



SUGERENCIAS GENERALES PARA SILVESTRE

- Se recomienda dejar que el niño se ensucie, experimente las texturas con sus manos, que explore. Se recomienda acompañar este proceso, en un ambiente relajado, sin tele-celular y junto a los mapadres idealmente.
- Agregar aceite de oliva y/o de lino-chia en su platito (apenitas)
- No condimentar con sal o con calditos (cubos de caldo) o bolsas para horno ni dar sopas “pre-hechas”, sopas en sobrecito: son productos MUY ricos en sodio y llenos de químicos. Condimentemos con especias y hierbas frescas (curry no picante, pimentón dulce, provenzal, ajo en polvo, ajo en escamas, comino, cardamomo, cebollas deshidratada, pimientos, cúrcuma; albahaca, cilantro, estragón, laurel, salvia, perejil, orégano, menta, etc. No se puede utilizar anís estrellado.
- Evitar jugos exprimidos(como de naranja), preferir ofrecer la fruta entera cortadita o adaptada.
- Priorizar cocinar al vapor y horno (es mejor que hervido). También se puede rehogado, salteado con poco aceite. Evitar frituras.
- Para cocinar, usar aceite de coco, oliva o ghee.
- No se recomienda el consumo de congelados pre-fritos, milanesas de soja, productos pre elaborados para bebés, entre otros.
- En cuanto a la cantidad que “debería comer”, se recomienda dejar explorar y la intención es que el bebé se autoregule y elija de a poco la cantidad que desea comer y cuándo esta lleno. Considerar que el estómago de un bebé es muy chiquito y su capacidad gástrica no es igual a la de un adulto.
- No hay comidas específicas de “bebés” ni de desayuno/merienda-almuerzo-cena; pudiendo variar y no ofrecer algo “dulce” de desayuno ya que es algo cultural, pudiendo incorporar por ejemplo legumbres (adaptadas en textura) en desayuno por ejemplo. Se adapta a la cultura de la familia pero sí se recomienda implementar una buena calidad de la alimentación para todos en casa, en base a alimentos, productos y preparaciones frescas.
- La gelatina no aporta ningún nutriente necesario (lo mismo los postrecitos del super) Mejor elegir otra opción de postre como una fruta 😊 y no es necesario incorporar el hábito de postre en sí.

- El consumo de edulcorantes no está recomendado en niños ni madres lactantes ni embarazadas (principalmente sacarina y ciclamato de sodio)
- Luego las preparaciones tipo budines/galletitas se pueden endulzar con banana madura, pasas de uva/dátiles u otra fruta deshidratada (se puede dejar en remojo e incluso procesarlas). También el coco rallado, canela en polvo y EXTRACTO de vainilla (diferente a la esencia que es artificial) son buenos aliados para sumar a la cocina de casa. Se trata de endulzar lo menos posible/lo mismo en consumo de productos tan endulzados para poder ir percibiendo el dulzor natural de los alimentos, por ejemplo de la fruta. NO usar ningún tipo de azúcar ni miel.

LOS SI

- Frutas y verduras: Si son de estación y agroecológicas, mejor. Sino se pueden consumir igual. Cuidad con las semillas duras como de cítricos. NO ofrecer fruta en almíbar o enlatada
- Verduras: todas (zapallo, brócoli, palta, papa, etc) Exceptuando espinaca y acelga que se recomienda en menor medida y cantidad por vez si es que se incluye. (sino ofrecer después del año). No se recomienda ofrecer verdura enlatada.
- Frutas: todas. peladas en un primer momento (y sin semillas). Se pueden hacer al horno, saltadita, al vapor, ralladas o varia según su forma.
- frutos secos NUNCA ENTEROS. Lo mismo las semillas. Sí En preparaciones, hechos harina, molidos o en pastas untables.
- Legumbres: en pure o bien blanditas, pastitas, en sus harinas, en fideos, en preparaciones como hamburguesas, croquetas, muffins, en faina, bien pisadas
- Cereales como mijo, avena, arroz, centeno, trigo, sarraceno, arroz, quinoa: bien cocidas, mezcladas con pure, en pure espeso (mijo, polenta, quinoa), en preparaciones cremosas (risotto, porridge, arroz con leche apta), en bollitos o hamburguesitas. en sus harinas para diferentes preparaciones.
- Carnes: de vaca (no picada), cerdo, pollo (no picado), pescado (ojo revisar bien sin espinas), etc.
- Huevo: entero, clara, yema. (no es necesario esperar para su incorporación)

- Aceites: agregar en crudo: oliva extra virgen/aceite de lino, chia, nuez, coco u otro prensado en frío. Para cocinar: aceite de coco, ghee, aceite de oliva (manteca también se podría pero para variar). Es recomendable agregarle **aceite en crudo** a las comidas: aceite de oliva prensado en frío, aceite de girasol alto oleico prensado en frío u otros como por ejemplo: de nuez/chia/lino (marcas como Molino campo claro o aceites del desierto). Para cocinar se recomienda el aceite de coco ya que tolera altas temperaturas. El aceite de nuez, chia y lino tienen un buen aporte de omega 3. Se recomienda su consumo habitual en crudo.
- Agua únicamente como bebida aparte de la leche.

LOS NO

- Miel
- Sal agregada (en nuestra comida casera y ultraprocesados)
- Carne picada/pollo molido (si bien eligen no darlo, atentos en eventos/familia)
- Alimentos que por la FORMA son riesgosos: arvejas, porotos, garbanzos, pochoclos, tutuca, mani, pipas de girasol, aceitunas, garrapiñada, arándanos, tomates cherry, almendras). Se pueden ofrecer picados bien fino o hecho pastita-puré, o cortados de forma adaptada..
- Zanahoria o manzana cruda en pedacitos
- Algas (como el alga kombu)
- Productos con soja que no sea orgánica
- Té de yuyos, infusiones, jugos en polvo/cartón, gaseosas, etc.
- Ultraprocesados: galletitas dulces o saladas, postrecitos, ypgures, gelatina, embutidos, fiambres, viina, vainillas, galletitas de vainilla, pan lactal industrializado, etc.
- Azúcar agregada y productos o preparaciones que la contengan (azúcar y otros sinónimos: jaraba de glucosa, jarabe de maíz alta fructosa JMAF, sacarosa, glucosa, maltodextina, dextrosa, etc)
- Frituras
- Margarina



LIC. ALUHE MARTINS DO SERRO
NUTRICIONISTA Y COCINERA