

# **Primeros *sabores*, grandes *historias***



Municipalidad de  
**Rosario**



# ÍNDICE

<b>Primeros sabores, grandes historias</b>		4
<b>Alimentación segura y saludable</b>		5
Principios de una alimentación equilibrada   Higiene y manipulación segura de alimentos		7
Conservación y almacenamiento en el hogar		8
Alimentación complementaria (6 a 24 meses)		9
<b>Preparaciones saladas</b>		10
Bocaditos de zapallito   Formitas de pollo		11
Medallones de garbanzos   Guiso de arroz y lentejas		12
Medallones de pollo con calabaza		13
<b>Preparaciones dulces</b>		14
Budin de mandarina   Torta invertida de manzana		15
Galletitas de coco y naranja   Budín de banana		16
Budincitos de zanahoria		17
<b>Tus recetas para su crecimiento</b>		18

# Primeros sabores, grandes historias

Los **primeros 1000 días de vida** constituyen una etapa **fundamental** para el **crecimiento**, el **desarrollo** y la **salud futura** de niñas y niños. La **alimentación adecuada** en esta etapa brinda los **nutrientes necesarios** para crecer de manera **saludable** y representa una oportunidad única para **prevenir enfermedades**, favoreciendo el **bienestar integral** desde el comienzo de la vida.

Este **recetario** fue pensado como una **guía práctica** para acompañar a las **familias** y **personas cuidadoras**, ofreciendo preparaciones **simples, nutritivas y accesibles** para cada momento de esta etapa.

Además de alimentar, **cocinar y compartir las comidas** también **fortalece vínculos**, crea **hábitos saludables** y genera **espacios de encuentro y cuidado**.

A través de **recetas, recomendaciones y consejos de alimentación segura**, buscamos promover una **alimentación variada, equilibrada y adecuada** para acompañar el **crecimiento y desarrollo** durante los **primeros años de vida**.





*ALIMENTACIÓN  
segura y saludable*





---

## Principios de una alimentación equilibrada

---

Una alimentación segura y saludable es aquella que aporta los nutrientes necesarios para el correcto funcionamiento de nuestro cuerpo.

Implica elegir alimentos variados, frescos y de calidad, priorizando preparaciones caseras y métodos de cocción simples (hervido, vapor, horno, plancha). También supone reducir el consumo de productos ultraprocesados, azúcares agregados y exceso de sal.

Alimentarse saludablemente no significa restringir en exceso, sino mantener equilibrio, variedad y moderación en las elecciones diarias.

La alimentación equilibrada se basa en los siguientes principios:

- Variedad: incluir todos los grupos de alimentos.
- Proporción adecuada: combinar vegetales, proteínas, carbohidratos complejos y grasas saludables.
- Moderación: evitar excesos, especialmente en azúcares, sal y grasas saturadas.
- Frecuencia regular: realizar comidas principales y colaciones si fueran necesarias.
- Hidratación adecuada: priorizar el consumo de agua.

El equilibrio favorece una energía sostenida, mejora la concentración y contribuye a la prevención de enfermedades crónicas.

---

## Higiene y manipulación segura de alimentos

---

La correcta manipulación es fundamental para proteger la salud de toda la familia, seguir estas recomendaciones:

- Lavarse las manos con agua y jabón antes de cocinar y después de manipular alimentos crudos.
- Lavar adecuadamente frutas y verduras.
- Separar alimentos crudos de los cocidos.
- Cocinar completamente carnes, huevos y preparaciones.
- Utilizar utensilios limpios.
- Conservar los alimentos en refrigeración cuando corresponda.
- Evitar dejar preparaciones cocidas a temperatura ambiente por más de dos horas.

---

## Conservación y almacenamiento en el hogar

---

Una adecuada conservación permite mantener la calidad e inocuidad de los alimentos.

- La heladera debe mantenerse entre 2 °C y 5 °C.
- El freezer debe estar a -18 °C.
- Los alimentos cocidos deben guardarse en recipientes cerrados.
- Las sobras deben refrigerarse dentro de las dos horas posteriores a su preparación.
- Los productos secos (harinas, arroz, legumbres) deben almacenarse en envases herméticos, en lugares frescos y secos.
- Se recomienda rotular y fechar preparaciones para evitar desperdicios.

# ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

## (6 a 24 meses)

### ¿Cuándo comenzar?

**Inicio oportuno:** A partir de los 6 meses, la leche materna ya no cubre todas las demandas energéticas y nutricionales del bebé, por lo que se deben introducir de forma progresiva alimentos y agua y continuar con la lactancia a libre demanda.

### ¿Qué alimentos incluir?

- Verduras: Iniciar con cualquier variedad, siempre **cocidas**.
- Frutas: Incorporar manzana, banana, pera, durazno. Es fundamental que consuma variedad de las mismas para favorecer el aporte de micronutrientes, mediante papillas o ralladas. Si son redondas, deben ser adaptadas para que las pueda comer y aumentar consistencia y variedad en forma **gradual** a medida que crece.
- Carnes: Incluir carne de vaca, pollo, pescado, cordero, **bien cocidos y en trozos pequeños**.
- Cereales y Legumbres: Incorporar trigo, quinoa, lentejas, garbanzo, mijo, porotos, fideos. Se incorporan en forma de harina, pastas o molidas. Las legumbres son excelente fuente de hierro y deben incorporarse en forma de puré o papilla, para evitar el riesgo de atragantamiento.

### ¿Qué alimentos evitar?

#### **Evitá rotundamente:**

- El agregado de **sal y azúcar, y la miel de abeja** (riesgo de botulismo) durante el primer año.
- **Azúcares libres y ultra procesados:** evitá en la medida de lo posible ofrecer jugos envasados, galletitas industrializadas y alimentos con azúcares añadidos para proteger su salud metabólica a largo plazo.
- El consumo de **carne picada** ya que puede producir riesgo de Síndrome Urémico Hemolítico.
- Las infusiones (té, mate cocido).

#### **Algunas recomendaciones:**

- Procurá que el momento de la comida transcurra en un ambiente tranquilo y agradable.
- Ofrecé un alimento por vez y en pequeñas cantidades, para que el/la bebé pueda conocer, explorar y diferenciar el sabor de cada alimento.
- Permití que el/la bebé toque los alimentos con las manos (previamente lavadas), favoreciendo el reconocimiento de las distintas texturas y consistencias de las preparaciones.
- A partir del año de vida, es importante que el niño o la niña se incorpore a la mesa familiar. En este espacio, el ejemplo y el acompañamiento de los cuidadores cumplen un rol fundamental en el desarrollo de hábitos y preferencias alimentarias saludables.



# *Preparaciones*

# *SALADAS*



# Bocaditos de zapallito

## Ingredientes

- 2 huevos
- ½ taza de aceite
- 1 taza de zapallitos rallados
- 1 y ½ taza de harina
- ¼ cdta de bicarbonato

## Preparación

Batir los huevos junto con el aceite. Agregar el zapallito. Tamizar los secos e integrar (sin batir, solo mezclando), colocar la preparación en pirotines o muffinera y llevar al horno.



# Formitas de pollo

## Ingredientes

- ½ pechuga de pollo
- 1 cebolla chica
- 1 zanahoria mediana
- 1 zapallito mediano
- 2 huevos
- 1 taza de pan rallado
- Condimentos a gusto

## Preparación

Lavar, pelar y cortar las verduras en trozos pequeños y luego llevar las verduras a una procesadora, junto con la pechuga de pollo y los huevos. Procesar todo o mezclar bien hasta tener una mezcla uniforme y luego incorporar el pan rallado y mezclar nuevamente. Armar formitas con las manos y llevarlas a una fuente para horno previamente aceiteada. Por último, cocinar a horno medio (180°C) por 10 minutos de cada lado, o hasta que estén dorados.



# Medallones de garbanzos

## Ingredientes

- 1 y ½ taza de garbanzos cocidos
- ½ diente de ajo
- ½ cebolla
- 3 cucharadas de harina
- 2 cucharadas de aceite

## Preparación

Picar la cebolla y el ajo, luego mezclar todos los ingredientes y formar bolitas, aplastarlas para que queden tipo medallón y cocinar vuelta y vuelta en sartén.



# Guiso de arroz y lentejas

## Ingredientes

- 1 taza de arroz
- 1 taza de lentejas cocidas
- 2 tomates medianos, sin piel y sin semillas
- 1 papa chica
- 1 cebolla chica
- 1 zanahoria grande

## Preparación

Colocar las lentejas cocidas en un bol, luego hervir el arroz y colarlo. En una cacerola aparte colocar un poco de agua y cocinar la cebolla, la zanahoria, la papa y los tomates, previamente cortados en cubos pequeños. Cuando los vegetales estén tiernos, añadir el arroz y las lentejas, cocinar todo junto unos 5 minutos más hasta que todo esté bien cocido.



# Medallones de pollo con calabaza

## Ingredientes

- ½ pechuga de pollo
- 3 rodajas de calabaza
- 1 cebolla chica
- 1 cdita de aceite

## Preparación:

Lavar, pelar y cortar 3 rodajas de calabaza, luego cocinar durante 15 minutos en una olla con agua. Una vez cocidas, pisarla con tenedor hasta formar un puré. Rehogar una cebolla chica en sartén y cuando esté fría incorporar al puré. Cortar la pechuga de pollo en pequeños trocitos y cocinarla en una olla, una vez lista, agregarla al puré. Dejar enfriar y luego formar pequeñas bolitas, para luego hacer medallones y cocinarlas con una cucharadita de aceite en la sartén a ambos lados.



# *Preparaciones*

# *DULCES*



# Budín de mandarina

## Ingredientes

- 2 mandarinas
- 2 tazas de harina (integral o leudante)
- 1 cucharada de polvo para hornear
- ½ taza de aceite
- 2 huevos

## Preparación

Licuar las mandarinas con cáscara (limpia) sin semillas, luego batir los huevos y agregar en un bol, el aceite, el huevo y la mandarina licuada. Incorporar de a poco y con movimientos circulares la harina (si es integral, incorporar polvo de hornear). Luego precalentar el horno a 180° e incorporar la preparación en una budinera o similar y cocinar por 30 minutos. Por último, chequear que esté listo pinchando un cuchillo y que salga seco.



# Torta invertida de manzana

## Ingredientes

- 1 banana madura
- 1 taza de leche
- 2 manzanas
- 1 cucharada de vinagre
- 1 cucharada de esencia de vainilla (opcional)
- ½ taza de aceite
- 2 tazas de harina integral o leudante

## Preparación:

Cortar en rodajas finas las manzanas y pincelar un molde con 1 cucharada de aceite, luego colocar las rodajas de manzanas bien apretadas, sin dejar huecos. Batir los húmedos (banana, vinagre, leche, aceite, esencia de vainilla) y agregar harina. Volcar la preparación en el molde y llevar al horno a 180° por 30 minutos, luego colocar un cuchillo y si sale seco, ya está listo.



# Galletitas de coco y naranja

## Ingredientes

- 1 banana madura
- $\frac{1}{4}$  taza de aceite
- $\frac{1}{2}$  taza de harina leudante
- Ralladura y jugo de 1 naranja
- Coco rallado

## Preparación

Pisar la banana y agregar los húmedos (jugo de naranja, aceite), luego incorporar y mezclar todos los secos (harina, coco). Con una cuchara formar las galletitas en una asadera con un poquito de aceite y llevar a horno  $180^{\circ}$  por aproximadamente 25 minutos.



# Budín de banana

## Ingredientes

- 3 bananas bien maduras
- $\frac{1}{2}$  taza de aceite
- $\frac{1}{2}$  taza de harina leudante
- $\frac{1}{2}$  cdita de bicarbonato

## Preparación:

Pisar las bananas, agregarle el aceite y mezclar. Luego incorporar la harina y el bicarbonato e integrar con movimientos envolventes. Por último, poner en el molde y llevar al horno a temperatura media por aproximadamente 30 minutos, hasta que salga el cuchillo seco.



# Budincitos de zanahoria

## Ingredientes

- 1 taza de harina leudante
- 1 banana madura
- 1 zanahoria grande
- ½ taza de aceite
- 1 cucharada de jugo de naranja
- Ralladura de 1 naranja

## Preparación:

Rallar la zanahoria, y luego integrar los húmedos (aceite, jugo y ralladura de naranja), a esa mezcla agregar la harina e integrar con movimientos circulares, chequear si se necesita agregar líquido (leche), y luego colocar la mezcla en pirotones y cocinar en horno hasta que el cuchillo salga seco.



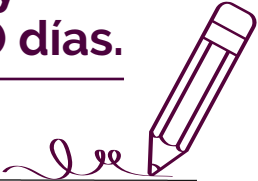
---

# *TUS RECETAS PARA SU CRECIMIENTO*

---



**Un espacio para seguir creando, compartiendo y  
acompañando cada etapa de los primeros 1000 días.**



A series of horizontal lines for writing, starting from the line below the header and extending to the bottom of the page.















Municipalidad de  
**Rosario**