

Anexos

Anexo 1. Medicamentos contraindicados y de uso riesgoso durante la lactancia materna.

Medicamentos contraindicados durante la lactancia

- Bromocriptina
- Agentes antineoplásicos (quimioterápicos: Ciclofosfamida).
- Radiofármacos (oro, yodo, etc.).
- Cocaína.
- Fenindiona (anticoagulante)
- Salicilatos (altas dosis > 3 g: Vigilancia)
- Cloranfenicol.*
- Metronidazol.**
- Litium.
- Ergotamina.
- Ametopterina
- Cimetidina
- Clemastina
- Metimazol
- Tiouracilo

* En situaciones donde la suspensión de la lactancia es muy riesgosa, se pueden utilizar bajo estricta vigilancia.

** La administración de metronidazol exige la interrupción de la lactancia materna durante 12 a 24 horas.

Medicamentos de uso riesgoso durante el amamantamiento.

- Alcohol (en grandes dosis y en madres alcohólicas).
- Antihistamínicos y descongestivos.
- Anticonceptivos con altas cantidades de estrógenos.
- Ergotaminas.

- Antitiroideos (con propiltiouracilo por arriba de 300 mg/día, deben realizarse pruebas de función tiroidea, en el niño, cada 2-4 semanas)
- Narcóticos: alcaloides.
- Fenobarbital.
- Quinolonas.
- Sulfonamidas de larga acción (no se recomienda en menores de 2 meses de edad).
- Anfetaminas
- Cafeína
- Efedrina
- Eritromicina
- Isoniacida
- Teofilina

Entre los medicamentos de uso frecuente, hay que ser cuidadoso con el uso de aquellos que tienen efecto sedante, que pueden adormecer al niño y con el uso tópico de yodo, en especial sobre las mucosas de la madre, ya que produce un hipotiroidismo transitorio en el recién nacido.

- *La base de datos LactMed de Medline (lacmed.nlm.nih.gov) es un excelente recurso para búsqueda de datos sobre medicamentos específicos y lactancia materna.*



Anexo 2. ¿Qué leche puede tomar la niña o el niño cuando no toma el pecho materno?

“ La mejor opción es la alimentación con **LECHE MATERNA**. ”

Si el bebé no toma pecho materno y es menor de 6 meses, existen algunas opciones para su alimentación:

Tipos de leches	Re-constitución %	Cantidad de medidas por 100 mL	Calorías (kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)	Hierro (mg)
1ra opción: Leche Materna	Líquida	---	71	7,7	0,9	4	34	0,3	0,9	0,4
Fórmulas de inicio 1	13,5 - 15 %	3 medidas	67	7,3	1,4	3,6	53,8	0,58	21,5	0,84
Leche entera en polvo**	7.5 % de leche entera + azúcar 5% + aceite 1,5%	1 ½ medidas de leche + 5 g de azúcar + 1,5 mL de aceite	70,2	8	1,8	3,4	75	0,3	27	0,7
Leche entera fluida al ½	Leche líquida + azúcar 5% + aceite 1,5%	50 mL de leche + 50 mL de agua + 5 g de azúcar + 1.5 mL de aceite	63,5	7,25	1,61	3,12	56,5	0,2	20	0,015

*Promedio de las fórmulas infantiles comerciales
** Composición de la leche fortificada del PANI

Ejemplo de preparación

Fórmula de Inicio 1. Por cada ½ taza (100 mL) colocar 50 mL de agua previamente hervida, agregar al agua 3 medidas dosificadoras llenas al ras con la leche en polvo. Mezclar bien para que no queden grumos. Agregar el agua faltante hasta alcanzar 100 mL.

Leche entera en polvo.** Por cada ½ taza (100 mL) colocar 50 mL de agua previamente hervida, agregar al agua 1 ½ medida dosificadora llena al ras con la leche en polvo y 1 medida llena al ras de azúcar. Mezclar bien para que no queden grumos. Agregar el agua faltante hasta alcanzar 100 mL. Agregar un poco más de ½ medida dosificadora (3 mL) de aceite crudo y mezclar nuevamente.

Leche entera fluida al ½. Por cada ½ taza (100 mL) mezclar 50 mL de leche entera de vaca fluida con 1 medida dosificadora o cucharadita de azúcar, revolver bien y luego completar con 50 mL de agua previamente hervida. Agregar un poco más de ½ medida dosificadora (3 mL) de aceite crudo y mezclar nuevamente.

Si el bebé de 6 meses a 1 año no toma pecho materno, estas son algunas opciones para su alimentación:

Tipos de leches	Re-constitución %	Cantidad de medidas por 100 mL	Calorías (kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)	Hierro (mg)
1ra opción: Leche Materna	Líquida	---	71	7,7	0,9	4	34	0,3	0,9	0,4
Fórmulas continuac. 2	13,5 a 15 %	3 medidas	66,9	7,4	2,1	3,1	53,8	0,58	31,3	1,06
Leche entera en polvo**	10 % de leche entera + cereal 5%	2 medidas de leche + 5 g de cereal	69	9	2,5	2,6	100	0,5	36	1
Leche entera fluida al 3/4	Leche líquida + cereal 5%	75 mL de leche + 25 mL de agua + 5 g de cereal	65	8,38	2,42	2,4	84,75	0,3	30	0,02

*Promedio de las fórmulas infantiles comerciales. ** Composición de la leche fortificada del PANI

Ejemplo de preparación

1ra. Opción. Leche materna. No necesita preparación.

Fórmula de Continuación 2. Por cada ½ taza (100 mL) colocar 50 mL de agua previamente hervida, agregar al agua 3 medidas dosificadoras llenas al ras con la leche en polvo. Mezclar bien para que no queden grumos. Agregar el agua faltante hasta alcanzar 100 mL.

Leche entera en polvo.** Por cada ½ taza (100 mL) colocar 50 mL de agua previamente hervida, agregar al agua 2 medidas dosificadoras llenas al ras con la leche en polvo y 1 medida dosificadora llena al ras de cereal o azúcar. Mezclar bien para que no queden grumos. Agregar el agua faltante hasta alcanzar 100 mL.

Leche entera fluida al ½. Por cada ½ taza (100 mL) mezclar 75 mL de leche entera de vaca fluida con 1 medida dosificadora o cucharadita de cereal o azúcar, revolver bien y luego completar con 25 mL de agua previamente hervida.

Anexo 2.

Si el bebé de 1 a 2 años no toma pecho materno las siguientes son otras opciones para su alimentación:



Tipos de leches	Re-constitución %	Cantidad de medidas por 100 mL	Calorías (kcal)	Hidratos de carbono (g)	Proteínas (g)	Grasas (g)	Calcio (mg)	Zinc (mg)	Sodio (mg)	Hierro (mg)
Leche materna	Líquida	---	71	7,7	0,9	4	34	0,3	0,9	0,4
Fórmula para niñas y niños mayores de 1 año*	10%	2 medidas	46,64	5,62	1,5	1,99	79,61	0,6	23,46	0,75
Leche entera fluida modific. p/niñas y niños mayores de 1 año*	Líquida	---	74,6	8,92	2,98	3	118	1	46,6	1,04
Leche entera en polvo**	10%	2 medidas	49	4	2,5	2,6	100	0,5	36	1
Leche entera fluida	Líquida	100 ml de leche entera fluida	60	4,5	3,22	3,25	113	0,4	40	0,03

*Promedio de las fórmulas infantiles comerciales
 ** Composición de la leche fortificada del PANI

Ejemplo de preparación

Leche materna. No necesita preparación.

Fórmula para niñas y niños mayores de 1 año*. Por cada ½ taza (100 mL) colocar 50 mL de agua previamente hervida, agregar al agua 2 medidas dosificadoras llenas al ras con la leche en polvo. Mezclar bien para que no queden grumos. Agregar el agua faltante hasta alcanzar 100 mL.

Leche entera fluida modificada para niñas y niños mayores de 1 año*. No necesita preparación.

Leche entera en polvo.** Por cada ½ taza (100 mL) colocar 50 mL de agua previamente hervida, agregar al agua 2 medidas dosificadoras llenas al ras con la leche en polvo. Mezclar bien para que no queden grumos. Agregar el agua faltante hasta alcanzar 100 mL.

Leche entera fluida. No necesita preparación.

Anexo 2. ¿Cómo se prepara la leche en polvo modificada para niñas o niños?

1 **Lavarse** bien las manos con jabón y agua potable.



2 **Hervir** el agua y luego enfriar hasta que esté tibia.



3 **Lavar** y hervir el recipiente en el que será preparada y administrada la leche.



4 **Colocar** la mitad de la cantidad de agua a ser utilizada.



5 **Agregar** sobre el agua tibia, la cantidad total de la leche en polvo, según indicación.



6 **Usar la medida** plástica limpia y seca que viene en el envase. No aplastar el polvo dentro de la medida.



7 **Agitar** hasta mezclar bien el contenido (que no queden grumos).



8 **Agregar** el resto del agua hasta completar la cantidad (volumen) deseada, volver a mezclar bien.

Anexo 2. Cuidados higiénicos a tener en cuenta para la lactancia artificial.

- **Si se utilizan** biberones o mamaderas, vasitos o tazas, lavarlos bien con detergente, jabón y cepillo.
- **Enjuagar cuidadosamente** con suficiente agua potable.
- **Hervir** durante 5 a 10 minutos, la botella, rosca, tapa, tetina, después de cada alimentación.
- **Una vez limpio** y hervido, guardar el recipiente en un lugar limpio, seco y alejado de insectos.

OBSERVACIÓN

Todos los pasos se deben realizar después de cada toma de leche. El *Enterobacter sakazakii* es una bacteria que puede contaminar las fórmulas infantiles.

Las medidas para disminuir el riesgo de infección comprenden la utilización de recipientes hervidos y la preparación de la fórmula en agua potable hervida a 70°C para la dilución del polvo y la administración de la leche una vez que la temperatura sea adecuada para el consumo, desechando los restos de leche.



Introducción



Para la elaboración de la recetas se tuvo en cuenta los requerimientos nutricionales para niñas y niños menores de 2 años, es por ello que en este apartado de recetas, se presentan comidas cuya preparación se plantea para una porción con sus aportes de calorías y esto va dirigido a la niña y el niño menores de 1 año.

Debido a que a partir del año de vida ya pueden compartir los alimentos de la olla familiar, también se presentan opciones de menús dirigidas a una familia de cinco miembros.

Cabe recordar que a partir del año, las niñas y niños ya pueden consumir productos lácteos, como leche, queso y yogur; por lo que si se quiere aumentar el aporte energético y enriquecer los alimentos, se puede agregar leche o queso a las preparaciones, teniendo en cuenta la cocción del queso para evitar la contaminación con microorganismos.

A continuación, se presentan algunas opciones para la alimentación de las niñas y niños a partir de los 6 meses.

1

Puré de verduras con papa y carne



Rendimiento: **1 platito**. Aporte energético aproximado de 1 platito: **167 Kcal**.

Ingredientes

- 70 g de calabaza o zapallo (½ taza)
- 50 g de papa (1/3 unidad)
- 50 g carne vacuna magra molida
- (1 cuchara colmada)
- 5 mL de aceite (1 cuchara)
- 0,5 g de sal yodada (1 pizca)
- Agua potable cantidad necesaria

Preparación

- 1- Lavar, pelar y cortar las verduras. Colocar en un recipiente y cubrirlas con agua potable. Llevar al fuego. Cuando estas verduras estén blandas, agregar en la misma preparación la carne molida y sal.
- 2- Una vez cocinada la carne, hacer puré. Agregar aceite y servir.

Observaciones:

A esta receta se puede incorporar otras verduras como la zanahoria y/o las verduras de hojas verdes como acelga o espinaca. La papa puede ser reemplazada por mandioca o batata. La carne vacuna puede ser reemplazada por carne de pollo.



2 Soufflé de verduras



Rendimiento: **2 porciones**. Aporte energético aproximado de 1 platito: **152 Kcal**.

Ingredientes

- 100 g de papa (2/3 unidad)
- 50 g de acelga (1 taza)
- 100 g de zapallo (3/4 taza)
- 50 g de zanahoria (1 taza)
- 1 unidad de huevo
- 5 mL de aceite (1 cuchara)
- 1 g de sal yodada (2 pizcas)
- Agua potable cantidad necesaria

Preparación

- 1- Lavar, pelar y cortar las verduras, luego hervirlas en una olla con una pizca de sal y agua potable. Una vez tiernas, agregar las hojas de la verdura cortadas.
- 2- Cocinar 1 minuto más. **Luego** colar los ingredientes **y pisar las** verduras con un tenedor. Mezclar con el huevo batido y colocar en un recipiente para horno.
- 4- Cocinar unos minutos hasta que tome consistencia firme (hasta que se cocine el huevo).



3 Grillé de pescado con puré de batata, zanahoria y espicana



Rendimiento: **1 platito**. Aporte energético aproximado de 1 platito: **204 Kcal**.

Ingredientes

- 75 g de batata (½ unidad)
- 70 g de zanahoria (1 1/4 de taza)
- 50 g de pescado (1 palma de la mano)
- 25 g de espinaca (½ taza)
- 5 mL de aceite (1 cuchara)
- 0,5 g de sal yodada (1 pizca)
- Orégano cantidad necesaria

Preparación

Grillé

- 1- Limpiar el pescado y dejarlo libre de piel y hueso.
- 2- Sellar la carne en una sartén con ½ cuchara de aceite y una pizca de sal. Cocinar. Una vez listo, cortar en trozos pequeños. Servir.

Puré

- 1- Lavar, pelar y cortar la zanahoria. Cocinar en agua potable. Lavar y cocinar la batata. Luego pelarla.
- 2- Hervir abundante agua, incorporar las hojas de espinaca y dejar un instante. Retirar del agua hirviendo y picar finamente. Hacer puré de las mismas y mezclar con ½ cuchara de aceite y sal.



4 Polenta con salsa



Rendimiento: **1 platito**. Aporte energético aproximado de 1 platito: **240 Kcal**.

Ingredientes

Salsa

- 30 g de tomate (1/4 unidad)
- 50 g carne vacuna magra molida (1 cuchara colmada)
- 20 g de zanahoria (¼ taza)
- 20 g de zapallo (¼ taza)
- 5 g de locote (1 cuchara)
- 2,5 mL de aceite (1 cucharita)
- 0,5 g de sal yodada (1 pizca)
- Agua potable cantidad necesaria

Polenta

- 30 g de harina de maíz (1/3 taza)
- 2,5 mL de aceite (1 cucharita)
- 0,5 g de sal yodada (1 pizca)
- 100 mL de agua potable aprox. (½ taza)

Preparación

Salsa

- 1- Pelar, lavar y cortar las verduras.
- 2- Sellar la carne en el aceite, agregar tomate, luego las demás verduras, sal y agua potable caliente hasta cubrir los ingredientes.
- 3- Cocinar hasta que las mismas estén tiernas y la salsa haya espesado.
- 4- Retirar del fuego y reservar.

Polenta

- 1- Agregar la harina de maíz en agua hirviendo espolvoreando y revolviendo constantemente para evitar que se formen grumos.
- 2- Retirar del fuego, mezclar con la salsa y servir.



5 Soyo espeso



Rendimiento: **5 porciones**. Aporte energético aproximado de ½ plato hondo: **200 Kcal**.

Ingredientes

- 75 g de batata (½ unidad)
- 250 g de carne vacuna magra molida (5 cucharas colmadas)
- 200 g de zapallo (1 ½ taza)
- 100 g de arroz (½ taza)
- 100 g de cebolla (1 ¼ taza)
- 40 g de locote (¼ taza)
- 25 mL de aceite (5 cucharas)
- 2,5 g de sal yodada (1 cucharita)
- 2 dientes de ajo
- Orégano cantidad necesaria
- Agua potable cantidad necesaria

Preparación

- 1- Lavar, pelar y cortar las **verduras en trozos** pequeños. Rehogar en un **recipiente la** cebolla y locote hasta que **estén** tiernos.
- 2- Incorporar el arroz y zapallo con el agua potable hervida.
- 3- Cocinar hasta que estén blandos.
- 4- Luego agregar carne molida y sal, revolver lentamente hasta que la carne este cocinada. Retirar del fuego.
- 5- Agregar orégano y servir.



6

Caldo de poroto con fideo



Rendimiento: **5 porciones**. Aporte energético aproximado de ½ plato hondo: **172 Kcal**.

Ingredientes

- 75 g de batata (½ unidad)
- 300 g de zapallo (2 ¼ tazas)
- 250 g de poroto seco (2 ¼ tazas)
- 150 g de tomate (1 ¼ unidad)
- 125 g de fideo (3 nidos)
- 75 g de zanahoria (1 ½ taza)
- 60 g de cebolla (¾ taza)
- 40 g de locote (¾ taza)
- 25 mL de aceite (5 cucharas)
- 2,5 g de sal yodada (1 cucharita)
- 2 dientes de ajo
- Agua potable cantidad necesaria

Preparación

- 1- Lavar, pelar y cortar las verduras en cubos.
- 2- Saltear tomate, cebolla, locote, zanahoria, zapallo y ajo en aceite. **Cocinar hasta que las mismas estén tiernas.**
- 3- Incorporar el poroto (**remo-**jado 1 día antes) y agua potable. Una vez blandos, agregar el fideo para cocinarlo.
- 4- Una vez lista la preparación, retirar del fuego y agregar la sal. Servir.



7

Vorí vorí de pollo



Rendimiento: **5 porciones**. Aporte energético aproximado de ½ plato hondo: **172 Kcal**.

Ingredientes

- 400 g de pechuga de pollo (8 palmas de la mano)
- 200 g de tomate (1 ¾ de unidad)
- 200 g de harina de maíz (1 taza colmada aproximadamente)
- 200 g de zapallo (1 ½ taza)
- 100 g de cebolla (1 ¼ taza)
- 40 g de locote (¾ taza)
- 25 mL de aceite (5 cucharas)
- 2,5 g de sal yodada (1 cucharita)
- 2 dientes de ajo
- Hoja de laurel cantidad necesaria
- Orégano cantidad necesaria
- Agua potable cantidad necesaria

Preparación

- 1- Limpiar el pollo y dejarlo libre de piel, cortar en porciones.
- 2- Lavar, pelar y cortar las verdura. Sellar el pollo en el aceite. Agregar tomate, locote, cebolla, laurel, sal y **cocinar hasta que estén tiernas. Luego agregar** el agua potable y zapallo.

Esferas de vorí

- 1- Humedecer la harina de maíz con el caldo caliente y amasar hasta formar una masa con la cual se pueda hacer **bolitas.**
- 2- Agregar las bolitas al **caldo y** dejar cocinar. Una vez **cocida** retirar del fuego y agregar el orégano.



8

Pescado con arroz



Rendimiento: **1 platito**. Aporte energético aproximado de 1 platito: **215 Kcal**.

Ingredientes

Pescado

- 50 g de filete de pescado (1 palma de tamaño de la mano)
- 30 g de tomate (¼ unidad)
- 20 g de cebolla (¼ taza)
- 2,5 mL de aceite (1 cucharita)
- 0,5 g de sal yodada (1 pizca)
- Agua potable cantidad necesaria

Arroz blanco

- 30 g de arroz (3 cucharas)
- 2,5 mL de aceite (1 cucharita)
- 0,5 g de sal yodada (1 pizca)
- ¼ unidad de diente de ajo
- Agua potable cantidad necesaria

Preparación

Pescado

- 1- Lavar, pelar y cortar las verduras.
- 2- Rehoglarlas en aceite. Una vez tiernas agregar pescado y cocinar.
- 3- Retirar del fuego, picar bien pequeño.
- 4- Agregar perejil.

Arroz blanco

- 1- Sellar el ajo en el aceite.
- 2- Agregar arroz, sal y agua potable.
- 3- Cocinar hasta que este blando.
- 4- Retirar del fuego y mezclar con la preparación anterior.



9

Revuelto de mandioca



Rendimiento: **5 porciones**. Aporte energético aproximado de 1 platito: **140 Kcal**.

Ingredientes

- 580 g de mandioca (5 ¼ mangos de cuchara)
- 5 huevos
- 160 g de cebolla (2 tazas)
- 40 g locote (¾ taza)
- 25 mL de aceite (5 cucharas)
- 2,5 g de sal yodada (1 cucharita)
- Perejil cantidad necesaria
- Agua potable cantidad necesaria

Preparación

- 1- Lavar, pelar y cortar las verduras.
- 2- Saltear la cebolla, ajo y locote en aceite y cocinar hasta que estén tiernas.
- 3- Incorporar la mandioca previamente hervida y cortada en trozos pequeños, agregar agua potable hasta cubrir **la preparación**.
- 4- Agregar el huevo y **sal. Revolver** la preparación hasta **que se** cocine el huevo, **retirar y** servir.

Observación: Se puede variar esta preparación agregando acelga o espinaca.



10 Tallarín de pollo



Rendimiento: **5 porciones**. Aporte energético aproximado de 1 platito: **174 Kcal**.

Ingredientes

Salsa

- 300 g de pechuga de pollo (6 palmas de mano)
- 360 g de tomate (3 unidades)
- 100 g de cebolla (1 ¼ taza)
- 40 g de locote (¾ taza)
- 25 mL de aceite (5 cucharas)
- 2,5 g de sal yodada (1 cucharita)
- 2 dientes de ajo
- Hoja de laurel cantidad necesaria
- Agua potable cantidad necesaria

Fideo tallarín

- 250 g de fideo tallarín
- 2,5 g de sal yodada (1 cucharita)
- Agua potable cantidad necesaria

Preparación

Salsa

- 1- Limpiar el pollo y dejarlo libre de piel. Dividir en 5 porciones. **Lavar, pelar y cortar las verduras.**
- 2- Sellar el pollo con el **ajo picado**, luego agregar el **tomate y las demás verduras, laurel, sal y el agua potable caliente** hasta cubrir los ingredientes. Cocinar hasta que las mismas estén tiernas y la salsa quede espesa. Retirar del fuego y reservar.



Tallarín

- 1- Cocinar el fideo en agua potable hirviendo junto con una pizca de sal, durante 8 a 10 minutos. Escurrir del agua de cocción.
- 2- Agregar la salsa de pollo y servir.

11 Guiso de lenteja



Rendimiento: **5 porciones**. Aporte energético aproximado de 1 platito: **215 Kcal**.

Ingredientes

- 250 g de arroz (1 1/3 taza)
- 250 g de lenteja (1 1/3 taza)
- 125 g de zanahoria (2 ½ taza)
- 100 g de cebolla (1 ¼ taza)
- 25 ml de aceite (5 cucharas)
- 50 g de locote (3/4 taza)
- 2,5 g de sal yodada (1 cucharita)
- Agua potable cantidad necesaria
- Perejil o cilantro (kuratü) cantidad necesaria

Preparación

- 1- Lavar, pelar y **cortar las verduras.**
- 2- Saltear en el **aceite** la cebolla, zanahoria, locote y cocinar hasta que estén blandas.



12 Tortillón de verduras



Rendimiento: **2 porciones**. Aporte energético aproximado de ½ porción: **135 Kcal**.

Ingredientes

Relleno

- 110 g de papa (1 ¼ unidad)
- 120 g de tomate (1 unidad)
- 100 g de zanahoria (2 tazas)
- 70 g zapallito (½ taza)

Masa

- 50 mL de agua (¼ taza)
- 60 g de harina de trigo (2 cucharas)
- 1 huevo
- 10 mL de aceite (2 cucharas)
- 1 g de sal yodada (½ cucharita)

Preparación

- 1- Cortar las verduras en rodajas finas y darles una breve cocción en agua potable hirviendo hasta que estén a media cocción y reservar. Preparar la masa mezclando harina, huevo, aceite y sal con el agua.
- 3- Disponer las verduras en una fuente para horno intercalando con la masa del tortillón, al colocar todos los ingredientes llevar al horno y cocinar hasta que la masa tome consistencia y se cocine completamente.
- 4- Retirar del horno, dejar enfriar y servir.



13 Caldo de pescado



Rendimiento: **5 porciones**. Aporte energético aproximado de ½ plato hondo: **195 Kcal**.

Ingredientes

- 600 g de papa (4 unidades)
- 300 g de pescado sin piel ni espinas (6 palmas de la mano)
- 150 g de tomate (1 ¼ unidad)
- 60 g de cebolla (¾ taza)
- 75 g de zanahoria (1 ½ taza)
- 25 mL de aceite (5 cucharas)
- 2,5 g de sal yodada (1 cucharita)
- Perejil cantidad necesaria
- Orégano cantidad necesaria
- Agua potable cantidad necesaria

Preparación

- 1- Cortar el pescado en trozos.
- 2- Lavar, pelar y cortar las verduras en cubos.
- 3- Saltear cebolla, tomate y zanahoria. Cocinar hasta que estén tiernas. Luego agregar el pescado y agua potable cubriendo todos los ingredientes.
- 4- Una vez cocinados el pescado y las verduras retirar del fuego y agregar sal, perejil y orégano previamente picado. Servir.



14

Bife de hígado con arroz y poroto manteca



Rendimiento: **1 platito**. Aporte energético aproximado de 1 platito: **254 Kcal**.

Ingredientes

Bife

- 30 g de tomate (1/4 unidad)
- 20 g de cebolla (1/4 taza)
- 50 g de hígado vacuno (1 palma de la mano)
- 5 g de locote (1 cucharita)
- 2,5 mL de aceite (1 cucharita)
- 0,5 g de sal yodada (1 pizca)
- 1/4 unidad de diente de ajo
- Perejil cantidad necesaria
- Agua potable cantidad necesaria

Arroz con poroto manteca

- 30 g de arroz (3 cucharas)
- 10 g de poroto manteca fresco (1 cucharita)
- 2,5 mL de aceite (1 cucharita)
- 0,5 g de sal yodada (1 pizca)
- 1/4 unidad de diente de ajo
- Agua potable cantidad necesaria

Preparación

Bife de hígado

- 1- Pelar, lavar y cortar las verduras. Saltear las verduras en aceite. Agregar la carne. Una vez sellada la carne agregar un poco de agua potable para que se ablanden bien las verduras y la carne y retirar del fuego.



Arroz blanco

- 1- Rehogar el ajo en el aceite. Agregar el poroto manteca con agua potable cantidad necesaria.
- 2- Dejar cocinar. Cuando ya casi termina la cocción, agregar el arroz y dejar hasta que se cocine.

Observación:

El hígado puede ser reemplazado por carne vacuna o de pollo.

15

Zapallito relleno



Rendimiento: **5 porciones**. Aporte energético aproximado por porción: **187 Kcal**.

Ingredientes

- 590 g de zapallito de tronco (5 zapallitos pequeños)
- 60 g de cebolla (1/4 taza)
- 70 g de arroz (7 cucharas)
- 125 g de zanahoria (1 1/2 taza)
- 4 unidades de huevos
- 10 mL de aceite (2 cucharas)
- 2,5 g de sal yodada (1 cucharita)
- Agua potable cantidad necesaria

Preparación

- 1- Hervir los zapallitos en abundante agua potable por aproximadamente 10-12 minutos. Retirar los zapallitos del agua y dejar escurrir.
- 2- Cortar la parte superior de los zapallitos formando con ellas las tapas de las mismas. Extraer la semilla formando un hueco.
- 3- Pelar, lavar y cortar las demás verduras finamente.

Zapallito relleno. Preparación (Continuación)

- 4- Rehogar la cebolla y la zanahoria rallada en el aceite, agregar la sal y cocinar hasta que se ablanden.
- 5- Luego agregar arroz con suficiente agua potable y cocinar hasta que las mismas estén blandas. Retirar del fuego y agregar perejil.
- 6- Mezclar la preparación con huevo batido y la pulpa del zapallito sin las semillas. Rellenar los zapallitos con esta mezcla.
- 7- Acomodarlos en una fuente para horno, y hornear por 20-25 minutos hasta que el huevo se cocine.



Anexo 4. Rotulado de alimentos envasados

¿Qué es?

Es toda descripción destinada a informar al consumidor sobre las propiedades nutricionales de un alimento.

¿Para qué sirve?

Su función es brindar al consumidor información sobre las características particulares de los alimentos. Es una herramienta que facilita a las personas tomar decisiones saludables al elegir alimentos para su consumo.

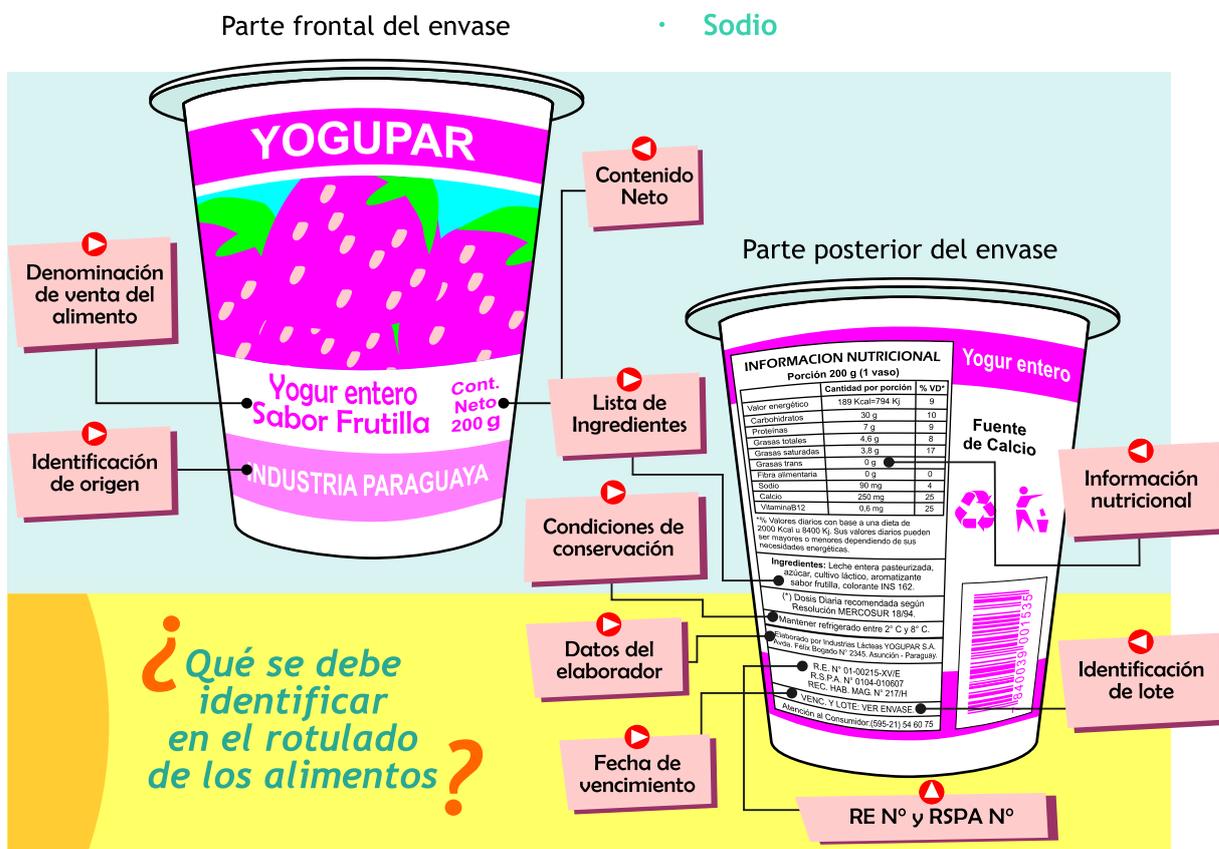
El rotulado de los alimentos envasados es obligatorio en nuestro país.

¿Qué contiene el rotulado nutricional?

El rotulado nutricional comprende: **La declaración** del valor energético y de nutrientes (información nutricional).

La declaración de propiedades nutricionales (información nutricional complementaria). Es obligatorio declarar por porción del alimento, el contenido de calorías y de los siguientes nutrientes:

- Carbohidratos
- Proteínas
- Grasas totales
- Grasas saturadas
- Grasas trans
- Fibra Alimentaria
- Sodio



¿Cómo interpretar la información nutricional?

La información nutricional estará expresada por porción, indicando su cantidad en gramos o mL, y su equivalencia en unidades 0.

El Valor Diario es la ingesta diaria recomendada de un nutriente para mantener una alimentación saludable.

Es la energía que aporta el alimento, por porción.

Nutrientes que deben ser declarados en forma obligatoria.

Nutrientes declarados en forma voluntaria.

INFORMACION NUTRICIONAL

Porción 200 g (1 vaso)

	Cantidad por porción	% VD*
Valor energético	189 Kcal=794 Kj	9
Carbohidratos	30 g	10
Proteínas	7 g	9
Grasas totales	4,6 g	8
Grasas saturadas	3,8 g	17
Grasas trans	0 g	
Fibra alimentaria	0 g	0
Sodio	90 mg	4
Calcio	250 mg	25
Vitamina B12	0,6 mg	25

*% Valores diarios con base a una dieta de 2000 Kcal u 8400 Kj. Sus valores diarios pueden ser mayores o menores dependiendo de sus necesidades energéticas.

El % del Valor Diario es el porcentaje de la ingesta diaria recomendada de un nutriente que se cubre con una porción del alimento.

Porcentaje de nutrientes que debe consumir una persona sana en un día. Este podría ser mayor o menor dependiendo de la edad y actividad física que realiza.

Ingredientes: Leche esterilizada, azúcar, cultivo láctico, estabilizante, sabor frutal.

R.E. N° 01-00215-XV/E
R.S.P.A. N° 0104-010607
REC. HAB. MAG. N° 217/H
VENC. Y LOTE: VER ENVASE.
Atención al Consumidor: (551) 511-1111

7840039001535

Bibliografía

1. Ministerio de Salud. Gobierno de Chile. Manual de Lactancia Materna. Contenidos técnicos para profesionales de la Salud. 2da Edición. Santiago; Chile: Sub Secretaría de la Salud Pública. Departamento de Asesoría Jurídica; 2010.
2. Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF), Uruguay; Red Uruguaya de Apoyo a la Nutrición y Desarrollo Infantil (RUANDI). Ministerio de Salud Pública. Programa Nacional de Salud de la Niñez. 33 meses en los que se define el partido: 33 ideas para jugarlo. Primera edición. Montevideo: UNICEF, RUANDI, MSP, Tra-dinco; 2008. 144 p.
3. Macías S, Rodríguez, Ronayne P. Leche materna: composición y factores condicionantes de la lactancia. Arch Argent Pediatr 2006; 104(5):423-430.
4. Sociedad Argentina de Pediatría. Programa Nacional de Actualización Pediátrica 2011 (PRONAP). Módulo 2. Buenos Aires; Argentina: Sociedad Argentina de Pediatría; 2010.
5. Asociación Española de Pediatría (AEP). Comité de Lactancia Materna. Organización Mundial de la Salud (OMS). Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF). Alimentación de los lactantes y de los niños pequeños: Normas recomendadas para la Unión Europea. Organización Mundial de la Salud, Oficina Regional Europea; 2009.
6. Sociedad Brasileira de Pediatría. Departamento Científico de Nutriología. Manual de Directrices del Departamento de Nutriología: alimentación del lactante y adolescente, alimentación escolar, alimentación saludable y vínculo madre-hijo, alimentación saludable y prevención de enfermedades, seguridad alimentaria. 3ra Edición. Rio de Janeiro; Brasil: Sociedad Brasileira de Pediatría; 2012.
7. Organización Panamericana de la Salud (OPS). Principios de orientación para la alimentación del niño no amamantado entre los 6 y los 24 meses de edad. Washington; EE.UU: OPS; 2007.
8. Daza W, Dadán S. Alimentación complementaria en el primer año de vida. Sociedad Colombiana de Pediatría, Programa de educación continua en pediatría 2009; 8(4):18-27.
9. Aurora Lázaro Almarza A, Marín-Lázaro J. Alimentación del lactante sano. En: Asociación Española de Pediatría. Protocolos diagnósticos y terapéuticos en pediatría. 1ra Edición. Madrid: Asociación Española de pediatría; 2002.p.311-320.
10. Flores-Huerta S, Martínez-Andrade G, Toussaint G, Adell-Gras A, Copto-García A. Alimentación complementaria en los niños mayores de seis meses de edad. Bases técnicas. Bol Med Hosp Infant Mex 2006; 63: 129- 144.
11. Fernández A, Sosa P, Setton D, et al. Calcio y Nutrición. Buenos Aires: Sociedad Argentina de Pediatría; 2011.
12. Asociación Madrileña de Pediatría de Atención Primaria. Guías Conjuntas de Patología Digestiva Pediátrica Atención Primaria - Especializada. Madrid: Protocolo Gastrosur; 2011.
13. Calvillo A, Espinosa F, Macari M. Contra la obesidad y la diabetes: una estrategia secuestrada. Análisis de la estrategia nacional para la prevención y el control del sobrepeso, la obesidad y la diabetes. 1ra Edición. México: Alianza por la salud alimentaria; 2015.
14. Ministerio de Salud. Gobierno de Chile. Estudio para revisión y actualización de las Guías Alimentarias para la población chilena. Informe final. Santiago, Chile: Subsecretaría de Salud Pública; 2013.



15. Municipalidad de General Pueyrredon. Sociedad Argentina de Pediatría. Guía para la alimentación del niño sano. Mar del Plata, Argentina: SECRETARIA DE SALUD, Comisión de Lactancia Materna; 2010.
16. Molina V. Nutrición Afectiva. Panamá, Guatemala: Institución de nutrición de Centro América y Panamá (INCAP); 2003.
17. Carlos Castillo-Durán C, Balboa C, Torrejón C, Bascuñán K, Uauy R. Alimentación normal del niño menor de 2 años. Recomendaciones de la Rama de Nutrición de la Sociedad Chilena de Pediatría 2013. Rev. chil. pediatr. 2013; 83(5):565-572.
18. Organización Mundial de la Salud. Ingesta de azúcares para adultos y niños. Ginebra, Suiza: OMS; 2015.
19. Ministerio de Salud del Brasil. Salud infantil: Nutrición infantil, Lactancia Materna y Alimentación Complementaria. Cuaderno de Atención Básica Nro 23. 1ra Edición. Brasilia: Editora del Ministerio de Salud; 2009.
20. Organización Mundial de la Salud. La alimentación del lactante y del niño pequeño: Capítulo Modelo para libros de texto dirigidos a estudiantes de medicina y otras ciencias de la salud. OMS; 2010.
21. Ministerio de Salud Pública, Uruguay. Guías alimentarias para menores de 2 años. Montevideo, Uruguay: Dirección General de Salud. Unidad Coordinadora de Programas; 2008.
22. Jiménez Acosta S, Pineda Pérez, Sánchez Ramos R, Rodríguez Suarez A, Dominguez Aillón Y. Guías Alimentarias para niñas y niños cubanos hasta 2 años. Documento técnico para los equipos de salud. Ciudad de la Habana, Cuba: Unicef, Ministerio de salud de Cuba; 2009.
23. Rodríguez MA. Alarmante consumo de bebidas azucaradas y su asociación con la obesidad infantil. Opcionmedica Nutrición; 2013: 6-11.
24. European Food Safety Authority (EFSA). Scientific Opinion on Dietary Reference Values for water. EFSA Journal 2010; 8(3):1459.
25. Rodríguez-Weber MA, Arredondo-García JL, García-de la Puente S, González-Zamora F, López-Candiani C. Consumo de agua en pediatría. Acta Pediatr Mex 2013; 34:96-101.
26. Ministerio de Salud de la Nación. Guías alimentarias para la población infantil. Argentina: Ministerio de Salud de la Nación, Dirección Nacional de Maternidad e Infancia; 2010.
27. Comisión del Codex Alimentarius. Norma del Codex para las confituras, jaleas y mermeladas. CODEX STAN 296-2009. Organización Mundial de Salud, Organización de las Naciones Unidas para la alimentación y la agricultura; 2009; p10.
28. Organización Mundial de Salud, UNICEF. La iniciativa Hospital amigo del niño. (IHAN). OMS, UNICEF; 2009.
29. American Dietetic Association. Posición de la Asociación Dietética Americana: el uso de edulcorantes nutritivos y no nutritivos. J Am Diet Assoc 2.004 Feb; 104 (2): 255-275.
30. Asociación Española de Pediatría. Comité de Nutrición. Manual Práctico de Nutrición en Pediatría. Madrid: Ergon; 2007.
31. Díaz M, Lorenzo J. Cocina en miniatura. 1ra edición. Buenos Aires, Argentina: Corpus; 2012.
32. Ministerio de salud del Brasil. Guía para alimentar la población brasileira. 2da Edición. Brasilia: Ministerio de salud; 2014.

Bibliografía

33. Salvatierra Ruiz RV, Cárdenas Achata LM. Recetario nutritivo para niñas y niños de 6 a 23 meses. Lima: Ministerio de Salud, Instituto Nacional de Salud; 2014.78p.
34. Organización Mundial de la Salud, Organización Panamericana de la Salud. Departamento de Enfermedades no Transmisibles y Salud Mental. Alimentos y bebidas ultraprocesados en América Latina: tendencias, efecto sobre la obesidad e implicaciones para las políticas públicas. Washington: OMS,OPS; 2015.
35. Castillo Durán C. Algunos tópicos en discusión en la alimentación normal del lactante. Departamento de Pediatría, Facultad de Medicina Campus Centro, Universidad de Chile. Ponencia en Asunción Paraguay, noviembre 2012.
36. Vadas P, Wai Y, Burks W, Perelman B. Detection of Peanut Allergens in Breast Milk of Lactating Women. *JAMA*. 2001;285(13):1746-1748.
37. Hoppu U, Kalliomaki M, Isolauri E. Maternal diet rich in saturated fat during breastfeeding is associated with atopic sensitization of the infant. *Eur J Clin Nutr* 2000; 54:702-5.
38. Colina DJ, Roy N, Heine RG, Hosking CS, Francisco de, Castaño J, Speirs B, Sadowsky J, Carlin JB. Effect of a low-allergen maternal diet on colic among breastfed infants: a randomized, controlled trial. *Pediatrics*. 2005 Nov; 116(5):e709-15.
39. Lust KD, Marrón JE, Thomas W. Maternal intake of cruciferous vegetables and other foods and colic symptoms in exclusively breast-fed infants. *J Am Diet Assoc* 1996 Ene; 96 (1): 46-8.
40. Mennella JA. Regulation of milk intake after exposure to alcohol in mothers' milk. *Alcohol Clin Exp Res* 2,001 Apr; 25 (4): 590-3.
41. Owen CG, Martin RM, Whincup PH, Smith GD, Cook DG. Effect of infant feeding on the risk of obesity across the life course: a quantitative review of published evidence. *Pediatrics*. 2005 May;115(5):1367-77.
42. Labayen I, Ruiz JR, Ortega FB, Loit HM, Harro J, Villa I, et al. Duración de la lactancia exclusiva y la aptitud cardiorrespiratoria en niños y adolescentes. *Am J Clin Nutr* 2012; 95: 498-505.
43. Andersson O, Hellström-Westas L, Andersson D, Domellöf M. Effect of delayed versus early umbilical cord clamping on neonatal outcomes and iron status at 4 months: a randomised controlled trial. *BMJ* 2011;343:d7157.
44. Ziegler EE, Jiang T, Romero E, et al. Cow's milk and intestinal blood loss in late infancy. *J Pediatr* 1999; 135:720-726.
45. Faldella G, Corvaglia L, Lanari M, Salvoli GP. Iron balance and iron nutrition in infancy. *Acta Paediatrica* 2003; 92 (441):82-85.
46. Alonso-Lebrero E. Prevención de la alergia alimentaria: una revisión crítica. *Allergo et Immunopathol*. 2011; 39: 22-26.
47. Dewey KG, Domellöf M, Cohen RJ, Landa Rivera L, Hernell O, Lönnerdal B. Iron supplementation affects growth and morbidity of breast-fed infants: results of a randomized trial in Sweden and Honduras. *J Nutr*. 2002 Nov;132(11):3249-55.
48. Ong KK, Loos RJ. Rapid infancy weight gain and subsequent obesity: systematic reviews and hopeful suggestions. *Acta Paediatr*. 2006 Aug;95(8):904-8.
49. Martínez PB, López JG, Castillo-Durán C. Breast feeding, early weight gain and risk of



overweight at preschool ages. *Pediatric Research*. 2012; 72:108-110.

50. Harder T, Roepke K, Diller N, Stechling Y, Dudenhausen JW, Plagemann A. Birth weight, early weight gain, and subsequent risk of type 1 diabetes: systematic review and meta-analysis. *Am J Epidemiol*. 2009 Jun 15;169(12):1428-36.

51. Zutavern A, Brockow I, Schaaf B, Bolte G, von Berg A, Diez U, et al. Timing of solid food introduction in relation to atopic dermatitis and atopic sensitization: results from a prospective birth cohort study. *Pediatrics*. 2006 Feb;117(2):401-11.

52. Norris JM, Barriga K, Hoffenberg EJ, Taki I, Miao D, Haas J. Risk of celiac disease autoimmunity and timing of gluten introduction in the diet of infants at increased risk of disease. *JAMA*. 2005; 293:2343-2351.

53. Alm B, Åberg N, Erdes L, et al. Early introduction of fish decreases the risk of eczema in infants. *Arch Dis Child* 2009;94: 11-5

54. Filipiak B, Zutavern A, Koletzko S, von Berg A, Brockow I, Grübl A, et al. Solid food introduction in relation to eczema: results from a four-year prospective birth cohort study. *J Pediatr*. 2007 Oct;151(4):352-8.

Publicación realizada por el



INAN

**Instituto Nacional de
Alimentación y Nutrición**

Avda. Santísima Trinidad esq. Itapúa
Tel/Fax: (595-21) 294 073 - Asunción - Paraguay

2019

