

Ajuar del *bebé y la mamá* para maternidad

El acompañante entrega las primeras ropitas del bebé a la enfermera de neonatología en una bolsa con el nombre de la mamá, su grupo sanguíneo y el nombre del bebé.



Sugerencias de las primeras ropitas:

(bolsa para sala de partos)

- Bata fina o body
- Enterito de algodón con pie
- Enterito de manta polar (dependiendo del mes de nacimiento)
- Medias de algodón
- Pañal
- Gorrito
- 2 mantas

Sugerencias para el bolso del bebé

- Ranitas (pantalón con pie), 1 o 2
- Batitas de algodón o body, 1 o 2
- Pañales descartables
- Camperitas de algodón
- Algodón y óleo calcáreo
- Manta para la salida del hospital

Y todo lo que desees llevar para hacer este momento único (cámara de fotos, filmadora, cartel de bienvenida, etc.).

Sugerencia para el bolso de Mamá

- Camisón para sala de partos
- Camisón para amamantar (botones adelante), 1 o 2
- Pantuflas / ojotas
- Bombachas grandes, 2 o 3
- Apósitos post parto, 1 o 2 paquetes
- Accesorios para la higiene personal
- Protectores mamarios
- Toallón y toalla
- Llevar la documentación personal, ecografías, análisis clínicos y carnet de obra social.

Desde los 0 a los 2 años

Alimentación y nutrición infantil

Desde el nacimiento hasta los dos años de edad, período que se caracteriza por el rápido crecimiento, el aumento en el peso y en la altura son los principales índices del estado nutricional de una persona.

LACTANCIA MATERNA

La buena alimentación, para lograr un sano crecimiento del recién nacido, está ligada incuestionablemente a la información que maneja la madre; es por esto que la lactancia materna sigue siendo la forma de alimentación de los niños desde que nacen hasta sus 6 u 8 meses de vida, ya que cubre todas sus necesidades nutricionales e inmunológicas. Por lo mismo se recomienda que se continúe hasta el año de vida. El amamantamiento es instintivo y aprendido por madre e hijo, y tiene importantes ventajas tanto para la mamá como para el bebé.



VENTAJAS PARA EL BEBÉ

- La leche materna es el alimento perfecto, está hecha sólo para el niño.
- Lo protege de las infecciones, aumentando sus defensas.
- Le ayuda mejorar su digestión.
- Mejora su desarrollo psicomotor, social e intelectual.
- Lo que ocurre entre la madre y el niño al amamantar es mucho más que alimentarlo. Además de aportarle nutrientes, hay un intercambio relacional. Al amamantar se desencadenan en la madre y el niño hormonas que estimulan el apego y contribuyen a la formación de un vínculo estrecho entre ambos. Tanto el bebé como la madre se aprenden a reconocer mutuamente a través del olfato, gusto y tacto.

VENTAJAS PARA LA MADRE

- Disminuye el sangramiento postparto, debido a la liberación de hormonas durante la lactancia.
- El amamantamiento exclusivo disminuye la posibilidad de otro embarazo.
- Ayuda a reducir el peso ganado durante el embarazo.
- Reduce en un porcentaje importante el riesgo de contraer cáncer mamario y de útero.
- Es económica, reduce el gasto de la familia, ya que las leches maternizadas del comercio tienen un alto costo.

¡Bienvenido al mundo!

RECEPCIÓN DEL RECIÉN NACIDO

El bebé es un ser humano inmaduro y extremadamente dependiente. También es un individuo que sufre las experiencias y las almacena.

Luego del nacimiento existe un período temprano sensible durante el cual el contacto estrecho entre la madre y el recién nacido podría inducir efectos positivos a largo plazo en la interacción madre-hijo.



¿Qué debemos ofrecerle al bebé cuando nace?

ACCIONES SENSIBLES AL TIEMPO:

en la sala de parto o en el quirófano:

- **Clampeo oportuno del cordón umbilical:** se espera de 1 a 3 minutos para colocar el broche, reduce el riesgo de anemias futuras.
- **Contacto piel a piel:** lo coloca inmediatamente al nacimiento sobre la mamá. Sus beneficios:
 - mejora la estabilidad fisiológica de la madre y el recién nacido (estabiliza la respiración, la oxigenación mantiene la temperatura evitando la hipotermia).
 - incrementa la conducta materna de apego, se liberan hormonas (oxitocina, endorfinas, prolactina) que ayudan a contraer el útero y disminuir la hemorragia posparto, reduce el stress, incrementa la eyección de calostro y el apego materno.
 - protege al bebé de los efectos negativos de la separación: cesa el llanto y los movimientos de protesta y desesperación.
 - favorece el desarrollo óptimo del sistema nervioso del recién nacido: la epidermis y el cerebro tienen el mismo origen embriológico.
- **Inicio de la lactancia:** el contacto piel a piel aumenta la duración y la frecuencia de la lactancia materna. Esta previene la mortalidad infantil. Cuando están en contacto con la mamá los recién nacidos desarrollan una actividad motora que, sin ayu-

da de la madre, los lleva a alcanzar al pezón.

ACCIONES NO SENSIBLES AL TIEMPO:

en la sala de parto, en la sala de recepción o en la habitación

- **Examen físico completo**
- **Antropometría:** se mide el perímetro cefálico, la talla y el peso de nacimiento.
- **Vitamina K:** intramuscular en el muslo, para prevenir hemorragias del recién nacido.
- **Vacuna de hepatitis B y BCG.**
- **Profilaxis oftálmica:** gotas colirio en los ojos en los partos vaginales.
- **Identificación:** impresión plantar y pulsera identificatoria al RN, madre y padre.
- **Se lo viste con la ropa seleccionada por los padres que se colocará en una bolsa con identificación:**
pañal descartable, batita o body de algodón, enterito de algodón, gorrito de algodón, medias, manta de algodón.
- **Baño:** demorado en la habitación, teniendo en cuenta el estado clínico del recién nacido y el deseo de los padres. Se usa jabón neutro sin perfume, la temperatura del agua 36°C o agradable al codo. Recibirán apoyo e información de médicos y/o enfermeras.

El padre

un aliado fundamental



Estar conectado con uno mismo significa habitarse. Para ello, es imprescindible vivenciar y aceptar los cambios durante el proceso del parto. La mamá se coloca en posición de protagonista en el proceso del nacimiento.

Afortunadamente, el parto se vive como una cuestión integral de la pareja y no como algo que compete exclusivamente a la madre.

El padre es una pieza clave en el proceso de la gestación y es responsable, en buena medida, del equilibrio emocional de su pareja.

Un papá informado será el mejor colaborador; sabrá guardar el equilibrio, realizando y perfeccionando las respiraciones y las posturas

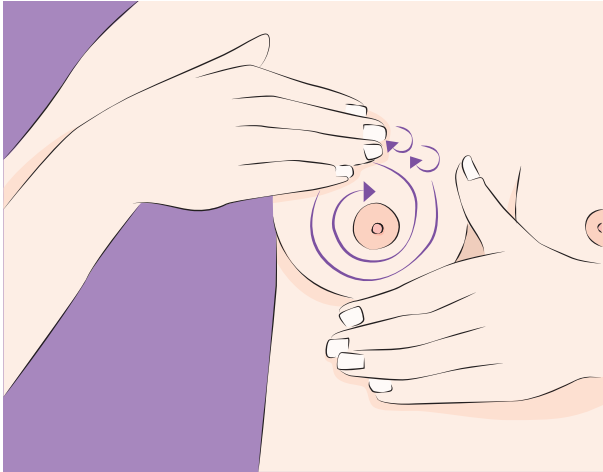
que alivian las molestias.

El hecho de trabajar juntos, especialmente aquellas posturas para hacer frente a las contracciones, con masajes específicos, para ayudar al momento de la dilatación, recordando las respiraciones, reforzará el vínculo de la pareja y coloca también al papá en un papel de protagonista.

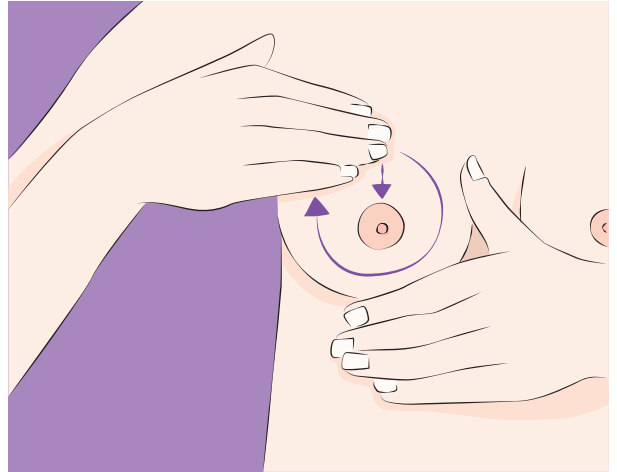
La presencia del padre es el mejor aliado para que la mamá actúe serena, se sienta segura y protegida.

Cuando comiencen las contracciones regulares, (3 contracciones en períodos de 10 minutos por dos horas), es importante que papá y mamá acepten con alegría la llegada de su bebé.

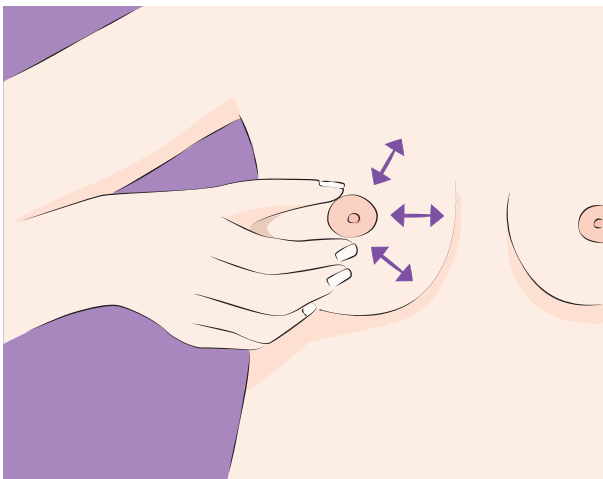
Masaje del pecho y extracción manual de leche



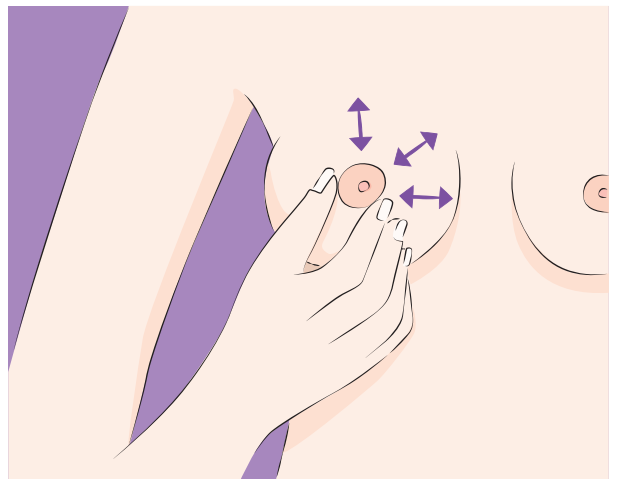
Con 3 o 4 dedos describe un círculo del exterior a la areola. La extracción manual necesita un poco de entrenamiento.



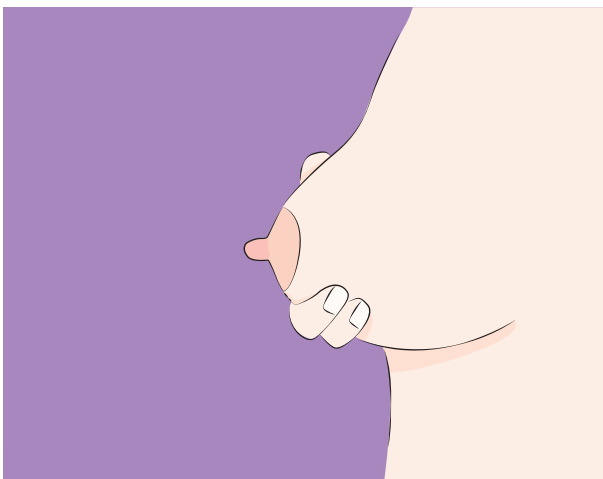
Ahora, con toda la palma de la mano, presiona gradualmente el pecho desde el borde hacia el pezón, por todos los lados. No debe producirte dolor.



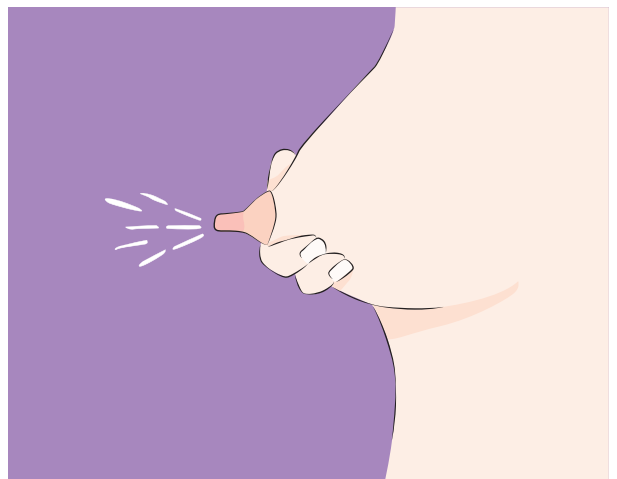
Coloca el pulgar y el índice alrededor de la areola. Aprieta suavemente y presiona horizontalmente hacia adentro.



Repite la operación alrededor de todo el pecho para vaciar todas las glándulas lácteas. No oprimas el tejido del pecho y no tires de los pezones.



Durante la extracción, no pierdas el contacto con la piel: haz rodar el pulgar y los dedos hacia adelante como si estuvieras moldeando una forma. Esta suave presión bastará para vaciar las glándulas de leche.



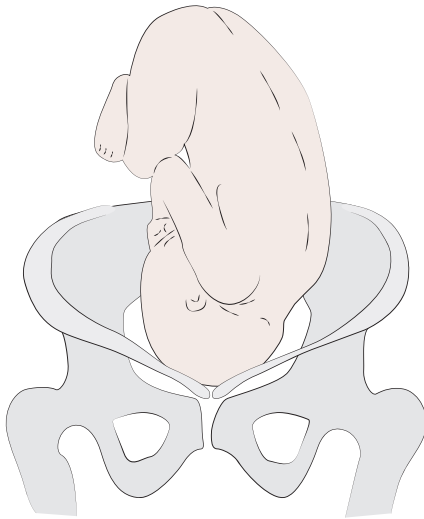
Indicaciones *post parto*



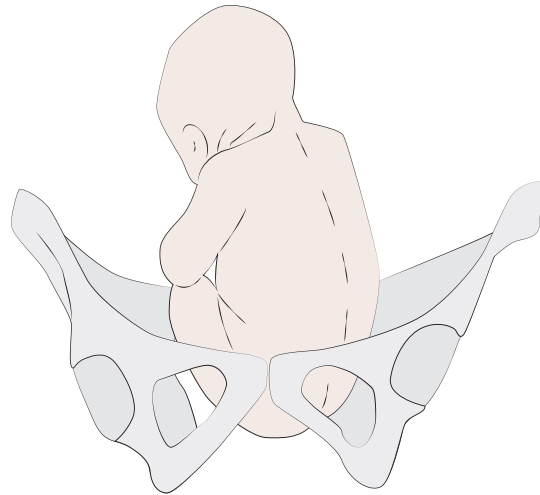
- Evitar levantar peso, ejercicios y salidas a excepción de controles.
- No tener relaciones sexuales, mientras permanece la pérdida. Consultar al médico.
- Considerar que puede haber sangrado vaginal hasta 40 días.
- Hablar con el médico en caso de:
 - Temperatura mayor a 38°C
 - Sangrado con mal olor
 - Dolor intenso
 - Mamas enrojecidas y dolorosas
- Baño diario con agua tibia.
- Para la lactancia tomar abundante líquido, dar de mamar a demanda.
- Consultar con el médico sobre el uso de anticoncepción después del parto. Ver por lactancia.
- Todo lo que te genere dudas, consultá con tu médico o pediatra.

Mecanismo del parto

PRESENTACIÓN

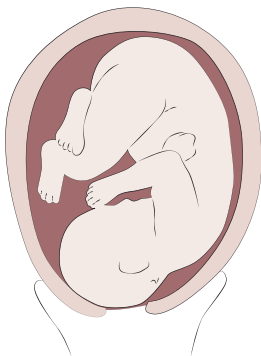


CEFÁLICA

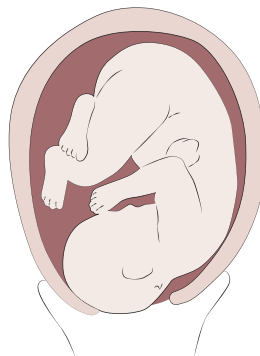


PELVIANA

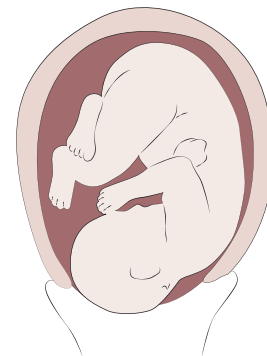
PROGRESO DE DILATACIÓN



2 cm

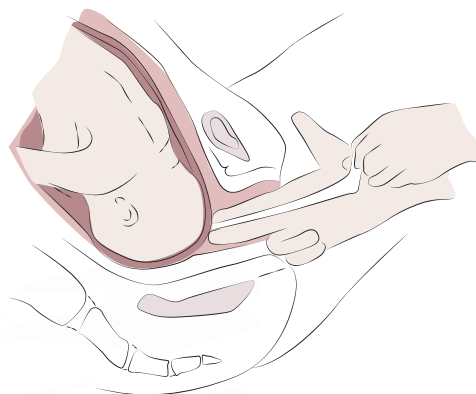


5 cm



10 cm

ROTURA ARTIFICIAL DE LA BOLSA DE LAS AGUAS



Asistencia en *el parto*

HIGIENE

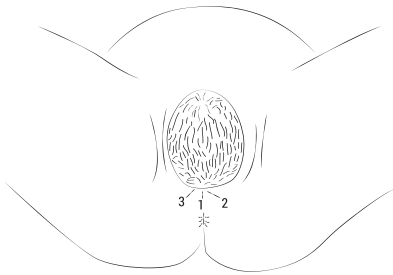
Preparación para la atención del período expulsivo



PROTECCIÓN DEL PERINÉ



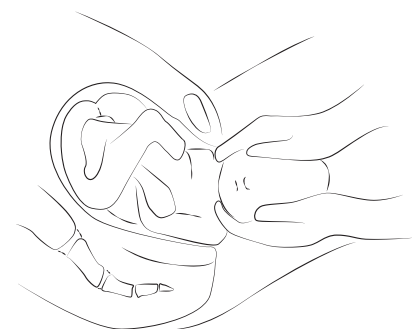
EPISIOTOMIA



Distintos trazos de sección:
1 - mediano
2 - mediano lateral
3 - lateral

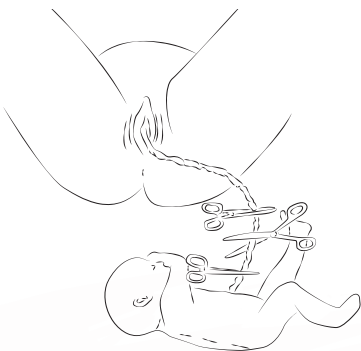


Manera de efectuar la sección



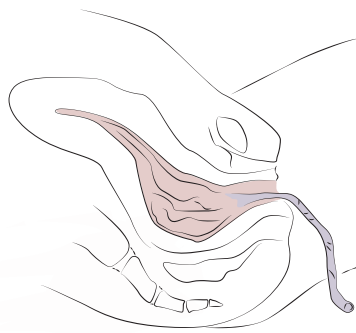
Ayuda manual

NACIMIENTO



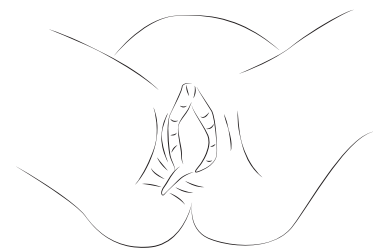
Corte del cordón umbilical

ALUMBRAMIENTO



Desprendimiento de la placenta

EPISIORRAFIA



Reparación de la episiotomía

Posiciones

sentada sobre un balón

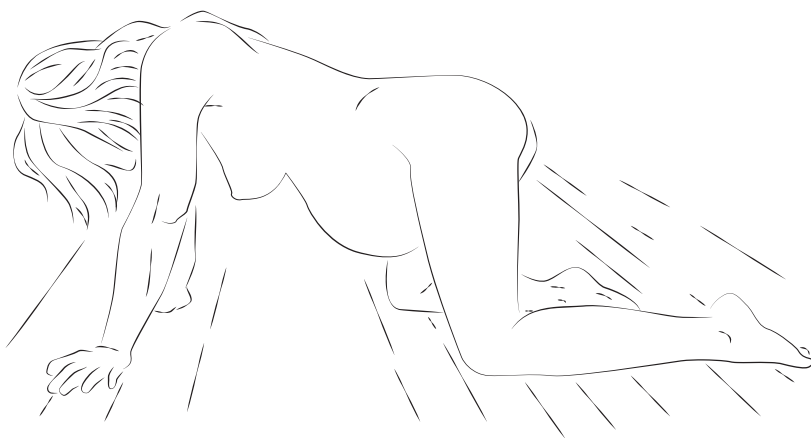
El apoyo sobre un balón grande modifica la movilidad de la pelvis.



Posiciones

sobre las rodillas

Con asimetría de los fémures en flexión/extensión.





Concha Cuenca y Pepa Santamaría, matronas del Hospital Alcoy (Alicante, España), han presentado esta maniobra y la han analizado en el curso de “Pelvis y parto”. Nos han contado que la realizan de forma puntual, cuando la mujer presenta dolores sacrolumbares persistentes, el cuello uterino no ofrece ninguna resistencia y la cabeza del feto se encuentra impactada a nivel del promontorio. La practican prudentemente, durante el tiempo de contracción, y sobre todo si la mujer lo permite. Comprobando cómo la maniobra hace avanzar el descenso de forma muy rápida.



Posiciones en cuclillas

Marcha "de oca"

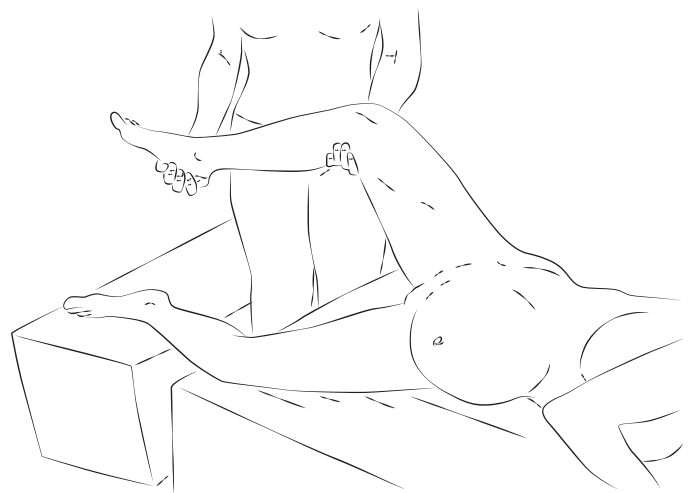
Maniobra de Marina Lembo



Esta posición es muy interesante cuando la cabeza del feto empieza a rotar dentro de la excavación, sobre todo en caso de epidural. Por ejemplo, si la mujer presenta una dilatación completa, pero la cabeza todavía está muy alta, se le puede proponer mover la pierna de encima - o bien, que otra persona la mueva - para movilizar el ilíaco y permitir que el feto se enfile.

Al mismo tiempo, la pierna de debajo puede colocarse libremente. En este caso, la excavación se asimetriza en movimiento, de modo que la mujer va alternando las posiciones (variante 1 + variante 2) y va cambiando de lado.

Los testimonios de las matronas refieren que, en esta situación, la rapidez con la que puede rotar y descender la cabeza del primer al tercer plano es espectacular, sin que sea necesario que la mujer "empuje" demasiado.



Posiciones

de pie, caderas semiflexionadas

1) Descripción de la posición

La mujer se encuentra de pie, con los pies separados y rodillas y caderas un poco flexionadas. El tronco y los brazos se apoyan o se inclinan sobre un soporte (pared, barra alta, cuerda o tejido suspendido, una persona...).

2) ¿Cómo están las caderas?

En flexión, entre 20° a 90°.

3) ¿Cómo están las rodillas?

En flexión de alrededor de 20°, detalle esencial para la libertad de la pelvis.

4) ¿Las extremidades inferiores están simétricas?

Si.

5) ¿Está apoyada la pelvis?

Está apoyada sobre la cabeza del fémur.

6) ¿Están libres los dos huesos ilíacos?

Los huesos ilíacos están libres para moverse. Pueden movilizarse desde el interior.

7) ¿Está libre el sacro?

El sacro está libre para efectuar una nutación o contranutación.

8) ¿Se modifican los estrechos por la posición?

No. No se transforman por la posición. Pueden modificarse por el feto.

9) Observaciones

- La pelvis está apoyada sobre los cotilos/cabezas femorales. Ninguna parte de la pelvis está apoyada. Esto permite que los ilíacos se posicionen en todos los sentidos y tengan una gran libertad de orientación (anteversión, retroversión, inclinaciones laterales, rotaciones, etc.)
- La gravedad dirige la cabeza del feto hacia la excavación. Es una de las posiciones en la que se encaja mejor en la pelvis.
- Desde el punto de vista de la movilidad pélvica, esta posición es adecuada en todas las etapas del parto, sobre todo si la mujer ha aprendido a mover su pelvis.
- Durante el trabajo, si la mujer siente dolores sacrolumbares esta posición permite aliviarlos, ya que separa al feto de la parte posterior de la espalda gracias a la gravedad (sobre todo si la mujer apoya la parte superior de su cuerpo hacia delante sobre un soporte).
- Durante la última fase del expulsivo, es una posición en la que la cabeza del feto se enfila y en la que la pelvis se adapta mejor alrededor de la misma, gracias a la libertad de las caderas.
- Para la mujer, puede llegar a ser agotador, ya que piernas y espalda han de mantener el equilibrio postural, Por tanto, mejora considerablemente si se sostiene/suspende.



Pilares para un *puerperio*



ENTREGATE AL VÍNCULO

Disfrutá del enamoramiento con tu bebé. No solo nació un bebé, también ha nacido una madre.

CONFIÁ EN VOS

Confiá en tu cuerpo, está preparado para dar alimento y cobijo a tu bebé.

RECORDÁ QUE ANTES QUE NADA ESTÁN USTEDES DOS.

Decí NO a las visitas que no desees, con dulzura pero con seguridad, necesitás descanso.

PEDÍ AYUDA ANTES DE ESTAR SUPERADA

Expresá tus necesidades, y si tenés más hijos buscá ayuda.

DA EL PECHO

Recordá que tu leche siempre alimenta, informate con expertos que apoyen la lactancia materna.

BUSCÁ APOYO EMOCIONAL

Investigá si hay un grupo de madres de apoyo, o lugar en donde se puede expresar y compartir experiencias y dificultades.

OLVIDATE DEL RELOJ

La lactancia no tiene horarios, tu ritmo es el del bebé los primeros días.

HAZ LO QUE SIENTAS, NO LO QUE TE DIGAN...

Sugerencias para *visitar a un recién nacido* en forma respetuosa



- ¿Visitar en el hospital o en casa? Mejor pregunta antes.
- Llamar antes de visitar, y sé prudente con el tiempo de visita (visitas cortas y en horarios adecuados) ya que la llegada del bebé es agotadora.

Tu visita será más valiosa si ofreces ayuda en lo que haga falta (ej. tareas hogareñas). Si el bebé tiene hermanos dedícales también atención.

Tener en cuenta algunos aspectos: jamás fumes en la casa del recién nacido. No esperes a que te atiendan. Comprender la situación es clave para saber que no es una descortesía, sino que responde a una necesidad de los padres.

- Lavarse las manos antes de levantar al bebé. Y respeta su descanso.
- No des tu opinión sobre las elecciones de los padres, a menos que te pregunten.
- Si estás enfermo, no concurras a visitar al recién nacido.
- Respetar el momento de lactancia.

Recetas infantiles

para bebés a partir de los 6 meses

El recetario es de la **Lic. en Nutrición**
Carolina Miller M.N. 7736 - M.P. 3138, que
trabaja para la Fundación Cecilia Grierson.

CREMITA DE BATATAS

INGREDIENTES:

- 200 gramos de batata (1 batata mediana) • 1 taza de arroz blanco bien cocido • 1 cucharada sopera de aceite de maíz • Leche...ila de mamá!

PREPARACIÓN:

Pelar la batata, hervirla en poca agua y hacerla puré. Si la batata tiene muchos hilos, pasarla por un tamiz o colador. Reservar. Mezclar el arroz cocido con la batata usando batidora de mano o pisapuré. Agregar el aceite. Para lograr una consistencia aún más liviana se puede agregar leche de mamá, que además aporta vitaminas.

Opcional: agregar una cucharada sopera de queso blanco entero o de ricota entera.

PAPILLA DE ZAPALLITO Y POLLO

INGREDIENTES:

- 100 gramos de pollo, sin la piel, cortado en cubitos • 100 gramos de zapallitos redondos, cortados en cubos (no hace falta pelarlos) • 1 cucharada sopera de aceite de maíz • Leche...ila de mamá!

PREPARACIÓN:

Hervir el pollo durante 20 minutos en agua (que puede llevar condimentos suaves como perejil, romero, orégano suave, etc.). Luego, agregar los zapallitos y cocinar hasta que estén tiernos. Retirar los vegetales y procesar hasta obtener una mezcla uniforme (o pisarlos con un tenedor o pisapapa) y servirlo junto con el pollo cortado en trozos pequeños. Antes de servir, agregar el aceite y mezclar bien.

POLENTA CON CALABAZA

INGREDIENTES:

- 1 calabaza pequeña • 1 taza de harina de maíz • 3 tazas de agua segura • Queso fresco, cantidad a gusto.

PREPARACIÓN:

Pelar la calabaza, hervirla y hacerla puré (lo ideal es cocinarla al vapor ya que de esta manera conserva mejor los nutrientes). Reservar. Colocar las 3 tazas de agua fría en una olla e incorporar 1 taza de harina de maíz. Revolver bien y llevar al fuego. Hervir durante 1 minuto (o seguir las instrucciones del paquete). Mezclar la polenta con el puré de calabaza con un tenedor. Condimentar con queso fresco.



CALDO CASERO

INGREDIENTES:

- Agua segura 1,5 litros • Cebolla 1 unidad mediana • Zanahoria 1 unidad mediana • Puerro 1 unidad pequeña
- Apio 1/2 rama.

PREPARACIÓN:

Limpiar muy bien todos los vegetales, colocarlos en una olla con agua fría. Llevar a fuego moderado y cocinar durante 1 hora. Dejar enfriar, colar y conservar en un recipiente hermético en la heladera, o bien freezar en pequeñas porciones para utilizar cuando sea necesario.

ESPUMA DE PERA Y BANANA

INGREDIENTES:

- Banana 1 unidad pequeña • Pera 1 unidad pequeña • Cereal infantil de arroz 20 gramos • Queso crema entero 1 cucharada (15 gramos) • Agua segura 100 cc.

PREPARACIÓN:

Pelar y cortar la pera en pequeñas y finas rodajas y dejarla en agua al menos 5 minutos para blanquearla. Procesar la pera y banana y agregarle el queso crema. Por último, incorporar el cereal a la espuma obtenida anteriormente.


PAPILLA DE MANZANA Y DURAZNO

INGREDIENTES:

- Manzana pelada y cortada en cubos 1 unidad • Durazno cortado en trozos 1 unidad • Azúcar 1 cucharadita
- Cereal para bebé 1 cucharada.

PREPARACIÓN:

Colocar la fruta en una cacerola y cubrir con 2 tazas de agua segura. Cocinar hasta que estén tiernas. Colar y pasar por la procesadora agregando un poco del líquido de cocción hasta obtener un puré. Añadir el cereal y mezclar.



Recetas infantiles

para bebés a partir de los 7 meses

PURÉ DE BRÓCOLI, ZUCCHINI Y PAPA CON POLLO (4 A 6 PORCIONES)

INGREDIENTES:

• 1 ramo chico de brócoli (solo las flores) • 3 zucchini pequeños sin las semillas • 1 papa chica • Agua, cantidad necesaria • 1 suprema de pollo (150 gr) sin piel, hueso ni grasa.

PREPARACIÓN:

Hervir las verduras cortadas en trozos en muy poquita agua hasta que estén tiernas. Procesarlas agregando un poco de agua y aceite de maíz hasta obtener la consistencia deseada. Reservar tibio a baño María. Aparte, dorar la suprema de ambos lados, añadir un poco de agua y cocinar hasta que esté bien tierna. Desmenuzarla con un tenedor y mezclarla con el puré.

PURÉ DE POLLO Y CHOCLO (4 A 6 PORCIONES)

INGREDIENTES:

• 1 cebolla picada • 1 cucharada de aceite de maíz • 1 zanahoria pequeña cortada en cubitos • 1/2 batata cortada en dados • 1/2 suprema de pollo sin piel, huesos ni grasa • Aceite de maíz, cantidad necesaria • 100 gramos de choclo fresco o congelado • 150 cc de leche (de la que tome el bebé) • 25 gramos de queso rallado.

PREPARACIÓN:

Rehogar la cebolla en el aceite hasta que esté transparente (agregar 2 ó 3 cucharadas de agua para que no se queme). Incorporar la zanahoria, batata, choclo y pollo, cubrir con agua y cocinar hasta que las verduras estén tiernas. Pasar por una procesadora añadiendo leche hasta lograr la consistencia deseada. Agregar el queso, mezclar y servir.

Recetas infantiles

para bebés a partir de los 8 meses

VEGETALES DULZURA

INGREDIENTES:

• Batata 1/2 unidad (100 gramos) • Calabaza 1 rodaja chica (30 gramos) • Queso untable entero 1 cucharada sopera (15 gramos) • Leche materna o fórmula infantil 2 cucharadas soperas (30 cc) • Aceite de maíz 1 cucharadita de té (5 cc).

PREPARACIÓN:

Lavar bien los vegetales y cocinarlos al vapor o bien hervirlos hasta que estén tiernos. Una vez cocidos, pisarlos o procesarlos junto a la leche y queso. Agregar el aceite y mezclar hasta obtener una pasta homogénea. Dejar entibiar y servir.

SOPA CREMA DE CALABAZA

INGREDIENTES:

• Calabaza pelada y cortada en trozos 400 gramos • Zanahoria pelada y cortada en rodajas 1 unidad • Avena 4 cucharadas • Agua segura cantidad necesaria.

PREPARACIÓN:

Colocar la calabaza y zanahoria en una olla con agua. Hervir hasta que los vegetales estén tiernos. Agregar la avena y cocinar 5 minutos más. Retirar del fuego y procesar.


CREMA PARMENTIER

INGREDIENTES:

• Papas medianas 2 unidades • Suprema de pollo 1/2 unidad • Caldo casero de verduras 3 tazas • Leche (la que tome el bebé) 1 taza • Queso crema 2 cucharadas • Queso rallado 2 cucharadas.

PREPARACIÓN:

Pelar y cortar las papas en cubos. Hervir las papas junto con el pollo sin piel en el caldo y leche, hasta que estén tiernos. Retirar el pollo y picarlo. Pasar la sopa por la procesadora, agregar el pollo picado, el queso untable y queso rallado y mezclar. Entibiar antes de servir.



Recetas infantiles

para bebés a partir de los 9 meses

GUISITO DE ARROZ Y LENTEJAS

INGREDIENTES:

- 1 taza de arroz • 1 taza de lentejas • 2 tomates medianos, sin piel ni semillas • 1 batata chica • 1 cebolla chica • 1 zanahoria grande.

PREPARACIÓN:

Enjuagar las lentejas con abundante agua fría. Colocarlas en un bol con agua caliente y dejarlas en remojo durante 3 horas. Desechar el agua de remojo, hervirlas y colarlas. Hervir y colar el arroz. En una cacerola aparte, colocar un poco de agua y cocinar los vegetales previamente cortados en cubos pequeños. Cuando los vegetales estén tiernos agregar el arroz y las lentejas, cocinar todo junto unos 5 minutos más hasta que esté todo bien cocido.

PURÉ DE ZUCCHINI Y ZAPALLITOS

INGREDIENTES:

- 1 zucchini cortado en trozos • 1 zapallitos redondo cortado en trozos • 1 papa chica pelada cortada en trozos • 1 puerro chico cortado en trozos • 15 gramos de manteca • 1 cucharada de queso crema.

PREPARACIÓN:

Colocar los vegetales junto con la manteca en una cacerola y agregar agua hasta cubrirlos. Cocinar a fuego medio hasta que estén tiernos. Colar y reservar el líquido de la cocción. Pasar las verduras por la procesadora o pisapapa hasta que se forme un puré. Agregar queso crema y servir. Para congelarlo, separar en porciones y guardar en recipientes herméticos. Se puede descongelar a baño María o microondas.

COUSCOUS CON VERDURAS Y POLLO

INGREDIENTES:

- Couscous o trigo burgol 80 gramos • Zanahoria 1 unidad mediana • Calabaza 100 gramos • Zapallito 1 unidad mediana • Puerro 1 unidad pequeña • Pollo sin piel cocido 250 gramos • Caldo casero 1 y 1/2 taza • Aceite 2 cucharadas.

PREPARACIÓN:

Cocinar al vapor todos los vegetales cortados en cubitos. Cortar el pollo ya cocido en trozos pequeños y agregarlo a los vegetales y cocinar durante 5 minutos más. En otra olla hervir el caldo y agregar el couscous. Apagar el fuego y tapar. Dejar reposar el couscous hasta que se haya absorbido todo el caldo. Agregar el aceite y revolver. Servir el couscous con los vegetales encima.

Recetas infantiles

para bebés a partir de los 12 meses

RISOTTO

INGREDIENTES:

• Cebolla 1 unidad mediana • Caldo casero 3 tazas • Arroz carnaroli 1 taza grande • Suprema de pollo 1 unidad • Mantequilla 1 cucharada sopera • Queso rallado 1 cucharada • Perejil picado c/n.

PREPARACIÓN:

Cortar el pollo en cubitos pequeños y cocinar en una sartén con un poquito de aceite hasta que esté dorado. Retirar en un plato y reservar. En otra sartén, colocar la cebolla picada y cocinar hasta que esté transparente. Agregar el arroz y cocinar hasta transparentar, sin dejar de remover para que no se pegue. Agregar de a poco el caldo caliente siempre removiendo y casi al final de la cocción agregar el pollo y cocinar unos minutos. Retirar del fuego y agregar la mantequilla junto al queso rallado, revolver.

MILHOJA DE PAPA Y CALABAZA

INGREDIENTES:

• Papa mediana 1 unidad • Calabaza 200 gramos • Huevos 2 unidades • Leche 150 cc • Queso rallado 2 cucharadas soperas • Nuez moscada 1 pizca.

PREPARACIÓN:

Pelar y cortar la papa y calabaza en rodajas finas. Hervir 5 minutos y pasarlas por agua fría para cortar la cocción. Batir los huevos con la leche y nuez moscada. Rociar con rocío vegetal una fuente para horno de 15 x 15 cm y colocar de forma alternada una capa de papa y otra de calabaza. Agregarle el queso rallado por encima y la mezcla de huevo y leche. Cocinar en horno moderado 30 minutos.

ENSALADA MULTICOLOR

INGREDIENTES:

• Zanahoria 1 unidad • Calabaza 1 taza • Zapallito 1 unidad • Brócoli 150 gramos (sólo las flores) • Coliflor 150 gramos (sólo las flores) • Aceite de maíz 2 cucharadas soperas.

PREPARACIÓN:

Limpiar todas las verduras y cortarlas en trozos grandes del mismo tamaño (2 o 3 cm). Cocinarlos al vapor o hervirlos hasta que estén tiernos. Dejar entibiar y condimentar con un poco de aceite.

MANZANAS ASADAS

INGREDIENTES:

• Manzana verde mediana 1 unidad • 1 taza de agua segura • Azúcar 2 cucharadas soperas.

PREPARACIÓN:

Limpiar bien la manzana y cortar la tapa superior. Con la ayuda de un sacabocado retirar las semillas. Colocar las manzanas en una asadera y llevar a horno mediano. Rociarlas con azúcar y agua. Retirar la manzana cuando esté bien tierna y levemente caramelizada.

SOPA CREMOSA DE PAPA Y BRÓCOLI

INGREDIENTES:

- 2 papas medianas cortadas en daditos
- 1 cebolla chica picada
- 1 cucharada de aceite de maíz
- 1 brócoli mediano (sólo las flores, bien lavado)
- 1/2 taza de leche (la que tome el bebé)
- 1 cucharada de queso crema
- 40 gramos de queso rallado
- 1 y 1/2 taza de caldo
- Sal.

PREPARACIÓN:

Hervir las papas durante 10 minutos. Aparte, en una cacerola rehogar la cebolla con aceite hasta que esté transparente. Incorporar las flores de brócoli y cocinar 2 minutos revolviendo con cuchara de madera. Añadir caldo y leche. Escurrir las papas e incorporarlas al brócoli. Cocinar todo junto hasta que rompa hervor. Agregar el queso crema y procesar hasta que la mezcla quede homogénea. Añadir el queso rallado, mezclar y servir.

BUDINCITOS CARIOCA DE VERDURA

INGREDIENTES:

- Espinaca cocida 300 gramos
- Queso crema 250 gramos
- Nuez moscada una pizca
- Huevos 3
- Leche 150 cc
- Rocío vegetal.

PREPARACIÓN:

Lavar, cocinar, escurrir la espinaca y picarla finamente. Unir la espinaca con el queso crema. Condimentar con la nuez moscada. Batir ligeramente los huevos e incorporarlos a la mezcla. Agregar la leche y mezclar bien. Verter la preparación en budineras individuales humedecidas con rocío vegetal. Cocinar 30 minutos a baño María en horno moderado.

BOTECITOS DE CALABAZA

INGREDIENTES:

- Calabacita 600 gramos
- Choclo 100 gramos
- Perejil picado 1/2 cucharadita
- Huevo 1 unidad
- Queso fresco 50 gramos
- Fécula de maíz 1/2 cucharada
- Queso rallado 1 cucharada (15 gramos).

PREPARACIÓN:

Cortar la calabaza por la mitad y a lo largo. Luego hervirla en una olla tapada. Hervir el choclo en una olla aparte y no tirar el agua de cocción. Retirar la pulpa de la calabaza para introducir la mezcla de queso fresco y la mitad del choclo. Aparte, licuar el resto del choclo, 1/2 taza del agua de cocción; perejil y fécula de maíz y cocinarlo a fuego lento hasta que espese. Cubrir las calabacitas con esta mezcla y gratinar en horno.

GALLETITAS DE AVENA

INGREDIENTES:

- Manteca 2 cucharadas soperas (50 gramos)
- Azúcar 1 taza (200 gramos)
- Avena instantánea 2 tazas (400 gramos)
- Harina 0000 1/2 taza (60 gramos)
- Huevos 2
- Damascos secos 1/2 taza (100 gramos)
- Ralladura de naranja
- Jugo de naranja cantidad necesaria.

PREPARACIÓN:

En un bol hondo colocar la harina junto a la avena y azúcar. En el centro hacer un hueco y colocar el jugo de naranja, la ralladura, los huevos y la manteca derretida. Comenzar a unir desde el centro hacia los bordes hasta lograr una pasta homogénea. Por último, incorporar los damascos secos picados y unir. Dejar descansar la masa en la heladera durante una hora. Precalentar el horno. Tomar pequeñas porciones de masa y darles forma de galletitas. Colocarlas en una fuente para horno con papel manteca levemente aceitado. Cocinar en horno moderado hasta que se doren apenas.

Recetas infantiles

para bebés a partir de los 18 meses

CANELONES DE RICOTA

INGREDIENTES:

Cebolla 1 unidad • Aceite de maíz 2 cucharadas • Ricota entera 500 gramos • Pollo picado 100 gramos • Queso rallado 3 cucharadas • Nuez moscada 1 pizca • Crepes o tapas de masa para canelones.

PREPARACIÓN:

Pelar y picar la cebolla, rehogarla 5 minutos en una sartén con aceite. Mezclar la cebolla con la ricota, el pollo picado, el queso rallado y sazonar con nuez moscada. Distribuir la mezcla sobre los crepes o tapas de masa para canelones ya cocidos y enrollar. Colocar los canelones en una fuente para horno y calentar agregándole al final un poco de crema de leche.

CHOW FAN DE POLLO

INGREDIENTES:

Agua segura 2 tazas • Sal 1 pizca • Arroz 1 taza • Cebolla 1 unidad • Morrón 1/2 unidad • Aceite de maíz 2 cucharaditas • Puerro 1 unidad • Pechuga de pollo sin hueso ni piel 1 unidad.

PREPARACIÓN:

Hervir el agua con la sal. Agregar el arroz, tapar parcialmente la olla y cocinar 18 minutos, hasta que el arroz absorba el agua. Retirar y reservar. Picar la cebolla y el morrón. Rehogarlos 5 minutos en una sartén con un poquito de aceite (se puede agregar un poco de agua para que no se quemen). Agregar el puerro picado y cocinar 2 minutos más. Incorporar el pollo picado en trozos pequeños y cocinar bien. Cuando el pollo esté bien cocido y la cebolla transparente, agregar el arroz y mezclar.

NOTA: es importante siempre seguir y respetar las indicaciones del pediatra sobre la incorporación en cuanto a tiempo y variedad de alimentos para nuestro bebé.