discos y cocinar a horno fuerte por 15-20 minutos hasta dorar.

Budín de Limón



INGREDIENTES:

- > 3 huevos
- > tazas de azúcar (200 gramos)
- > tazas de harina leudante (400 gramos)
- > 100 gramos de manteca o margarina
- > 2 limones

PREPARACIÓN:

- En un bowl colocar los 3 huevos y batirlos ligeramente.
- Derretir la manteca aparte en una sartén o al microondas y mezclarla con el azúcar con ayuda de un tenedor. Agregar la ralladura de uno o dos limones y, por supuesto, el jugo también. Verter la preparación en el bowl de los huevos batidos.
- Añadir la harina poco a poco y seguir revolviendo todo con una cuchara de madera.
- Verter la mezcla del budín de limón en un molde previamente enmantecado y enharinado. Llevar el budín de limón al horno por 40 minutos a unos 180 °C de temperatura.
- Antes de retirarlo, pinchalo con un palillo o cuchillo, y si este sale seco es porque el budín ya está listo.
- Se puede reemplazar el limón por mandarina, naranja o pomelo.



desde los 9 meses

PUEDEN INCORPORAR

Milanesas

Las milanesas son una buena manera de incorporar distintos alimentos ya que por ser crocantes, muchas veces son una de las comidas favoritas de los más chicos. Podemos hacer milanesas de carne, pollo, pescado, berenjenas, zucchini, etc. Es importante agregar distintos nutrientes en cada paso. Y hacer de más para que nos duren en el freezer!

PREPARACIÓN:

- Pasar las milanesas por huevo batido con provenzal, un puré de algún vegetal y una cucharadita de cúrcuma.
 - Pasar las milanesas por harina de garbanzos o fécula de mandioca
 - Pasar las milanesas por el huevo preparado en el paso 1
 - Pasar las milanesas por empanado variado: polenta, pan rallado casero, harina de mandioca, avena
 - Cocinar las milanesas en horno o sartén
-

Pencas de acelga rebozadas

INGREDIENTES:

- > Pencas de acelga
- > Huevo 1
- > Provenzal deshidratada 1 cda.
- > Orégano ½ cda
- > Semillas molidas de lino 1 cdita., semillas sésamo 1 cdita
- > Pan rallado

PREPARACIÓN:

- Batir el huevo. Por otro lado, combinar el pan rallado con las semillas. Rebozar las pencas, pasándolas primero por el huevo y luego por el pan rallado con las semillas. Colocar en una placa para horno aceitada y cocinarlas durante 15 minutos

A partir del año

Choco Porotos

Esta es una golosina saludable. Es una alternativa para ofrecer legumbres cuando no las aceptan de otra manera. No se recomienda ofrecerlo muy frecuentemente.

INGREDIENTES:

- > 2 tazas de porotos negros, aduki o blancos (remojados en agua durante una noche y cocidos)
- > ½ taza de cacao amargo
- > ½ taza de azúcar
- > ½ taza de aceite de coco (o el que tengan)
- > Agua tibia 1 taza aprox.

OPCIONAL

canela, cucharadita de vainilla, Pizca de sal

PREPARACIÓN:

- Licuar todos los ingredientes juntos hasta que quede una crema tersa. Si se hace con las legumbres aún calientes queda más sedoso.
- Colocar en recipientes de helado o de yogurt con un palito o cuchara en el centro y llevar al freezer si se prefiere la versión helada. Si no, llevar a la heladera para lograr consistencia de mousse.



Notas sobre otros ingredientes



Es importante hacer referencia a “otros ingredientes” que hacen que la situación de alimentación sea favorecedora en esta etapa:

- Ofrecer a las y los niños de manera tranquila. Ello implica llamar su atención, enseñarles que cada alimento es algo nuevo y esto requiere que la persona adulta pueda esperarlos. Cada uno tiene sus propios tiempos.
- Esperar significa dar tiempo para aceptar los rodeos, para oler, tocar, jugar, saborear, escupir, probar....
- La variedad de los alimentos es un aprendizaje tener en cuenta que incorporar lo nuevo lleva tiempo y seguridad.
- Resulta imprescindible que esa situación de alimentación sea amorosa y también compartida
- La situación de alimentación implica armar una rutina y, como tal, es un organizador para la vida cotidiana.

**ESPERAMOS QUE SEAN
EXPERIENCIAS GRATIFICANTES!!**

