

RB-M-45822



Para más información sobre el cuidado de tu bebé con APLV, visita:
www.enfabebe.com.mx/alergia-a-la-leche

ALIMENTALO SANAMENTE

Consulta con tu pediatra

Nutramigen
PREMIUM

De 1 a 3 años

**Recetas
Nutritivas
y Deliciosas**

Recetario para pequeños de 1 a 3 años con intolerancia inmunológica a la proteína de leche de vaca

Mamá, es importante que consideres lo siguiente:

Los pequeños con alergia a la proteína de leche de vaca (APLV) pueden adquirir tolerancia oral a la proteína de leche de vaca.¹ Tu pediatra te indicará el momento en el que sea seguro introducirla en su alimentación. No ofrezcas alimentos que contengan proteína de leche de vaca sin consultar previamente con él.

El manejo nutricional de la APLV es evitar por completo la leche de vaca y sus derivados también conocidos como lácteos, así como la proteína de leche de vaca la cual puede encontrarse oculta en otros alimentos en pequeñas cantidades.¹



Recuerda revisar las etiquetas de todos los alimentos²⁻⁴

Siempre debes leer la lista completa de ingredientes y no solo revisar los alérgenos resaltados en la lista. Recuerda hacer esta revisión de etiquetas cada que compres un producto, pues los fabricantes pueden cambiar sus recetas.

La información sobre los ingredientes alérgenos se encuentran en la lista de ingredientes. Los alérgenos los puedes encontrar resaltados en negritas o cursivas, puedes encontrar todo el ingrediente resaltado; por ejemplo, **"harina de trigo"** o **"producto derivado de la leche"**.

Discute con tu pediatra si necesitas evitar los alimentos que tienen una declaración de "puede contener" o "producido en un equipo que procesa productos lácteos", ya que esto puede depender de la gravedad de la alergia de tu pequeño.

Fuentes ocultas de leche de vaca² Hay alimentos que por su origen contienen proteína de leche de vaca como:

| | |
|--|---------------------|
| Saborizante de manteca | Ghee |
| Manteca, grasa de leche | Margarina |
| Leche de vaca (fresca, líquida, polvo) | Requesón |
| Yogur | Crema/crema vegetal |
| Queso de cualquier tipo | Helado |
| Mantequilla | Bebidas lácteas |

La leche también puede "ocultarse" en una gran cantidad de alimentos, por lo que es esencial leer siempre cuidadosamente las etiquetas de los alimentos. En la lista siguiente encontrarás algunas fuentes de proteína de leche de vaca que debes tener en cuenta:

- Caseína
- Hidrolizados (caseína, proteína de leche, proteína, suero de leche, proteína de suero)
- Suero, sólidos de suero
- Proteína de suero
- Suero hidrolizado
- Lactoalbúmina, fosfato de lactoalbúmina
- Lactoglobulina
- Leche desnatada en polvo
- Sólidos lácteos
- Proteína de leche
- Sólidos lácteos sin grasa
- Grasa de mantequilla
- Lactoferrina
- Leche (derivados, proteína, sólidos, malteada, condensada, evaporada, en polvo, entera, parcialmente descremada, deslactosada, descremada)
- Turrón
- Pudín
- Crema agria
- Sólidos de crema agria
- Suero de leche (deslactosado, desmineralizado, concentrado de proteína)
- Yogur
- Otras posibles fuentes:
- Caramelos blandos
- Saborizante de caramelo
- Chocolate
- Salchichas y/o jamón
- Sustituto de crema

Antes de cocinar para tu pequeño con APLV* considera lo siguiente

Clasifica alimentos: asigna estantes específicos en la despensa y el refrigerador y almacena todos los alimentos en contenedores sellados y etiquetados, de acuerdo a si contienen o no proteína de leche de vaca.³



Prepara los utensilios que utilizas para cocinar los alimentos sin proteína de leche de vaca que ofreces a tu bebé.³

Limpia las superficies antes y después de preparar la comida, así como cuando terminen de comer. Así eliminarás la proteína de leche de vaca.³



Ten cuidado de los alérgenos durante la cocción o la preparación de alimentos; por ejemplo, si hierves leche o preparas leche en polvo para otros miembros de la familia intenta mantener a tu pequeño alejado y procura ventilar el lugar durante 30 minutos.⁵



Contacto cruzado

En un número muy pequeño de niños con APLV*, las trazas de proteína de leche de vaca pueden ser suficientes para causar síntomas. Tu nutriólogo o médico puede orientarte sobre qué tan cuidadoso debes ser para evitar el contacto entre la proteína de leche de vaca y otros alimentos (conocida como contacto cruzado de alimentos).⁵

*Alergia a la proteína de leche de vaca

Tips para ofrecer alimentos a tus pequeños

Prepara todo con anticipación, asegúrate que tu pequeño tenga todos los utensilios necesarios (platos, vasos y cubiertos para su edad).



La introducción de nuevos alimentos para tu pequeño es un proceso que requiere paciencia



Establece horarios de comida para crear su nueva rutina, evita distractores (TV, celular, tablet, etc).



Coman en familia, ayuda a crear lazos y hábitos.



Los niños son visuales, buscan que la comida llame su atención.



Los alimentos deben ser cocinados sin sal, ni azúcar.

Si rechaza algún alimento, ofrécelo nuevamente en una preparación diferente. Los niños necesitan probar hasta 10 veces un alimento para aceptarlo.



Cocinar las verduras al vapor ayuda a mantener sus nutrientes.



Evita bebidas azucaradas como jugos y bebidas carbonatadas



No utilices la comida como premio o castigo. Ej. Si no comes, no juegas. Si comes te compro un juguete



Respecta las señales de hambre y saciedad de tu pequeño.

Ofrece agua simple en cada comida y enséñale a usar su vasito entrenador

Dale la opción de elegir. ¿Quieres papa o camote?

Platito del bien comer para niños de 1 a 3 años

Intenta incluir en el platito de tu pequeño el mayor número de grupo de alimentos en cada tiempo de comida principal



Para asegurar una adecuada nutrición de tu pequeño su alimentación debe ser completa, variada, equilibrada e higiénica. Para lograrlo considera incluir en su alimentación los siguientes grupos de alimentos:

| | | | |
|--|--|--|---|
| GRUPO 1 Frutas y verduras | GRUPO 2 Cereales y tubérculos | GRUPO 3 Alimentos de origen animal y leguminosas | GRUPO 4 Aceites y grasas |
| Fuente de vitaminas y minerales que ayudan a protegerlo de las enfermedades. | Fuente de carbohidratos que se transforman en energía. | Fuente de proteína, hierro y zinc que lo ayudan a crecer. | Fuente de ácidos grasos necesarios para apoyar su desarrollo cognitivo. |

En los niños la leche de vaca y sus derivados son fuente de proteína, vitaminas como A, D y minerales como calcio. Por lo que al ser alimentos que tu pequeño no puede consumir, se recomienda una asesoría nutricional personalizada que incluya alimentos que proporcionen estos nutrientes para asegurar un consumo adecuado.^{1,7}

La introducción de algunos alimentos a tu pequeño con APLV

Además de la APLV, hay alergias comunes a otros alimentos, como el huevo, trigo, pescado, mariscos, frutos secos y soya. Sin embargo, no se recomienda evitarlos o retrasar innecesariamente su introducción, si tienes dudas sobre algún alimento siempre consulta con tu pediatra.⁸

¿Qué es una porción?

Una porción es la cantidad de cada grupo de alimento que profesionales de nutrición recomiendan que sea ofrecido a un niño acorde a las necesidades nutricionales propias de la edad.⁹

Estas pueden tener una referencia en peso (g) o en cantidades aproximadas basadas en medidas caseras o en tamaños de referencia.

Mamá, para ofrecer las porciones indicadas, te recomendamos usar tazas y cucharas medidoras:

1 TAZA = 240 ml

1 CUCHARA = 10 ml

1 CUCHARADITA = 5 ml

El desayuno es un gran momento para proporcionarle a tu pequeño parte de la energía que necesita durante el día.¹⁰






¡Desayunar todos los días, es una gran oportunidad de comenzar a establecer buenos hábitos!

Si tu pequeño aún no ha probado alguno de los alimentos de la lista de ingredientes, consulta a tu médico sobre su introducción.

Desayuno

Nutramigen
De 1 a 3 años

Albóndigas de arroz con pollo + Guayaba.

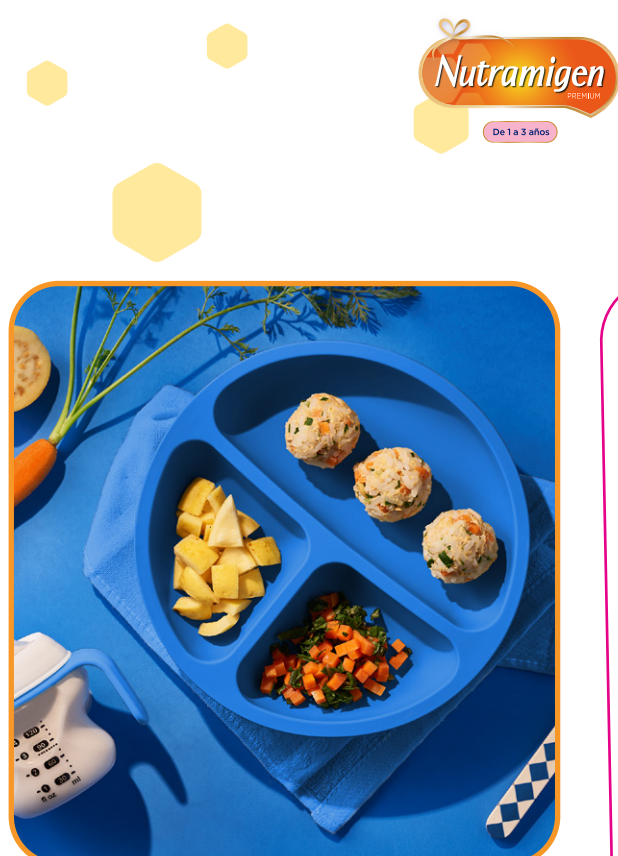
| | |
|--|--|
|  Pollo 30 g |  Acelgas y zanahorias picadas ½ taza |
|  Arroz cocido ¼ taza |  Aceite vegetal 1 cucharadita |
|  Guayaba 1 pza. | |

Preparación (rinde una porción)

- Lava y desinfecta las verduras.
- En un sartén, coloca 1 cucharadita de aceite. Coloca las verduras y sofríe.
- Mezcla las verduras, el arroz y el pollo molido formando 3 bolitas medianas.
- Colócalas en una cacerola, tapa y ponlas a fuego medio hasta que estén bien cocidas y sirve.

Puedes acompañar con:

- Guayaba en pequeños pedacitos.
- Prepara medio vasito (132 ml) de Nutramigen® de 1 a 3 años siguiendo las instrucciones de la etiqueta.



Nutramigen
De 1 a 3 años

Omelette de espinaca con papa + Papaya

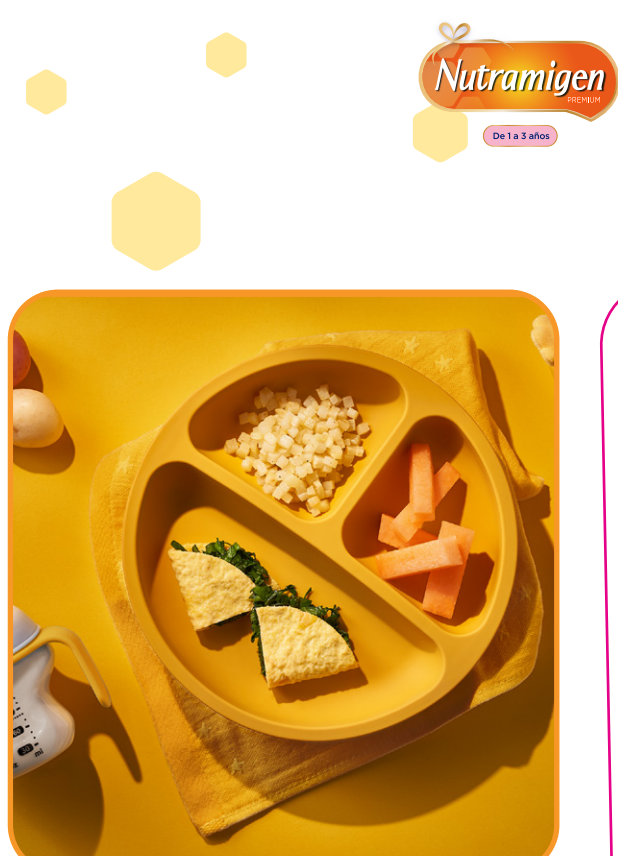
| | |
|---|---|
|  Huevo 1 pza. |  Papa cocida y picada en cubitos ¼ pza. |
|  Espinacas picadas ½ taza |  Aceite vegetal 1 cucharadita |
|  Palitos de papaya Aprox. 4-5 | |

Preparación (rinde una porción)

- Lava y desinfecta las verduras.
- En un sartén, coloca ½ cucharadita de aceite. Sofríe la espinaca y la papa.
- Bate un huevo en un recipiente.
- Coloca ½ cucharadita de aceite en un sartén, vacía el huevo extendiéndolo para hacer un omelette, añade la papa y espinacas en medio. Tapa hasta que esté bien cocido y sirve.




Puedes acompañar con:

- Ofrece palitos de papaya
- Prepara medio vasito (132 ml) de Nutramigen® de 1 a 3 años siguiendo las instrucciones de la etiqueta.



Nutramigen
De 1 a 3 años

Carne boloñesa con pasta de moñitos, verduras + ciruela

| | |
|--|---|
|  Jitomate ½ pza. |  Carne de res 30 g |
|  Ciruela pasa sin hueso y cocida 3 pzas. |  Pasta cocida ½ taza |
|  Verduras cocidas ½ taza |  Aceite vegetal 1 cucharadita |

Preparación (rinde una porción)

Para la carne:

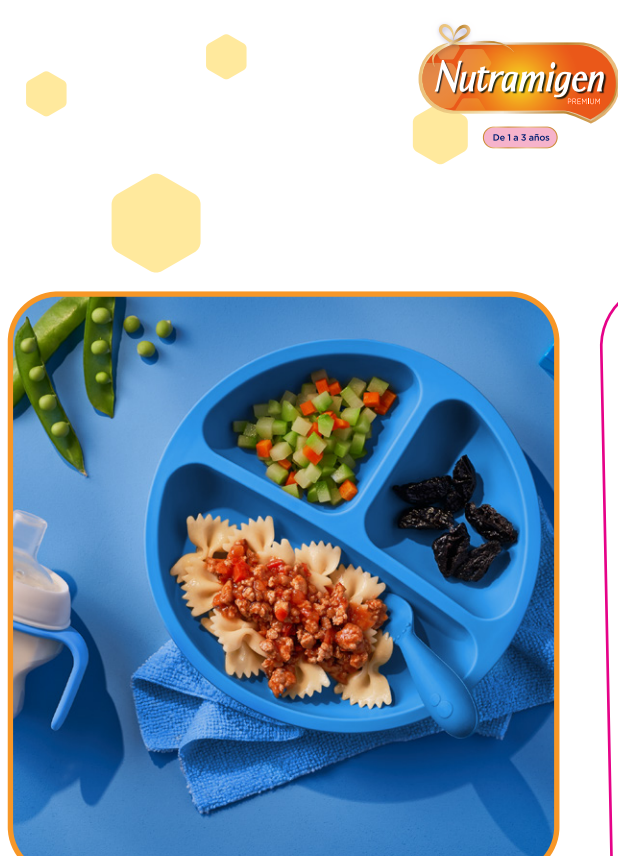
- En un sartén a fuego alto, calienta ½ cucharadita del aceite, sofríe ¼ de pieza de cebolla picada.
- Agrega la carne y cocina hasta que este bien cocida.

Para el puré de tomate:

- Licua el jitomate con un poco de cebolla y agua, cuele el molido. Agrega ½ cucharadita de aceite en un sartén, vierte el jitomate y sazona hasta que esté rojo brillante.
- Una vez sazonado el jitomate, agrega las verduras y mezcla con la pasta y la carne.

Puedes acompañar con:

- 3 piezas de ciruela pasa sin hueso picadas o cocidas y suaves si las ofrece completas
- Prepara medio vasito (132 ml) de Nutramigen® de 1 a 3 años siguiendo las instrucciones de la etiqueta.



Nutramigen
De 1 a 3 años

Enfrijolada rellena de calabacita + fresas

| | |
|---|---|
|  Calabacita italiana pequeña 1 pza. |  Fresas ½ taza |
|  Frijol cocido 1/3 taza |  Tortilla de maíz 1 pza. pequeña. |
|  Aguacate en rebanaditas 1/3 pza. | |

Preparación (rinde una porción)

- Lava y desinfecta las verduras.
- Pica 1 calabacita pequeña en cubitos.
- Muele los frijoles en licuadora.
- En un sartén coloca ½ cucharadita de aceite y cocina las calabacitas. Reserva
- Calienta 1 tortilla de maíz, rellena con la calabacita y baña con el frijol molido.

Puedes acompañar con:

- ½ taza de fresas cortadas en 4 a lo largo.
- 2 rebanaditas de aguacate
- Prepara medio vasito (132 ml) de Nutramigen® de 1 a 3 años siguiendo las instrucciones de la etiqueta.



Nutramigen
De 1 a 3 años

Croquetas de quinoa con lentejas, verduras + uvas

| | |
|--|--|
|  Quinoa cocida 1/3 taza |  Espinaca y zanahoria cocidas ½ taza |
|  Lenteja cocida 1/3 taza |  Aceite de oliva 1 cucharadita |
|  Uvas picadas 9 pza. | |

Preparación (rinde una porción)

- Lava y desinfecta las verduras.
- Hierva las verduras en agua hasta que estén blandas y escurre. En un bowl, agrega la quinoa, lentejas y las verduras. Añade 1 cucharadita de aceite de oliva.
- Mezcla todos los ingredientes y prepara en forma de croquetas. Calienta en un sartén por ambos lados y ofrece a tu pequeño de 1 a 2 croquetas medianas.
- Puedes ofrecer adicionalmente unos bastones de zanahoria cocida. Asegura que la textura sea firme pero fundible en el paladar de tu pequeño.

Puedes acompañar con:

- 9 uvas partidas en 4 a lo largo
- Prepara medio vasito (132 ml) de Nutramigen® de 1 a 3 años siguiendo las instrucciones de la etiqueta.



Recuerda que las colaciones saludables no deben interferir en otros tiempos de comida como la comida o la cena, por lo que evalúa y establece un horario para introducir las a la rutina de tu pequeño.¹¹

Si tu pequeño aún no ha probado alguno de los alimentos de la lista de ingredientes, consulta a tu médico sobre su introducción.

25

Colación Matutina



Sándwichitos de plátano y crema de almendras.

Plátano
4 rebanadas

Crema de almendras
sin azúcar
1 cucharadita

Preparación (rinde una porción)

- Pela y rebana 1 plátano con la porción indicada arriba para hacer 2 sandwichitos
- Rellena con la crema de almendra y júntalas a modo de sándwich
- Sirve a tu pequeño los sandwichitos

27



28



Copos de fresa con coco y amaranto.

Amaranto
2 cdas.

Coco rallado
1 cucharadita

Fresas
5 piezas

Preparación (rinde una porción)

- Lava y desinfecta las fresas.
- Parte las fresas en 4, espolvorea el coco y el amaranto (como si fuera nieve)
- Sirve a tu pequeño

29



30



Paletas heladas de kiwi con coco rallado

Arroz inflado
(opcional)
2 cucharadas

Kiwi
1 pza.

Coco rallado
1 cucharadita

Preparación (rinde una porción)

- Licua el kiwi pelado y vacía la mezcla a un bowl.
- Agrega 1 cucharadita de coco rallado
- Vacía en molde para paleta y congela durante 2 horas.
- Desmolda la paleta y escarcha con arroz inflado (opcional)
- Ofrece a tu pequeño una paleta

31



32



Manzana picada con quinoa y crema de cacahuete

Quinoa inflada
1½ cucharadas

Manzana
en cubitos pequeños
½ pza.

Crema de cacahuete
sin azúcar
1 cucharadita

Preparación (rinde una porción)

- Unta en la punta de los gajos de manzana la crema de almendra y pasar por el arroz inflado, para que con lo húmedo de la crema se pegue.
- Si lo deseas, antes de servir puedes meter los gajitos ya preparados al refrigerador 20 minutos para que la crema de almendra se endurezca

Sugerencia: para niños pequeños, la manzana se puede cocer al vapor en cubitos para que sea más fácilmente masticable.

33



34



Gajitos de mandarina con crema de almendra y arroz inflado

Arroz inflado
2 cucharadas

Mandarina
en gajitos
1 pza.

Crema de almendra
sin azúcar
1 cucharadita

Preparación (rinde una porción)

- Untar en la punta de los gajos de mandarina la crema de almendra y pasar por el arroz inflado, para que con lo húmedo de la crema se pegue.
- Si lo deseas, antes de servir puedes meter los gajitos ya preparados al refrigerador 20 minutos para que la crema de almendra se endurezca

35



36

Las comidas en familia permiten a los padres tener el rol de modelos lo cual ayuda a promover una alimentación saludable.¹²

Tu pequeño necesita 3 comidas y una a dos colaciones al día, dependiendo de su apetito.¹³

Si tu pequeño aún no ha probado alguno de los alimentos de la lista de ingredientes, consulta a tu médico sobre su introducción.

37

Comida



De 1 a 3 años

Pasta con pavo, chícharo y zanahoria + naranja



Pasta cocida
½ taza



Pavo
30 g.



Ejotes y zanahorias picadas
½ taza



Jitomates cherry
2-3 pzas.



Naranja en gajos
1 pza



Aceite vegetal
1 cucharadita
Aceite de oliva
½ cucharadita

Preparación (rinde una porción)

- En un sartén, cuece el pavo en trocitos con ½ cucharadita de aceite vegetal y en otro sartén, agrega ½ cucharadita de aceite y calienta los ejotes y las zanahorias hasta que se ablanden. Agrega la pasta.
- Espera hasta que el pavo este completamente cocido. Una vez listo, retira del fuego.
- Sirve el pavo y decora con jitomates cherry partidos en 4, agrega la pasta con las verduras, y adereza con ½ cucharadita de aceite de oliva.

Puedes acompañar con:

- 1 naranja en gajos

39



De 1 a 3 años



40



De 1 a 3 años

Tortitas de garbanzo con harina de avena + naranja en gajos



Harina de avena
1/3 taza



Acelgas y cebollas picadas
1 taza



Garbanzo cocido
¼ taza



Naranja en gajos
1 pza



Aceite de oliva
1 cucharadita

Preparación (rinde una porción)

- Lava y desinfecta las frutas y las verduras.
- Agrega en una sartén 1 cucharadita de aceite de oliva, coloca la cebolla y cuando esté transparente incorpora las acelgas.
- En un bowl, mezcla las verduras y el garbanzo. Machaca hasta que quede una pasta y apelmaza en forma de tortitas, asegúrate que tu mezcla este húmeda. Si no, agrega un poquito de agua.
- Empaniza con harina de avena y mete al horno hasta que estén cocidas (aproximadamente 20 minutos).
- Retira del horno y espera a que la temperatura sea adecuada para servir.

Puedes acompañar con:

- 1 naranja en gajos

41



De 1 a 3 años



42



De 1 a 3 años

Ensalada de pollo con pasta y jitomates cherry + melón



Pasta penne cocida
½ taza



Pollo cocido y deshebrado
30 g



Jitomates cherry
4 piezas, lechuga al gusto



Aceitunas fileteadas
3 pzas.



Melón picado
½ taza



Aceite de oliva
½ cucharadita

Preparación (rinde una porción)

- Lava y desinfecta la lechuga y los jitomates cherry partidos en cuatro.
- Mezcla en un bowl la verdura, el pollo, la pasta y las aceitunas y adereza con ½ cucharadita de aceite de oliva.

Puedes acompañar con:

- ½ taza de melón picado

43



De 1 a 3 años



44



De 1 a 3 años

Taquitos de frijol con guacamole + sandía



Frijol cocido
1/3 taza



Lechuga
al gusto



Tortilla de maíz taqueras
2 pzas.



Jitomate y cebolla picados
¼ taza



Sandía picada
½ taza



Aguacate machacado
4 cucharadas

Preparación (rinde una porción)

- Lava y desinfecta las verduras, corta ¼ de jitomate en cubitos. Reserva.
- En un sartén a fuego medio, machaca los frijoles.
- Calienta la tortilla, rellena con el frijol y enrolla.
- Decora con la verdura y el aguacate (puedes prepararlo en forma de guacamole).

Puedes acompañar con:

- ½ taza de sandía en cubitos pequeños

45



De 1 a 3 años



46



De 1 a 3 años

Alambre de carne con verduras y guacamole + papaya



Aguacate
1/3 pza



Res en pedacitos
30 g



Pimiento, calabacita y cebolla
½ taza



Papa cambray cocida
4 pza.



Papaya picada
½ taza



Aceite vegetal
½ cucharadita

Preparación (rinde una porción)

- Coloca en una sartén caliente ½ cucharadita de aceite, posteriormente coloca la verdura hasta que se suavice y la carne. Deja en fuego bajo hasta que esté bien cocida.

Puedes acompañar con:

- Aguacate y papitas cambray partidas en 4.
- ½ taza de papaya picada.

47



De 1 a 3 años



48

Ofrece colaciones en la misma hora del día para establecer que hay colaciones disponibles a determinadas horas.¹⁴

Toma en cuenta el tamaño de las porciones de los refrigerios de tus pequeños, pues la cantidad de energía que debe aportar un refrigerio debe ser menor en comparación con las comidas principales.^{11, 15}

Si tu pequeño aún no ha probado alguno de los alimentos de la lista de ingredientes, consulta a tu médico sobre su introducción.

49

Colación Vespertina



De 1 a 3 años

Manzana y zanahoria a la canela



Zanahoria
½ taza



Manzana
1 pza. pequeña

Preparación (rinde una porción)

- Lavar y picar en cuadritos pequeños: la zanahoria y 1 manzana pequeña
- Agregar canela en polvo al gusto.
- Colocar sobre papel antiadherente, precalentar el horno a 180° y meter de 25 a 30 minutos. Las frutas y verduras deben quedar suavecitas.
- Sirve a tu pequeño

51



52



De 1 a 3 años

Veggie Chips



Betabel
½ taza



Kiwi
1½ pza.

Preparación (rinde una porción)

- Precalienta el horno a 180°
- Lava y pela las verduras y las frutas.
- Rebana en forma de "chips" delgados el betabel y el kiwi (recuerda usar diferentes tablas o enjuagar los utensilios entre cada ingrediente, ya que los pigmentos son muy fuertes)
- Mete el horno sobre una charola con papel antiadherente durante 20 minutos y retira. Espera a que se enfrién.
- Ofrécelos a tu pequeño.

53



54



De 1 a 3 años

Mix de jícama y mango picado



Jícama
rallada
½ taza



Mango
½ pza.

Preparación (rinde una porción)

- Lava y desinfecta la fruta y la verdura
- Pela la jícama y rállala hasta que completes ½ taza medidora
- Parte en pedacitos el mango.
- Sirve en un platito y ofrece a tu pequeño.

55



56



De 1 a 3 años

Ensaladita de pepino + carambola



Pepino
1 pza.



Carambola
1 pza.

Preparación (rinde una porción)

- Lava y desinfecta las frutas y verduras.
- Pela y ralla el pepino hasta completar 1 taza.
- Rebana la carambola.
- Sirve a tu pequeño.

57



58



De 1 a 3 años

Chayote picado + guayaba



Chayote
cocido
½ pza



Guayaba
1½ pza.

Preparación (rinde una porción)

- Pica el chayote en pedacitos pequeños.
- Lava las guayabas y pícalas en cubitos o rodajas y sirve junto con el chayote.

59



60

Para preparar los alimentos de tu pequeño, procura tener en casa alimentos saludables e incluir diferentes grupos de alimentos.¹¹

El incorporar a tu pequeño a la mesa durante la comida familiar, facilita el aprendizaje de hábitos correctos.¹²

Si tu pequeño aún no ha probado alguno de los alimentos de la lista de ingredientes, consulta a tu médico sobre su introducción.

61

Cena



Pasta con carne molida + durazno

- Carne molida**
30 g
- Pasta cocida**
½ taza
- Durazno pequeño**
1 pza.
- Calabacita**
½ pza.
- Jitomate**
½ pza.
- Aceite vegetal**
1 cucharadita

Preparación (rinde una porción)

Para la salsa:

- Hierve ½ jitomate y ½ cebolla. Licua el jitomate con las especias de tu preferencia.
- Lava la calabaza y córtala en tiritas delgadas. En una cacerola, engrasa la superficie con el aceite y cuece la carne. Agrega la salsa de jitomate, la pasta cocida y la calabacita. Mezcla todos los ingredientes.

Puedes acompañar con:

- 1 durazno pequeño cortado en cubitos o rodajas.
- Prepara medio vasito (132 ml) de Nutramigen® de 1 a 3 años siguiendo las instrucciones de la etiqueta.

63



64



Frijol negro con arroz + frambuesas

- Frijol negro cocido**
1/3 taza
- Arroz cocido**
1/3 taza
- Frambuesas**
½ taza
- Aguacate en cubitos**
1/3 pza.

Preparación (rinde una porción)

• Mezcla el arroz con los frijoles y sirve con el aguacate.

Puedes acompañar con:

- ½ taza de frambuesas.
- Prepara medio vasito (132 ml) de Nutramigen® de 1 a 3 años siguiendo las instrucciones de la etiqueta.

65



66



Bits de coliflor con salmón y quinoa + kiwi

- Salmón**
30 g
- Quinoa cocida**
1/3 taza
- Kiwi**
1 pza.
- Coliflor* y cebolla picada**
½ taza
- Aceite vegetal**
1 cucharadita

Preparación (rinde una porción)

• En una cacerola vierte 1 cucharadita de aceite vegetal y deja que se caliente un poco. Sofríe 1/2 taza de bits de coliflor con 1/4 de cebolla picada.

• Lava y corta el salmón en pedacitos pequeños. Agrega a la cacerola y tapa.

• Una vez que el salmón este cocido, agrega la quinoa previamente cocida y mezcla.

*Los bits de coliflor, es coliflor cortado en forma de arroz

Puedes acompañar con:

- 1 kiwi en cubitos o rodajas delgadas por aparte.
- Prepara medio vasito (132 ml) de Nutramigen® de 1 a 3 años siguiendo las instrucciones de la etiqueta.

67



68



Hamburguesitas de lenteja y champiñón + papaya

- Lentejas cocidas**
1/3 taza
- Avena molida**
1/3 taza
- Papaya picada**
½ taza
- Champiñón, cilantro y cebollitas cambray picados**
1 taza
- Aceite vegetal**
1 cucharadita

Preparación (rinde una porción)

• En un sartén, calienta la cucharadita de aceite, después agrega ajo y la cebolla hasta que se torne transparente.

• Después coloca los champiñones y mezcla hasta que estén cocidos.

• Una vez que comiencen a soltar agua, coloca las lentejas previamente cocidas y escurridas e incorpora el cilantro y sigue cocinando los ingredientes

• Mezcla los ingredientes, incorpora la avena molida, forma las tortitas y ponlas a fuego bajo durante 1 minuto por ambos lados.

Puedes acompañar con:

- ½ taza de papaya picada.
- Prepara medio vasito (132 ml) de Nutramigen® de 1 a 3 años siguiendo las instrucciones de la etiqueta.

69



70



Pancakes de avena y zanahoria + frambuesas

- Huevo**
1 pza.
- Zanahoria rallada**
1 pza.
- Frambuesas**
½ taza
- Harina de avena***
1/3 taza.
- Crema de almendras**
1 cucharadita

Preparación (rinde una porción)

• En la licuadora revuelve el huevo y la harina. Agrega 1 pizca de polvo para hornear

• Vacía la mezcla en un bowl.

• En un sartén antiadherente, vacía la mezcla haciendo varios pancakes pequeños y espera a que hagan burbujas por un lado, después volteas.

Sugerencia: puedes incluir zanahoria rallada en la mezcla de los pancakes u ofrecer zanahoria rallada en crudo como acompañamiento

Puedes acompañar con:

- ½ taza de frambuesas.
- 1 cucharadita de crema de almendras
- Prepara medio vasito (132 ml) de Nutramigen® de 1 a 3 años siguiendo las instrucciones de la etiqueta.

71



72

*Tip: puedes hacer la harina de avena en tu casa, colocando 1/3 de taza de avena y moléndola en la licuadora. No es necesario agregar ningún otro ingrediente.

Actividades en la cocina con tu pequeño¹⁶

Tu pequeño puede cooperar contigo en la cocina. Puede ayudarte a hacer algunas tareas bajo tu supervisión, como:

A los 2 años...

- Limpiar mesas
- Pasarte los ingredientes
- Poner la basura en su lugar
- Ayudarte cambiando la página del libro de cocina
- Formar figuritas con las frutas y verduras

A los 3 años...

- Agregar ingredientes
- Hablar de cocina
- Aplastar papas
- Exprimir cítricos
- Nombrar y contar comida
- Ayudarte a armar una pizza

73

Recetas para ocasiones especiales

En esta sección te proponemos algunas alternativas para ocasiones especiales con tu pequeño, **¡y lo mejor, sin proteína de leche de vaca!**

Galletas de avena y plátano



Plátano
tabasco
3 pzas.



Almendra
molida
70 g



Avena
en hojuelas
100 g

Preparación (rinde 10 galletas)

- Precalentar el horno a 180°C
- Pelar los plátanos y colocar en un bowl. Machacar con un tenedor hasta hacerlos puré, agregar la avena y la almendra molida.
- Colocar una lámina de papel encerado sobre la bandeja del horno y con las manos limpias, ir cogiendo porciones pequeñas de masa y colocarlas sobre la bandeja del horno. Hacer pequeños montoncitos y aplastarlos ligeramente.
- Hornear las galletas durante 15 minutos aproximadamente o hasta que los bordes comiencen a dorarse.
- Una vez horneadas, sacarlas del horno y dejar reposar durante 5 minutos sobre la bandeja.

*1 galleta equivale a 1 porción del grupo 2 (cereales y tubérculos). Ofrécela ocasionalmente.

74



75

Pan de elote.



Harina
de avena
6 cucharadas



Harina
de coco
17 g



Huevo
2 pzas.



Elote
desgranado
amarillo
¼ taza



Polvo
para hornear
1 cucharaditas



Extracto de
vainilla
natural*

Preparación (rinde 6-7 porciones)

- Precalienta el horno a 180°.
- Licua un poco el elote con el huevo, la vainilla y 10 ml de agua (o la que consideres necesaria). Vacía en un bowl y ve agregando los ingredientes secos. Mezcla con una espátula.
- Vacía la mezcla en un molde para panqué previamente engrasado con un poco de aceite de cocina. Y lleva al horno por 20 a 25 minutos a 180°.
- Ya que este listo, deja enfriar y desmolda. Divide en 7 porciones del mismo tamaño aproximadamente

Ocasionalmente, puedes ofrecer a tu bebé 1 porción la cual equivale a 1 porción del grupo 2 (cereales y tubérculos)
*Recuerda siempre revisar la listas de ingredientes de las etiquetas para validar que no contiene leche o algún otro ingrediente no recomendable en esta etapa para tu pequeño.

76



77

Nutramigen[®]
PREMIUM

De 1 a 3 años

Diseñada para niños con intolerancia
inmunológica a la proteína
de leche de vaca.



ALIMENTALO SANAMENTE
CONSULTA CON TU PEDIATRA

Rinde hasta 9 vasitos*

Consulta las instrucciones de preparación de
Nutramigen[®] de 1 a 3 años en la etiqueta

*Conforme a las instrucciones de preparación del fabricante

78

Nutramigen[®]
PREMIUM

De 1 a 3 años

Nutramigen[®] de 1 a 3 años contiene



Fórmula hipo-alérgica con
proteína extensamente
hidrolizada



Única~ con *Lactobacillus
rhamnosus LGG®**



Contiene DHA[^], ingrediente
que apoya el desarrollo
mental[^]

LGG®* es una marca registrada propiedad de Chr. Hansen A/S.
*Probiótico *Lactobacillus rhamnosus LGG*. ~De acuerdo a la
información declarada en las etiquetas de los competidores
equivalentes al 80% de la participación del mercado en la categoría
de Fórmulas Infantiles segmento Alergias. Última revisión: 25 de
enero del 2021. [^]Ácido docosahexaenoico. [^]Ácido Araquidónico. [^]El
desarrollo mental depende de diversos factores como una nutrición
y estimulación adecuadas.

79

Nutramigen[®]
PREMIUM

De 1 a 3 años

Referencias:

- ¹Koletzko S, Niggemann B, Arato A, Dias JA, Heuschkel R, Husby S, et al. Diagnostic Approach and Management of Cow's-Milk Protein Allergy in Infants and Children: ESPGHAN GI Committee Practical Guidelines, Journal of Pediatric Gastroenterology and Nutrition. 2012;55(2): 221-229
- ²Stanford Children's Health. Dieta para niños con alergia a la leche. Disponible en: <https://www.stanfordchildrens.org/es/topic/default?id=milk-allergy-diet-for-children-90-P04799> [Consultado el: 14 de septiembre de 2020]
- ³Secretaría de Economía. Modificación a la Norma Oficial Mexicana NOM-051-SCFI/SSA1-2010. Especificaciones generales de etiquetado para alimentos y bebidas no alcohólicas preenvasados-Información comercial y sanitaria. Disponible en: https://www.dof.gob.mx/2020/SEECO/NOM_051.pdf [consultado el 14 de septiembre 2020]
- ⁴Food and Drug Administration. Have food Allergies? Read the label. Disponible en: <https://www.fda.gov/consumers/consumer-updates/have-food-allergies-read-label> [consultado el 14 de septiembre 2020]
- ⁵Food Allergy Research & Education. Tips for Keeping Safe at Home . 2020. Disponible en: <https://www.foodallergy.org/resources/tips-keeping-safe-home> [consultado el 14 de septiembre 2020]
- ⁶National Academies of Sciences, Engineering, and Medicine; Health and Medicine Division; Food and Nutrition Board; Committee on Food Allergies: Global Burden, Causes, Treatment, Prevention, and Public Policy; Oria MP (ed), Stallings VA (ed). Finding a Path to Safety in Food Allergy: Assessment of the Global Burden, Causes, Prevention, Management, and Public Policy. Washington (DC): National Academies Press (US); 2016
- ⁷Fiocchi A, Brozek J, Schünemann H, et al. World Allergy Organization (WAO) Diagnosis and Rationale for Action against Cow's Milk Allergy (DRACMA) Guidelines. World Allergy Organ J. 2010 Apr;3(4):57-161
- ⁸Food Drug Administration. Alergias a los alimentos[Internet]. 2018. Disponible en: <https://www.fda.gov/food/buy-store-serve-safe-food/alergias-los-alimentos-lo-que-usted-debe-saber> [consultado el 14 de septiembre 2020]
- ⁹Academy of Nutrition and Dietetics. Serving size vs portion size is there a difference [internet]. 2020. Disponible en: <https://www.eatright.org/food/nutrition/nutrition-facts-and-food-labels/serving-size-vs-portion-size-is-there-a-difference> [consultado el: 14 de septiembre 2020]

80

Nutramigen[®]
PREMIUM

De 1 a 3 años

- ¹⁰American Academy of Pediatrics. La importancia de desayunar [internet]. 2015. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/healthy-living/nutrition/Paginas/the-case-for-eating-breakfast.aspx#:~:text=%E2%80%99Cles%20va%20mejor%20en%20la%20comida%20de%20la%20ma%C3%B1ana.> [consultado el 14 de septiembre 2020]
- ¹¹American Academy of Pediatrics. Como elegir refrigerios saludables para los niños [internet]. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/spanish/healthy-living/nutrition/paginas/choosing-healthy-snacks-for-children.aspx> [consultado el 17 de septiembre del 2020].
- ¹²American Academy of Pediatrics. Hábitos saludables que su bebé debe practicar durante los dos primeros años de vida [internet]. Disponible en: <https://www.healthychildren.org/Spanish/ages-stages/baby/Paginas/Healthy-Habits-to-Master-in-Your-Babys-First-Two-Years.aspx> [Consultado el 17 de septiembre 2020]
- ¹³Organizacion Mundial de la Salud (OMS). 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. Disponible en: https://www.who.int/maternal_child_adolescent/documents/9789241597494/es/ [consultado el 22 de septiembre 2020]
- ¹⁴Kerzner B. Clinical Investigation of Feeding Difficulties in Young Children: A practical Approach. Clinical Pediatrics. 2009; 48(9): 960-965
- ¹⁵Cavin, M. Refrigerios. [Internet]. Disponible en: <https://kidshealth.org/es/parents/snacking-esp.html?WT.ac=pairedLink> [Citado 17 de septiembre de 2020].
- ¹⁶United States Department of Agriculture. Kitchen activities. 2015. Disponible en: <https://choosemyplate-prod.azureedge.net/sites/default/files/audiences/KitchenHelpActivities.pdf> [consultado el 14 de septiembre 2020]

81