

MIS MEJORES RECETAS



Para bebés de 6 a 12 meses



Con
recomendaciones
de **pediatras**
y **nutricionistas**

MIS MEJORES
RECETAS



Para bebés de 6 a 12 meses

Con
recomendaciones
de **pediatras**
y **nutricionistas**

mamáCHEF
Colette Olaechea



Dedicatoria y agradecimientos

Les dedico este libro a todas y todos ustedes. A mi mamá, papá y mamama Julita que me enseñaron a disfrutar de la buena mesa, cocina y familia. A mi esposo Kenneth Gautier por ser mi gran soporte y compañero de vida, por confiar más que yo misma en mí y por enseñarme a soñar y poder cumplir nuestros sueños juntos. Sin él nada de esto sería posible. Y a mis hijas Davina, Miranda y Gabriella por tanto amor.

¡Quiero agradecer...!

A Frances Guerra, la pediatra de mis hijas, por guiarnos en cada etapa, ser un excelente ser humano y doctora. A Gustavo Rivara, pediatra y escritor del libro Wawa, por su amabilidad de aportar con toda su experiencia en este libro; estoy segura de que lo hace con mucha vocación de servir y ayudar. A Melissa Brosset, joven pediatra especializada en Estados Unidos y que conoce las nuevas tendencias de la American Academy of Pediatrics (AAP). A la excelente nutricionista y amiga Analía Benavides por su gran aporte en este libro y su apoyo desde un inicio. A Sara Abu Sabah, reconocida nutricionista y escritora, por aceptar participar. Y a Roberto Somocurcio por acompañarme en la recta final de este proyecto, con su entusiasmo y esfuerzo de tiempos.

A mi suegra Pocha, mi prima política y comadre Daniela Meneses; a Marita y a Lucía, que son mis manos y cabeza en la casa. A la familia, amigos y equipo de trabajo que siempre nos apoyaron. A María Fernanda Castillo, gerente editorial de Planeta Perú, por confiar en este proyecto. Y al doctor Mario Tavera Salazar por su tiempo y lindo prólogo.



Índice

11	Prólogo
15	Introducción a la alimentación complementaria
19	Capítulo 1 Para bebés de 6 a 7 meses: los primeros sabores
20	¿Por qué esperar hasta los 6 meses para darles de comer?
22	Horario de alimentación complementaria
24	Ejemplo de menú a detalle por día
25	Recomendaciones antes de ir la mesa
27	Recetas para bebés de 6 meses a más
28	Papilla de quinua
29	Papilla de arvejas
30	Papilla de alcachofa
31	Papilla de papa amarilla
32	Papilla de espinaca
33	Papilla de vainitas
34	Papilla de lentejas
35	Papilla de zanahoria
36	Papilla de zapallo loche
37	Papilla de brócoli
38	Compotas
39	Compota de pera y agua de pera
39	Compota de manzana y agua de manzana
40	Compota de durazno
41	Cereales
42	Cereal de arroz o de avena o multicereal mi primer alimento - Mamá Chef
43	Capítulo 2 Para bebés de 7 a 8 meses: un almuerzo completo
44	Porcentaje de alimentos en el plato
47	Recetas para bebés de 7 meses a más
48	Puré de betarraga con papa amarilla acompañado de pollo a la plancha
49	Olluco con zanahoria y papa amarilla acompañado de hígado de pollo a la plancha
50	Pepián de choclo con zapallo acompañado de pechuga de pollo y arroz integral

- 51 Puré de zanahoria con fondo de alcachofa o papa amarilla acompañado de hígado de pollo
- 52 Puré de zapallo italiano con papa amarilla acompañado de pollo sancochado y arroz integral
- 53 Compota de durazno con plátano
- 53 Compota de manzana con pera
- 54 Compota de pera con plátano

55 **Capítulo 3**
Para bebés de 8 a 9 meses: la progresión de las texturas

- 56 Dentición y avances en la alimentación
- 57 Ejemplo de menú a detalle por día
- 58 Propuesta de alimentación
- 59 Recetas para bebés de 8 meses a más
- 61 Berenjenas estofadas acompañadas de lentejas bebé y arroz integral
- 62 Puré de alcachofa con papa amarilla acompañado de pechuga de pavo a la plancha
- 63 Camote al horno con vainitas sancochadas acompañado de lomo de cerdo
- 64 Locro de zapallo macre acompañado con lomo de cerdo a la plancha
- 64 Pasta con brócoli

65 **Capítulo 4**
Para bebés de 9 a 10 meses: adaptándonos a una misma olla

- 66 Ejemplo de menú a detalle por día
- 69 Recetas para bebés de 9 meses a más
- 70 Trigo con zapallo macre, filete de pollo y arroz
- 71 Pastel de coliflor, zapallito italiano y quinua
- 72 Estofado de pollo con papa amarilla y arroz integral
- 73 Salteado de verduras con pollo y arroz integral
- 74 Pesto para bebés con pasta y ternera

75 **Capítulo 5**
Para bebés de 10 a 12 meses: cerrando el ciclo de su alimentación

- 76 ¡Se gradúan, terminado el capítulo!
- 77 Cuatro puntos importantes que les servirán en adelante
- 77 Ejemplo de menú a detalle por día
- 80 Recetas para bebés de 10 meses a más y para toda la familia
- 81 Arvejas partidas con estofado de carne y arroz
- 82 Panqueques de plátano, avena y huevo acompañados de manzanas y arándanos (buena opción para el desayuno)
- 83 Pastel de brócoli, coliflor y zapallo italiano
- 84 Pollo al horno con arroz a la jardinera y ensalada de palta
- 85 Pescado al horno con arroz con palta y ensalada fresca
- 86 Sopa de pollo
- 87 Arroz tapado con plátano bizcocho al horno

88	Quinoa chaufa
89	Tallarines verdes tipo pesto con milanesa
90	Tortilla de brócoli
91	Tortilla de tomate
92	Cupcakes de tomate y espinaca
93	Croquetas de pescado fresco al horno
94	Torrejas de coliflor en muffineras
95	Suflé de zapallito italiano
96	Crema de zapallo
97	Quesadilla de queso edam con tortilla de huevo acompañada de palta
99	Capítulo 6 Conversando con los especialistas, pediatras y nutricionistas
100	Introducción
101	Nutricionista Sara Abu Sabah
102	Nutricionista Analía Benavides
103	Pediatra Gustavo Rivara
104	Pediatra Melissa Brosset
105	Pediatra Roberto Somocurcio
107	Preguntas frecuentes de los padres resueltas por los especialistas
108	Anemia
111	Estreñimiento
114	Peso
117	Azúcar
119	Sal
123	Leche de vaca
125	Derivados de leche de vaca: mantequilla, yogur y queso
127	Mitos y verdades de la espinaca y la betarraga
130	Cantidad de papilla por mes
132	Leche materna, hasta qué mes como único alimento
134	Los alimentos alergénicos y la miel de abeja
138	Papilla y/o BLW
142	Capítulo 7 El primer cumpleaños
143	#Menúcumpleañero



Introducción a la alimentación complementaria

Después de que mi primera hija cumplió 5 meses, no pude dejar de pensar en cuándo llegarían los famosos 6 meses requeridos por la pediatra para que se iniciase la etapa de la «alimentación complementaria» y pudiera empezar a darle de comer algo más que leche.

La primera vez que hable con Frances, la pediatra de mis hijas, sobre la alimentación complementaria, me dijo algunas frases que se me quedaron grabadas:

- «Hay que respetar a los bebés y no licuarlo todo junto».
- «¡Enseñarles lo que comen, que lo huelan, toquen, miren sus colores, sientan sus texturas y sobre todo darles comida que sea rica!».
- «La hora de comer no es la hora del juego; hay que sentar al bebé en una silla cómoda, sin estímulos. La comida será más que suficiente».

Les compartiré cómo fue la experiencia de alimentar a mis hijas y cómo se pueden afrontar situaciones que, aunque son normales, las primeras veces pueden parecernos un gran problema.

Las recetas y la metodología que encontrarán en este libro son las que utilicé con mis tres hijas. Los ingredientes que les presento están basados en la información que me daba mes a mes la pediatra sobre los alimentos que les podía ir dando entre el sexto mes y el año. La combinación de estos datos y mis ganas de alimentarlas rico y balanceado fueron la clave para el éxito en esta etapa. Debo confesar que no fue tan fácil. Es súper importante estar relajados, tener mucha paciencia y confiar que se está haciendo bien las cosas. Recuerden que los bebés están aprendiendo a comer, y esto les llevará un tiempo. Me parece que tener una guía para este momento es muy valioso y por eso les comparto mi experiencia.

Algo fundamental a tener en cuenta es que cada mamá/papá y cada hijo son un mundo nuevo, y ambos tendrán que ir descubriendo. Mi hija mayor, las gemelas

y yo aprendimos a comer muy bien con estas técnicas. Recuerden que habrá cosas que no les gusten tanto, cada uno tiene sus preferencias y desde chicos nuestros hijos nos lo harán saber. ¡Pero no hay que «tirar la toalla»! Estamos educando el paladar y buenas costumbres de nuestros hijos, y hay cosas que tendrán que probar varias veces antes de que les agraden.

Si me preguntaran sobre la receta mágica, les diría: «Si podemos generar buenos recuerdos alrededor de la mesa, y logramos que nuestros hijos y nosotros mismos asociemos la hora de comer con un momento feliz, habremos ganado todos». Y los chicos estarán dispuestos a probar y experimentar nuevos sabores, texturas y experiencias.

Debemos aprovechar que los bebés y los niños son exploradores y curiosos por naturaleza y que lo que más les gusta es compartir con nosotros, su familia. Démonos cuenta de que a la hora de la comida tenemos un montón de oportunidades para fortalecer nuestro vínculo, compartir y educar a nuestros hijos. En la mesa podemos nutrir no solo su cuerpo, sino también su seguridad, su posición en el mundo. Nuestros hijos y nosotros recordaremos estos momentos toda la vida.

El libro tiene siete capítulos. En los cinco primeros pueden encontrar las recetas según cada etapa, en el sexto las recomendaciones y respuestas de reconocidos pediatras y nutricionistas, y en el séptimo ideas para celebrar el primer cumpleaños. En cada capítulo les iré contando cómo fui introduciendo alimentos sólidos a partir de los 6 meses y hasta el año. Para el final, ya debemos estar comiendo todos de una misma olla (aunque, claro, muchas recetas deben ser adaptadas para que esto funcione). Mes a mes iremos progresando con las texturas y combinaremos la manera tradicional con un poco de BLW¹ especialmente a partir del octavo mes. Sepan que mientras van pasando las etapas pueden comer las recetas de etapas anteriores. Y que lo mejor es consumir las frutas, verduras, cereales y proteínas que hallan en nuestra comunidad y estén de estación.

1 Un método alternativo a la cuchara. Se trata del «Baby-led Weaning» (BLW), que consiste en una alimentación complementaria guiada por el propio bebé, que permite que el lactante manipule los alimentos con sus manos y se los lleve a la boca. «El objetivo es que los padres vayan dando al bebé poco a poco trocitos de los alimentos que coma habitualmente la familia, explica a ABC Begoña Domínguez, presidenta de la AEPap». Fuente: L. Peraita. (2016). Los pediatras recomiendan el «Baby Led Weaning», el método alternativo a la cuchara. Recuperado de https://www.abc.es/familia/supersanos/abci-pediatras-recomiendan-baby-weaning-me-todo-alternativo-cuchara-201602042212_noticia.html

Hay varias tendencias en cuanto a la alimentación alrededor del mundo y momentos para introducir a los bebés a diferentes grupos de alimentos. Aunque la mayoría termina introduciendo todos los grupos en el primer año de vida, siempre es importante que consultes con el pediatra de tu bebé para ver qué metodología se adapta a tu hijo y localidad. Hay que saber si existe alguna condición alérgica en la familia y estar atentos con ese grupo de alimentos o alimento y decidir con tu pediatra si es que los expondrás a este.

Debemos tener en cuenta que, a través de la historia, los bebés han crecido comiendo los mismos alimentos que sus padres comían en versiones modificadas. Desde las primeras comidas tenemos la oportunidad de pasar las tradiciones familiares a las nuevas generaciones. No hay una ciencia exacta que diga qué alimento es el mejor para empezar esta etapa. En efecto, la gran variación que rutinariamente se les da a los bebés alrededor del mundo indica que ellos pueden manejar una alta gama de alimentos. A menudo, esta comida refleja las tradiciones culinarias de cada país específico, con sus rituales y creencias.

En Japón, el Okuizome (como se llama a la primera comida) se da entre los 100 y 120 días de nacido y contiene una variedad de alimentos, incluidos el arroz pegajoso, pescado, pulpo y vegetales encurtidos. Esto simboliza la abundancia que los padres japoneses desean que sus hijos tengan a lo largo de sus vidas. En Kenya, es muy común que empiecen con el camote como primer alimento; este es rico en fibra, vitamina A, y otros importantes nutrientes. En Jamaica, los primeros alimentos consisten en frutas locales tropicales, como la papaya y los plátanos. En China, los introducen primero al arroz blanco, con pequeñas cantidades de pescado, zanahorias, algas y huevos. A los bebés vietnamitas les dan de comer tradicionalmente sopa saborizada con salsa de pescado y langostinos; mientras que los padres suecos les dan gachas integrales con leche en polvo y aceite de palma. A los bebés franceses cuidadosamente se les expone a una amplia variedad de comida saludable en orden de cultivar un paladar refinado, como sopa de poro, crema de espinacas o puré de coliflor para sus primeras aventuras culinarias. ¿Qué tiene toda esta comida en común? Que refleja la herencia cultural y el valor que le da cada sociedad a los distintos alimentos.

Más allá de los alimentos que más nos gusten y que sean más importantes en nuestras casas, siempre tenemos que pensar en cuáles son los nutrientes que

nuestros bebés necesitan para crecer fuertes y sanos. Los más importantes son el hierro, el calcio y la vitamina A.

Además de esto, recordemos que es importante evitar algunas comidas durante el primer año, como la miel de abeja, la comida enlatada (porque contienen o pueden contener la espora del botulismo), la leche de vaca, los pescados contaminados con mercurio, y la comida alta en azúcar o sal. Y, como les dije, también es muy importante que, de haber historial de alergias en la familia, eviten darles a sus hijos productos alergénicos y siempre se asesoren con su pediatra.

Una de las reglas básicas es nunca obligarlos a comer, porque esto puede hacer que se relacionen mal con los alimentos. La idea es que mientras vayan creciendo sean cada vez más conscientes y capaces de tomar buenas decisiones por sí mismos, que disfruten la comida real y que todo esto los empodere.

No se olviden: disfruten su crianza sin estresarse y sin miedo. No hay receta perfecta ni nada es más absoluto en este mundo que el amor que sentimos por nuestros hijos. Al inicio comerán lo que les ofrecemos pero con el tiempo comerán lo que nosotros comemos. Pero también es cierto que a mientras más sabores y texturas estén expuestos los primeros 2 años de vida, será más fácil que mantengan una alimentación variada cuando crezcan y puedan decidir. No hay educación más sólida que el ejemplo que les damos; en el futuro ellos serán nuestro reflejo en muchos aspectos, incluida la forma de alimentarse. Decidan lo mejor para ustedes y su familia.



Recetas para bebés de 6 meses a más

Van a ver que en muchas recetas les digo: «Servir una porción para el bebé y el resto se lo pueden comer los papis». Esta es una buena forma de compartir desde un inicio la mesa con nuestros hijos, además de que ayuda mucho a afianzar el vínculo. Aparte las papillas siempre son súper ricas y a los papis nos gusta probar lo que les damos a nuestros bebés. Si van a compartir, deben separar la porción del bebé antes de agregar la leche materna. Las recetas a continuación son para 3 porciones y la cantidad de leche materna que se usara será un chorrillo para cada papilla, y esa suma es el total de la receta. Para nosotros (los papis), podemos incorporar la leche que deseemos; otra opción es preparar para todos con agua en vez de leche. Casi todas las recetas son de una taza de verduras, ya que hacer recetas de $\frac{1}{4}$ de taza es más complicado, por eso sugiero compartirla con los papis o refrigerar el excedente para próximas tomas.

Papilla de quinua (3 porciones)

INGREDIENTES

½ taza de quinua

½ taza de leche materna,
o la leche que indique
el pediatra, o agua

½ cucharadita de
aceite de oliva

PREPARACIÓN

Para cocinar la quinua: poner a hervir $\frac{3}{4}$ de taza de agua en una olla a fuego alto. Cuando rompa hervor, agregar la quinua previamente lavada y bajar el fuego a mínimo. Cocinar por 15 minutos.

Para la papilla: licuar la quinua cocida con un poco de leche o agua, y al final agregar el aceite de oliva. Servir una porción para el bebé y el resto se lo pueden comer los papis.

Si desean guardar para una próxima toma, separar la porción del día del bebé (4 onzas aproximadamente) y mezclar con un poco de leche y un poquito de aceite de oliva. Guardar la papilla restante refrigerada en porciones individuales de 4 onzas aproximadamente, licuada solo con agua, sin leche ni aceite de oliva. La pueden utilizar en los siguientes dos días. Al momento de servir, calentarla a baño María y agregar la leche y el aceite de oliva.

Si no tienen leche materna, pueden usar fórmula o agua. Si no tienen aceite de oliva, pueden usar aceite vegetal o un poquito de mantequilla eventualmente. A esta receta, a partir de los 7 meses le pueden agregar brócoli cocido picadito o la verdura que deseen.

Papilla de arvejas (3 porciones)

1 taza de arvejas

¼ taza de leche materna,
o la leche que indique
el pediatra, o agua

¼ de cucharadita de
aceite de oliva

PREPARACIÓN

Colocar un poco de agua en una ollita. Cuando rompa hervor, añadir las arvejas. Cocinar por 8 minutos aproximadamente. Colar y licuar con leche o agua, al final agregar el aceite de oliva. Servir una porción para el bebé y el resto se lo pueden comer los papis.

Si desean guardar para una próxima toma, separar la porción del día del bebé (4 onzas aproximadamente) y agregar un poco de leche y un poquito de aceite de oliva. Licuar las arvejas restantes con un poco del agua de cocción. Refrigerar en porciones individuales de 4 onzas, sin leche ni aceite de oliva. Se puede utilizar en los siguientes dos días. Al momento de servir, calentar a baño María y agregar un chorrito de leche y aceite de oliva.

Esta papilla fue de las preferidas de mis tres hijas. ¡Es riquísima! También pueden cocinar las arvejas al vapor.