
El destete del bebé (Weaning)

Cómo enseñar a su bebé a disfrutar de una buena alimentación.

(Teaching your baby to enjoy good food)

El destete es el momento en el que los bebés aprenden a disfrutar de la comida.

También es el momento de pensar en una alimentación equilibrada para que su bebé goce de buena salud, tanto ahora, como en el futuro.

Los alimentos que su bebé aprenda a tomar ahora pueden tener un gran impacto en su salud posterior, tanto de niño como cuando llegue a la edad adulta. El folleto explicativo «*El destete: ¿Qué alimentos? ¿Cuándo? ¿Cuánto?*» también le servirá de ayuda.

Las pruebas obtenidas en los recientes estudios han hecho que todo el mundo esté de acuerdo en que la leche materna o la leche infantil de iniciación es todo lo que la mayoría de los bebés necesitan hasta los seis meses de edad.

La información que contiene este cuadernillo es adecuada para la mayoría de los bebés. Sin embargo, si su bebé necesita una dieta especial, consulte con su asistente sanitario a domicilio (*health visitor*) antes de empezar el destete.

El destete del bebé

¿Cuándo debería comenzar el destete?

- Todos los bebés son diferentes pero rara vez es necesario darles otro alimento que no sea leche antes de los seis meses de edad.
- Alrededor de los seis meses su bebé puede:
 - parecer que se queda con hambre después de una buena toma
 - empezar a pedir que se le alimente más a menudo
 - despertarse con mayor frecuencia durante la noche.

Puede ser el momento de comenzar con los alimentos sólidos. Consulte a su asistente sanitario a domicilio (*health visitor*) porque el hambre no es la única causa por la que se pueden producir estos cambios.

- Si su bebé no parece interesarse cuando le ofrezca alimentos con una cuchara, déjelo y pruebe de nuevo después de unos días.

¿Por qué debo esperar a los seis meses?

- La introducción de los alimentos sólidos demasiado pronto, especialmente antes de la decimoséptima semana, puede hacer que su bebé tome menos leche. La leche materna o de fórmula debería ser su fuente principal de nutrición hasta los seis meses.
- Los bebés que se destetan demasiado pronto pueden ganar peso en exceso y pueden desarrollar alergias e intolerancias a algunos alimentos.
- Los bebés que son destetados alrededor de los seis meses deberían progresar de texturas más finas a otras más gruesas con más rapidez. Las diferentes texturas contribuyen al desarrollo de la masticación y el lenguaje de su bebé.

Las madres opinan: «Algunas madres se toman el destete como una carrera, forzando a sus bebés a tomar alimentos sólidos y después fanfarroneando de cuánto comen sus niños con tan sólo tres meses de edad».

¡El destete no es una competición! Lo que importa es que su bebé vaya conociendo los diferentes gustos y texturas, ¡no se trata de que sea capaz de comer más plátanos que nadie!

¿Qué debo darle?

Hasta ahora su bebé sólo ha probado la leche. Los alimentos sólidos son una experiencia nueva que le llevará tiempo aprender. Deje que su bebé pruebe diferentes sabores durante los próximos meses, incluso alimentos que usted misma no coma. No deje que sus propios gustos condicionen lo que le ofrece a su bebé.

Los alimentos adecuados para el destete no deben contener sal, azúcar, colorantes artificiales, aromas, edulcorantes o conservantes añadidos. Se pueden hacer fácilmente en casa a partir de frutas y verduras blandas o cocinadas y papilla de arroz infantil. También puede usar botes, paquetes o tarros de alimentación infantil preparada.

Las comidas de bebés preparadas son cómodas cuando se tiene prisa o si la comida que ha preparado para usted no es apta para su bebé. Saque del bote o tarro la cantidad suficiente para darle de comer a su bebé y guarde el resto en un recipiente hermético en la nevera, que deberá utilizar dentro de las 24 horas siguientes a su apertura.

Lo que debería saber antes de comenzar el destete

¿Cuándo puedo darle leche de vaca y otros productos lácteos a mi bebé?

La leche de vaca no es igual que la leche humana. El tipo de proteína que contiene es diferente, así como su cantidad de nutrientes. En particular, la leche de vaca contiene muy poco o nada de hierro, por lo que los niños que se han pasado pronto a la leche de vaca podrían desarrollar anemia por falta de hierro.

Se recomienda la leche materna o de fórmula como principal alimento infantil desde el nacimiento hasta la edad de un año. No existe una necesidad **real** de utilizar una fórmula infantil de continuación, pero se puede usar a partir de los seis meses.

Los productos elaborados con leche de vaca (yogures, quesos y queso fresco) se pueden incluir en la dieta de su bebé como cualquier otro alimento nuevo a partir de la edad de seis meses. Para cocinar o mezclar alimentos se puede utilizar una pequeña cantidad de leche de vaca, pero **no se debe utilizar la leche de vaca como leche principal en la dieta de su bebé.**

Utilice leche entera durante los dos primeros años. Si su hijo come bien, a partir de los dos años podría darle leche semidesnatada. La leche desnatada no se debería utilizar hasta los cinco años.

Sal (sodio)

No debe añadirse sal a la comida de los bebés.

Los bebés no necesitan sal y el consumo de una gran cantidad de sal puede ser perjudicial. Algunos alimentos están especialmente salados y no se deben utilizar en los primeros meses del destete. Por ejemplo, las salsas envasadas o las pastillas de caldo.

Cuando los riñones de los niños maduren, podrán eliminar mejor el exceso de sal. Los alimentos ligeramente salados son adecuados para los niños a partir de un año.

La restricción de alimentos salados, en especial, de aperitivos salados como las patatas fritas de bolsa, y no añadir sal de mesa a las comidas puede favorecer la salud a largo plazo. El exceso de sal se asocia a tensión arterial alta posteriormente en la vida adulta.

Azúcar

No se debe añadir azúcar a los alimentos durante el destete porque esto podría hacer que los bebés prefirieran los alimentos dulces, una de las mayores causas de caries dental. Los bebés deberían destetarse con una dieta que no contenga azúcar añadida, en la medida de lo posible. El azúcar en pequeñas cantidades es bueno para endulzar un poco y hacer más aceptables los sabores amargos, como por ejemplo, el del ruibarbo. En todo caso, es mejor limitar los alimentos que contienen azúcar añadida a la hora de las comidas.

La preferencia por los alimentos dulces puede contribuir a que los bebés desarrollen exceso de peso.

Hierro

El hierro es necesario para mantener sana la sangre. La leche materna y de fórmula son buenas fuentes de hierro. Después de los primeros seis meses de vida, los bebés necesitan obtener hierro de los alimentos que consumen. Intente incluir algunos alimentos ricos en hierro como:

- Carne roja, pollo o pavo (parte oscura de las carnes blancas), huevos, pescado en conserva.
- Cereales de desayuno enriquecidos, lentejas, guisantes, judías y algunas verduras de hoja.

Alimentos que pueden causar problemas

Cuando hay antecedentes familiares de alergia, los siguientes alimentos se deberían introducir uno a uno (y nunca antes de los seis meses) y los frutos secos (incluidos los cacahuetes) se deberían evitar durante los tres primeros años de edad. Consulte con su asistente sanitario a domicilio (*health visitor*) si este punto le preocupa.

- Frutos secos y semillas. **Por favor, tenga en cuenta que no se deben dar frutos secos enteros a los bebés y niños menores de cinco años pues corren el riesgo de atragantarse.**
- Productos a base de trigo (por ejemplo, cereales, galletas, pan, pasta).
- Pescados y mariscos.
- Frutas y zumos cítricos.

Antes del **primer año de edad** no se deberían introducir los siguientes alimentos:

- Paté de hígado: rica fuente de vitamina A que puede ser perjudicial para los bebés.
- Quesos blandos como el Brie: riesgo de intoxicación alimenticia.
- Miel: riesgo de intoxicación alimenticia.

Los huevos siempre deben estar muy bien cocinados, hasta que la yema y la clara se pongan duras: de nuevo para evitar el riesgo de intoxicación alimenticia (los huevos se pueden introducir desde los seis meses de edad).

¿Qué bebidas necesitará mi bebé?

Las bebidas (líquidos) garantizan que el organismo del bebé funcione correctamente y evitan el estreñimiento. A los **bebés que toman leche materna** cuando tienen sed se les puede ofrecer el pecho más a menudo. No se recomienda darles otras bebidas en biberón hasta que la lactancia materna esté bien establecida.

El **agua**, previamente hervida y enfriada, debería ser la primera bebida que ofrezca a su bebé aparte de la leche materna o de fórmula. El resto de bebidas pueden perjudicar los dientes, bien por su acidez o bien por el azúcar que contienen.

Para reducir el riesgo de caries dental:

- se puede usar una taza a partir de los seis meses: utilice una taza de flujo libre (la que deja salir el líquido cuando se vuelca)
- los biberones se deberían dejar de utilizar a partir de los doce meses
- las bebidas que no sean leche o agua hervida fría se deben diluir bien (una parte de zumo en diez partes de agua hervida y fría) y se deben dar al bebé a la hora de las comidas y siempre en una taza.

A partir de los seis meses puede dar al bebé zumo puro de fruta sin azúcar añadido y bien diluido.

No se deben dar zumos de fruta concentrados ni bebidas gaseosas a los bebés o niños pequeños pues provocan problemas dentales.

Las bebidas *light* o sin azúcar **no** están pensadas para niños por su alto contenido en edulcorantes. Compruebe las etiquetas de las bebidas bajas en azúcar: pueden contener azúcar **y** edulcorantes artificiales.

Los zumos infantiles e infusiones de plantas no son necesarios. Se debe evitar también el **té** pues contiene taninos, que pueden reducir la absorción del hierro de los alimentos.

Recuerde que una vez que su bebé se acostumbra a otras bebidas puede ser difícil hacer que acepten leche o agua en el futuro.

¿Debo dar a mi bebé suplementos vitamínicos?

Los bebés que se alimentan de leche materna podrían necesitar vitaminas en gotas a partir de los seis meses. Consulte a su asistente sanitario a domicilio (*health visitor*).

La leche infantil de fórmula (de iniciación o de continuación) está enriquecida con vitaminas, por lo que los bebés que toman este tipo de leche no necesitarán suplementos adicionales si beben al menos 500 ml. de leche al día.

El suministro de las vitaminas infantiles *Healthy Start* se está revisando actualmente. Estos suplementos vitamínicos son gratuitos para familias que perciben ayudas por rentas bajas (*income support*), para aquellas que perciben la prestación por desempleo en función de los ahorros que tengan disponibles (*Income-based Jobseekers Allowance*) así como para las familias que perciben la ayuda estatal por hijos (*Child Tax Credit*). Por favor, consulte este tema con su asistente sanitario a domicilio (*health visitor*).

Si su bebé fue prematuro, puede que ya le esté dando suplementos vitamínicos conforme a lo que le hayan recetado en el hospital, y deberá continuar dándoselos hasta que se le diga lo contrario.

Consulte cualquier duda con su asistente sanitario a domicilio (*health visitor*).

¿Cómo empezar?

Por favor, lea la información del siguiente apartado junto con el folleto informativo «*El destete: ¿Qué alimentos? ¿Cuándo? ¿Cuánto?*», que le proporcionará información adicional y fotografías sobre los alimentos y las texturas más apropiados durante el destete.

Para ideas sobre recetas, por favor vaya a la sección de recetas al reverso de este cuadernillo.

Cómo preparar las primeras comidas caseras

- Todo lo que necesita es un tenedor para machacar algunos alimentos blandos
- Pase las verduras o frutas cocinadas o envasadas por un tamiz empujándolas con la ayuda de una cuchara
- Una batidora o licuadora puede serle útil para mayores cantidades de alimentos
- Use el lado más fino de un rallador para rallar frutas o verduras peladas y extraer la pulpa
- Todos los utensilios deben estar limpios. Lávelos bien con agua caliente y jabón. Al principio, su bebé comerá cantidades muy pequeñas. Lo que sobre puede congelarse en las bandejas de cubitos de hielo. Resulta cómodo sacar unos cuantos cubitos de comida congelada cuando tiene prisa. Más adelante podrá utilizar recipientes de mayor tamaño con tapa o bolsas de congelación pequeñas.

Los primeros sabores

¡Comer con una cuchara es algo completamente nuevo para su bebé y le llevará tiempo acostumbrarse! En los primeros intentos pueden ser que eche más comida por la boca de la que traga. ¡Puede ser un poco gorrino! Es una oportunidad para que su bebé toque y explore la comida, así que prepárese con un trapo limpio para limpiar la comida que se derrame y cubra los suelos que no puedan lavarse con facilidad.

Intente:

- Escoger un momento del día en el que usted esté relajada: la hora del almuerzo suele ser un buen momento.
- Asegurarse de que su bebé no está demasiado cansado o hambriento. Ofrézcale una pequeña ración de leche antes.
- Ofrecerle fruta triturada o papilla de arroz en la punta de una cuchara de plástico poco profunda.

Consistencia

Los primeros alimentos deben ser blandos, suaves y más bien líquidos. Si la fruta triturada o el puré de verduras está:

- Demasiado líquido, añada un poco de papilla de arroz para espesarlo.
- Demasiado espeso, aligérela con leche.

Temperatura

Puede dar a su bebé la comida fría, o templada, para lo que deberá colocar el plato en un bol de agua caliente.

No se recomienda calentar la comida en el microondas porque: a) la cantidad de comida es demasiado pequeña y se secaría rápidamente y b) puede calentarse de forma irregular y presentar zonas muy calientes que podrían quemar la boca de su bebé.

Si decide calentar una mayor cantidad de comida en el microondas, mézclela bien y deje que se enfríe antes de comenzar a dar de comer a su bebé. Si tiene prisa puede usar un cubito de hielo o un yogur frío para enfriar rápidamente la comida o colocar el plato en un bol de agua fría.

Trucos útiles

- No obligue a su bebé a comer, deje que coma a su propio ritmo.
- Asegúrese de que no hay cosas que le distraigan a su alrededor, como por ejemplo, la televisión encendida o muchos juguetes en la mesa.
- Nunca se deben añadir alimentos sólidos al biberón, ya que esto puede reducir la cantidad de leche que toma su bebé y lo saciará demasiado pronto. Los bebés pueden agotarse al intentar succionar alimentos semi-sólidos a través de una tetina. ¿Ha tratado alguna vez de beberse un batido de leche espeso con una pajita?
- Si su bebé escupe la comida constantemente, pare e inténtelo de nuevo transcurridos un par de días. Esto no significa que a su bebé no le guste la comida, sino simplemente que su bebé no está aún preparado para esta etapa.
- Intente no estar limpiándole la cara constantemente a su bebé, sino sólo al final de la comida.

¿Y después?

Durante tres o cuatro días, aumente gradualmente la cantidad de comida que ofrece a su bebé a la hora de una de sus comidas, por ejemplo en el almuerzo. Después de una semana, introduzca alimentos sólidos en una segunda comida, quizás papilla de arroz en el desayuno. Intente introducirle fruta triturada también en la papilla.

Su bebé necesita reducir la cantidad de leche que toma conforme va aumentando la cantidad de alimentos sólidos que come o puede incluso suprimir una toma por completo. Esto es totalmente normal. Sin embargo, otros bebés se toman toda la leche y todos los alimentos sólidos que se le ofrecen. Esto también es normal.

Recuerde introducir un nuevo alimento cada dos días durante estas primeras semanas, lo que evitará que su hijo después se vuelva caprichoso con las comidas.

Para más sugerencias, vea nuestro folleto «**El destete: ¿Qué alimentos? ¿Cuándo? ¿Cuánto?**».

Avanzando: ¿Cuándo puedo darle comida con trocitos?

Una vez que su bebé haya aprendido a tomar una variada gama de alimentos suaves con una cuchara, comience a ofrecerle alimentos que estén menos triturados, con más trocitos. Los trocitos blandos ayudan a fomentar la masticación.

Ya ha llegado el momento de animar a su bebé a que sostenga la comida e intente comer solo/a.

Comida que puede comerse con las manos (Finger Foods)

A los bebés les gusta intentar comer solos. Anime a su bebé dándole comida que pueda sostener por sí mismo.

Algunas ideas de alimentos que pueden cogerse con las manos:

- Trozos de pollo cocinado.
- Tortitas
- Tortitas de arroz
- Rebanadas de pan o panecillos cocidas
- Trozos de tostadas
- Verduras
- Rollitos de jamón cocido
- Quesitos
- Pasta hervida
- Trozos de plátano
- Tortas de avena
- Cortezas de pan cocinadas a fuego lento en el horno para hacer galletas
- Colines
- Barritas de cereales individuales
- Frutas blandas (peras, melocotones...)

Estos alimentos también sirven de aperitivo entre comidas o para calmar a un bebé que tiene hambre mientras le prepara la comida.

Quédese con su bebé por si se atraganta. Podría necesitar su ayuda para sacarse un trozo de comida si se le ha atravesado.

Comiendo con la familia

Cuando su bebé tenga alrededor de un año, muchas de las comidas que usted cocine para la familia también serán adecuadas para él. La sal es un asunto de salud para toda la familia, no sólo para su bebé, así que intente añadir poca sal cuando cocine.

Los alimentos precocinados normalmente tienen un alto contenido en sal, azúcar y aditivos. Redúzcalos al mínimo.

Sugerencias de comidas para toda la familia:

- Estofado de carne y verduras con patatas
- Carne picada, patatas y guisantes
- Pastel de pescado con patatas y maíz dulce
- Macarrones con queso y tomate
- Pasta boloñesa y ensalada
- Sopa de verduras y sándwiches.

Una alimentación sana para su hijo

Cuando el bebé haya cumplido un año, puede comer con el resto de la familia ofreciéndole pequeños aperitivos entre horas. Es importante recordar que los niños menores de cinco años necesitan mucha energía (calorías) para crecer y desarrollarse. Los niños pequeños (sobre todo los menores de dos años) tienen un estómago pequeño y, por lo tanto, necesitan que pequeñas cantidades de comida les aporten suficiente energía. Por esta razón, en esta etapa, la grasa es importante y por eso, por ejemplo, se recomienda la leche entera hasta los dos años de edad.

Los niños menores de cinco años deben comer una gama variada de alimentos de los cuatro grupos principales;

- Pan, cereales, arroz, pasta y patatas
- Fruta y verdura
- Leche y productos lácteos
- Carne, pescado y alternativos

Se recomienda encarecidamente que tanto los niños mayores de cinco años como los adultos sigan una dieta saludable, comiendo una variada gama de productos de los cuatro grupos principales, pero reduciendo la grasa y el azúcar al mínimo.

Recetas

Los primeros sabores

A menudo con estas recetas tendrá suficiente para más de una comida y son ideales para congelar.

Compota de fruta (Stewed fruit puree)

Pele y lave la fruta. Quite los huesos o pipas. Corte en trozos pequeños y coloque en una olla. Cubra con un poco de agua. Deje hervir a fuego lento hasta que se ponga blanda y después machaque y tamice para hacer un puré suave. Pruebe usando peras, albaricoques, ciruelas. También puede usar dátiles o ciruelas pasas.

Fruta fresca o en conserva en su jugo (Fresh or tinned fruit in natural juice)

Pele la fruta fresca y quite los huesos o pipas. Ralle o triture hasta conseguir un puré. Pruebe con peras, melocotones, albaricoques, plátanos, melón.

Papilla de fruta con arroz (Fruit puree with rice)

Mezcle 1 cucharadita de café de papilla de arroz con 1 cucharada sopera de leche materna o de fórmula y una cucharada sopera de fruta triturada.

Puré de verduras (Vegetable puree)

Puede hacer puré con verduras frescas, congeladas o en conserva. Lave y pele las verduras frescas. Si las verduras son en conserva, enjuáguelas. Hiérvalas en agua sin sal. Cuando estén cocidas, macháquelas con un poco del agua de la cocción. Tamice hasta obtener un puré fino.

Pruebe con patata, zanahoria, chirivía, coliflor, nabo, nabo sueco, brécol, batata.

Puré de verduras mixtas (Mixed vegetable puree)

Una vez que su bebé se haya acostumbrado a los sabores únicos, cocine y machaque dos verduras juntas. Pruebe con nabo sueco y zanahoria o con brécol y patata.

Verduras con queso fresco (Vegetables with fromage frais)

Machaque 2 cucharadas soperas de verduras cocidas añadiendo un poco del agua de la cocción.

Mezcle con 1 cucharada soperas de queso fresco natural y espese con papilla de arroz si fuese necesario.

Avanzando: introducción de trocitos blandos

Conforme vaya avanzando su bebé, la comida se debe seguir triturando pero con una textura menos fina y líquida.

Sopa

1 cebolla pequeña picada fina
1 zanahoria pequeña picada fina
25 g (1 onza) de lentejas rojas
210 ml (7 onzas líquidas) de agua

Coloque todos los ingredientes en una olla con tapa. Deje hervir a fuego lento hasta que las verduras y lentejas se ablanden. Triture hasta conseguir una textura blanda con pequeños grumos o trocitos.

Pescado

Lave bien un filete de pescado. Poche o cueza con un poco de agua o leche entera. Quite toda la piel y compruebe minuciosamente que no tiene espinas. Desmigüe el pescado y después tritúrelo añadiendo un poco del líquido de la cocción. Sirva con puré de patatas y una verdura machacada.

Papilla de avena (Porridge)

Haga la papilla con harina de avena o con copos de avena de la forma descrita en el paquete. No añada sal. Sirva con leche materna o de fórmula. Para variar, pruebe con plátano machacado o compota de fruta triturada.

Salsa blanca básica (Basic white sauce)

Mida 125 ml (1/4 de pinta) de leche. Mezcle 1 cucharada sopera de harina de maíz con un poco de esta leche. Caliente el resto de leche en un cazo. Vierta la leche sobre la pasta de harina de maíz, mezcle y vuelva a poner la mezcla en el cazo. Deje hervir a fuego lento hasta que espese. Vierta sobre pescados, verduras o pasta. Añada 15 g (1/2 onza) de queso rallado para hacer salsa de queso.

N.B. No use salsas para adultos ni salsas de carne pues son demasiados saladas para los bebés.

Carne

Puede usarse carne picada magra de ternera, cordero, cerdo, pollo o pavo para hacer comidas blandas trituradas con una textura más gruesa. Trocee la carne en pequeños cuadraditos de entre 0,5 y 1 cm. Hierva a fuego lento en agua o en zumo de tomate de lata hasta que se ponga tierna. Añada verduras troceadas naturales o congeladas. Siga cocinando hasta que se pongan blandas. Triture hasta obtener la textura deseada añadiendo un poco del líquido de la cocción. Sirva con patatas machacadas.

N.B. Las carnes o aves de muchas de las comidas de los adultos también son adecuadas, siempre que la porción que vaya a usar para el bebé la saque antes de añadir sal, pimienta o salsas de carne.

Sopa de lentejas o de legumbres secas (Dahl / Lentil soup)

Pese 50 g (2 onzas) de lentejas rojas. Revise por si hubiera alguna piedrecilla. Colóquelas en un tamiz y lave bajo el chorro de agua del grifo. Hierva 3 tazas de agua en una olla y añada las lentejas. Hierva durante 10 minutos, después baje el fuego y deje cocer a fuego lento durante 15 minutos, hasta que se pongan tiernas. Remueva conforme se vayan espesando. Añada leche si hubiera quedado demasiado espeso. Sirva con arroz o patatas machacadas. Puede añadir zanahorias cortadas en cubitos. Puede utilizar otras legumbres secas para hacer purés blandos con trocitos. Siga las instrucciones de cocción que aparecen en el paquete.

Natillas con fruta (Fruit custard)

Disuelva 1/2 cucharada sopera de preparado de natillas en polvo en un poco de leche. Caliente 125 ml (1/4 pinta) de leche en una olla. Añada la leche templada a la mezcla que ha preparado, mezcle y vierta todo en la olla. Caliente y remueva hasta que espese. Sirva con plátano machacado u otra fruta triturada o en compota. Pruebe mezclando fruta triturada con yogur o queso fresco.

Comida en familia

Pastel de carne (2 raciones de adulto) (Shepherds pie)

200 g (8 onzas) de carne picada
25 g (1 onzas) de cebolla cortada en cubos
400 g (1 libra) de patatas
125 ml (1/4 pinta) de agua
1 cucharada sopera de tomate triturado
2 tazas de verduras mixtas congeladas

Rehogue la carne con la cebolla en una sartén. Añada el agua y el tomate triturado. Deje cocer a fuego lento durante 40 minutos. Incorpore las verduras mixtas y cocine durante otros 10 minutos. Hierva las patatas hasta que se pongan tiernas. Escúrralas y macháquelas con un poco de leche. Extienda la carne picada en una fuente de horno y cubra con las patatas machacadas. Ponga en el grill hasta que se doren las patatas o cocine en el horno durante 30 minutos (Potencia 4, 180°C, 350°F).

Puré de patatas con queso (4 raciones) (Cheesy mashed potatoes)

1kg (2 1/2 libras) de patatas, cortadas y peladas en trozos del mismo tamaño
180 ml (6 onzas líquidas) de leche
15 g (1/2 onza) de mantequilla o margarina
150 g (6 onzas) de queso rallado
2 tomates, en rodajas

Hierva las patatas hasta que se pongan tiernas. Escúrralas y macháquelas. Vierta sobre ellas la mantequilla y la leche. Bátalas con el queso rallado y sazone con un poco de sal y pimiento. Extienda la mezcla que ha preparado en una fuente de horno y cubra con las rodajas de tomate. Espolvoree el queso por encima. Dore en el grill. Sirva con guisantes o brécol.

Pasteles de atún (2 raciones de adulto o 6-8 raciones infantiles) (Tuna fishcakes)

250 g (10 onzas) de atún con tomate en lata
150 g (6 onzas) de patatas hervidas
Cebolleta picada fina
2 cucharadas de café de tomate triturado
Pimienta, harina

Triture las patatas y vierta sobre ellas el tomate triturado, una pizca de pimienta y las cebolletas. Añada el atún con parte de su salsa. Forme pequeñas bolas y rebócelas en harina. Aplástelas con la ayuda de un tenedor. Puede freírlas en una sartén con un poco de aceite o cocinarlas en el horno sobre papel de cocina engrasado previamente (Potencia 7, 210°C o 415°F) durante 10 minutos. Estos pasteles de pescado se congelan bien.

Puré de judías blancas estofadas (*baked beans*) (Baked bean mash)

Triture 2 cucharadas soperas de judías blancas estofadas con una cucharada soperas de puré de patatas y
1 cucharada soperas de carne picada cocida o 1 cucharada soperas de queso en polvo o 1 cucharada soperas de requesón a elegir.

Supersalchichas (3 raciones)

3 salchichas
1 cebolla pequeña, picada fina
225 g (9 onzas) de judías blancas estofadas
1 patata mediana, pelada y troceada
200 g (8 onzas) de tomate en lata

Ase las salchichas en la parrilla. Enfríelas y córtelas en rodajas. Coloque la cebolla, la patata y los tomates en una olla. Cocine a fuego lento hasta que la patata esté cocida. Incorpore las judías estofadas y las rodajas de salchichas. Caliente todo junto. Sirva con pan integral y una verdura. Puede añadir guisantes o maíz dulce congelado casi al final de la cocción.

Sándwiches

Los sándwiches son siempre una comida cómoda, rápida y que sacia. Sirvalos con trocitos de pepino, palitos de zanahorias o con trozos de tomate.

Además de pan integral, con semillas o blanco, también puede utilizar crepes, bollitos, rebanadas de pan, tortas de avena, bollos de queso, pan de pita o panecillos con semillas.

Para el relleno, pruebe con:

Plátanos machacados.
Atún o sardinas en lata.
Confituras o mermeladas.
Queso rallado o queso para untar.
Mantequilla de cacahuete o de plátano.
Aguacate triturado.
Huevos duros y bacon crujiente.
Lonchas finas de carne.
Cecina de ternera.

De postre, un yogur, alguna fruta o un vaso de leche.

Postre de manzana (*Apple Crumble*)

675 g (1 1/2 libras) de manzanas para cocinar
45 ml (3 cucharadas) de agua
100 g (4 onzas) de azúcar
5 ml (1 cucharada) de *mixed spice* (mezcla de especias preparada a base de pimienta de jamaica, canela y nuez moscada)
150 g (6 onzas) de harina
75 g (3 onzas) de mantequilla/margarina

Lave las manzanas. Quíteles el corazón y córtelas en rodajas. Póngalas en una sartén. Incorpore el agua, la mitad del azúcar y la mezcla de especias. Cocine a fuego lento durante 10 minutos. Ponga las manzanas en una fuente de horno de 2 pintas (1,15 litros). Deje enfriar.

Mezcle la mantequilla y la harina con las manos hasta que la mezcla tenga una textura parecida al pan rallado. Incorpore el resto del azúcar. Extienda sobre las manzanas. Hornee a 200°C, 400°F o Potencia 6 durante 20-25 minutos. Sirva acompañado de helado, natillas o leche.

Para su información:

1 onza = 28 g.

Sin embargo, para convertir las recetas de forma sencilla

1 onza corresponde a 25 g y

1/2 onza a 15 g.

Recuerde lo más importante

SÍ...

- Comenzar con purés suaves.
- Dar a su bebé una gama variada de sabores.
- Darle comidas de los diferentes grupos de alimentos.
- Avanzar al ritmo de su bebé.
- Dejar que su bebé empiece a comer solo.
- Dejar que su bebé vea cómo come usted.

NO...

- Poner alimentos sólidos en un biberón.
- Añadir azúcar o sal a la comida.
- Obligar a comer a su bebé.
- Dejar a su bebé solo cuando coma.
- Preocuparse. El destete es un momento que tiene que disfrutar.

Y, por último.....

Si le preocupa lo que come su hijo, consulte con su asistente sanitario a domicilio (*health visitor*).

Elaborado por la Comunidad de Dietistas y Asistentes Sanitarios a Domicilio del Reino Unido

Diseñado por Corporate Graphic Design © NHS Grampian 2005