



RECETAS
FÁCILES, NUTRITIVAS
Y ECONÓMICAS
PARA TU BEBÉ



CONTENIDO

Tabla de contenido	1
Introducción	2
Consejos nutricionales para tu bebé de 6 a 8 meses	3
Consejos nutricionales para tu bebé de 9 a 11 meses	4
Consejos nutricionales para niños y niñas de 12 a 24 meses	5
Refacciones saludables para tu bebé de 6 a 8 meses	6
Refacciones saludables para tu bebé de 9 a 11 meses	7
Refacciones saludables para niños y niñas de 12 a 24 meses	8
Come alimentos con los colores del arcoíris	9
Combinaciones para crecer grandototote y fuertotote.	10
Papilla de güicoy y hierbas	11
Papilla de zanahoria	12
Puré de frijoles con hierbas	13
Papilla de manzana, banano y hierbas	14
Puré de verduras con huevo	15
Picado de güisquil y hierbas	16
Picado de huevo con hierbas	17
Picado de papa con hierbas	19
Picado de zanahoria	21
Ejotes con huevo	23
Guisado de hierbas	24
Arroz con leche y hierbas	25
Refresco de piña	26
Limonada con chía	26

Este es un regalo valioso para:
**quién cuidará este recetario y lo pondrá en práctica para que sus hijos
crezcan sanos y fuertes.**

INTRODUCCIÓN

Las recetas nutritivas de este recetario son para bebés y niños de 6 meses hasta 2 años, pero niños más grandes y adultos también pueden disfrutar de estas recetas. Cada receta tiene fotos de:

1. porciones exactas de ingredientes
2. preparación y pasos de cocción
3. plato final.

Encontrarás consejos nutricionales y recetas para estas edades:



6 - 8 MESES



9 - 11 MESES



12 - 24 MESES



Con estas recetas, puedes mostrarles a tus hijos cuánto los amas dándoles alimentos de la tierra en todos los colores del arcoiris.

Tu hijo puede lograr grandes cosas, estas recetas harán que eso pase. Al preparar estas recetas llenas de vitaminas, minerales y proteína los harás crecer sanos, inteligentes y fuertes.



1. Lava tus manos con agua y jabón antes de preparar alimentos.



2. Lava las frutas y verduras antes de cocinarlas.



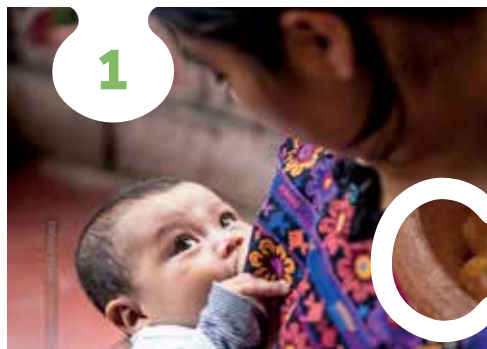
3. Lava las manos de tu bebé y niños con agua y jabón

CONSEJOS NUTRICIONALES PARA TU BEBÉ DE 6 A 8 MESES



Pecho primero, comida después.

Papillas espesas.



3 Comidas al día



Cantidad por CADA comida:

Empezar con
3 cucharadas

Incrementar hasta
8 cucharadas



Cantidad de líquidos recomendada por día:



- NO GASEOSAS
- NO CAFÉ
- NO BEBIDAS AZUCARADAS
- NO MAICENA
- NO DULCES
- NO AZÚCAR



CONSEJOS NUTRICIONALES PARA TU BEBÉ DE 9 A 11 MESES



Pecho primero, comida después.

Alimentos picados o aplastados.



3 Comidas al día



+ 1
refacción
al día



Cantidad por CADA comida:
8 cucharadas (1/2 taza)



Cantidad de líquidos
recomendada por día:



Opciones saludables de líquidos



CONSEJOS NUTRICIONALES PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 12 A 24 MESES



Alimentos que come toda la familia.



Primero comida, pecho después.



3 Comidas al día



+ 2
refacciones
al día



Cantidad por CADA comida:
12 a 16 cucharadas (3/4 a 1 taza)



Cantidad de líquidos
recomendada por día:

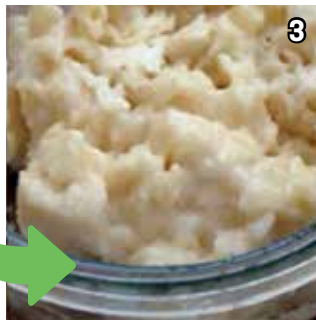


Si alimentos frescos
con los colores del arcoíris



No chucherías

REFACCIONES SALUDABLES PARA TU BEBÉ DE 6 A 8 MESES



Galleta Integral

REFACCIONES SALUDABLES PARA TU BEBÉ DE 9 A 11 MESES



Los bebés pueden comer estos alimentos con las manos.
 Recuerda lavar las manos a tu bebé antes de brindarle alimentos.



Desinfección de frutas y verduras



1. Lavar con agua y frotar para eliminar la tierra.

2. Remojar las frutas y verduras por 5 minutos en agua con cloro.

3. Escurir el agua con cloro



1 litro de agua



8 gotas de cloro

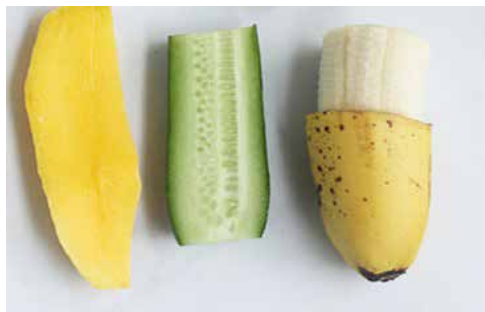


Solución Desinfectante

REFACCIONES SALUDABLES PARA NIÑOS Y NIÑAS DE 12 A 24 MESES



Los bebés pueden comer estos alimentos con las manos.
Recuerda lavar las manos a tu bebé antes de brindarle alimentos.



¡COME ALIMENTOS CON LOS COLORES DEL ARCOÍRIS!

 Vitamina A  Folato  Vitamina C  Hierro  Proteína  Antioxidante



COMBINACIONES PARA CRECER GRANDOTOTOTE Y FUERTOTOTE

ALIMENTOS CON MEDIA PROTEÍNA



+

ALIMENTOS CON MEDIA PROTEÍNA



=

COMIDAS CON SUPER PROTEÍNA



MAÍZ

+



FRIJOL

=



ARROZ

+



LENTEJAS

=



PLÁTANO

+



HABAS

=



ARROZ

+



ARVEJA

=



PAN

+



FRIJOL

=



AVENA / MOSH

+



PEPITORIA / MANÍAS

=



PAPAB

PASTA

YUCA

+



ARVEJA

FRIJOL

=



ALIMENTOS CON SUPER PROTEÍNA



HUEVO



CHÍA / CHAN



QUESO



LECHE



NUTRI LISTO



INCAPARINA

AMARANTO



POLLO

PAPILLA DE GÜICOY CON HIERBAS



6 - 8
MESES

Ingredientes:

- 1 papa mediana
- 1 güicoy pequeño
- ¼ Vaso de hierbas*
- 1 cucharada de aceite

**Opciones de hierbas: bledo, macuy, chipilín, colinabo, chaya, quilete, hierba mora, acelga o puntas de güisquil. La chaya debe ser hervida por 15 minutos en una olla que NO sea de aluminio.*



1

Pasos:

1. Lavar y cortar la hierba mora.
2. Lavar y cortar el güicoy. Lavar la papa y dejar la cáscara.
3. Cocinar la papa con todo y piel junto con el güicoy y las hierbas. Cuando la papa este cocinada retirar la cascara.
4. Machacar la papa, hierba mora y güicoy hasta que formen un puré. Por último agregar el aceite.



2



3

El agua de cocción se puede utilizar para hacer sopa.

**Agrega jugo de limón a tus comidas y bebidas para tener un extra de vitamina C y mejorar la absorción de hierro.*



4



PAPILLA DE ZANAHORIA

6-8
MESES



Ingredientes:

- 1 zanahoria mediana
- 1 taza de agua
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de Incaparina
- ¼ cebolla pequeña
- 1 cucharadita de aceite



Pasos:

1. Lavar, pelar y cortar en rodajas la zanahoria. Cocinar en agua hirviendo con una hoja de laurel durante 20 minutos. Retirar la hoja de laurel al terminar la cocción.
2. Machacar con un tenedor la zanahoria.
3. Añadir la Incaparina y revolver junto a la papilla.
4. Picar la cebolla, sofreír en el aceite y agregar la zanahoria con la Incaparina.

Para más nutrición agrega ½ vaso de hierbas.

Opciones de hierbas: bledo, macuy, chipilín, colinabo, chaya, quilete, hierba mora, acelga o puntas de güisquil. La chaya debe ser hervida por 15 minutos en una olla que NO sea de aluminio.



PURÉ DE FRIJOLES CON HIERBAS

6-8
MESES



Ingredientes:

- 1 libra de frijol
- 1 litro de agua
- ½ cebolla
- 2 cucharadas de Incaparina
- 4 dientes de ajo
- ½ chile pimiento
- 10-20 hojas de chipilín*
- 2 hojas de laurel (opcional)
- 1 rama de tomillo (opcional)

*Opciones de hierbas: bledo, macuy, chipilín, colinabo, chaya, quilete, hierba mora, acelga o puntas de güisquil. La chaya debe ser hervida por 15 minutos en una olla que NO sea de aluminio.



Pasos:

1. Remojar el frijol por 4 horas o por una noche. Escurrir y tirar esa primera agua.

2. Cocer el frijol en 1 litro de agua al menos por 1 hora y 15 minutos o hasta que estén suaves. Añadir cebolla, laurel, tomillo, Incaparina y dientes de ajo. Retirar las hojas de tomillo y laurel al finalizar la cocción.

3. En un sartén, poner a sofreír el resto de la cebolla, el ajo y chile pimiento picados. Agregar el frijol cocido y el chipilín picado y dejar hervir hasta que espese, aproximadamente por 5 minutos.

4. Machacar el frijol con un tenedor.

*Agrega jugo de limón a tus comidas y bebidas para tener un extra de vitamina C y mejorar la absorción de hierro.



PAPILLA DE MANZANA, BANANO Y HIERBAS

6-8
MESES



Ingredientes:

½ vaso de hierbas

½ manzana (puedes ser también, pera, durazno o ciruela)

1 banano pequeño

*Opciones de hierbas: bledo, macuy, chipilín, colinabo, chaya, quilete, hierba mora, acelga o puntas de güisquil. La chaya debe ser hervida por 15 minutos en una olla que NO sea de aluminio.



1

Pasos:

1. Lavar y cortar las hierbas y la manzana.

2. Cocinar las hierbas y manzana en una olla con agua por 10 minutos.

3. Dejar enfriar. Machacar las hierbas, el banano y la manzana.



2

*Agrega jugo de limón a tus comidas y bebidas para tener un extra de vitamina C y mejorar la absorción de hierro.



3



PURÉ DE VERDURAS CON HUEVO

6 - 8
MESES



Ingredientes:

- ¼ güicoy amarillo pequeño
- ½ güisquil pequeño
- 1 papa pequeña
- 2 tazas de agua
- 1 huevo
- 1 cucharada de Incaparina
- 1 cucharadita de aceite



1



2



3



4

Pasos:

1. Lavar, cortar y pelar el güicoy, güisquil y papa. Cocer las verduras en el agua de 15 a 20 minutos, hasta que estén cocidas y suaves. Escurrir el agua.
2. Poner a hervir el huevo por 10 minutos en otra olla. Cuando este listo pelarlo.
3. Agregar el huevo duro a las verduras, la Incaparina y el aceite.
4. Machacar todos los ingredientes cocidos hasta formar un puré.



PICADO DE GÜISQUIL Y HIERBAS

9 - 11
MESES



Ingredientes:

2 unidades de güisquil, perulero o güicoy pequeños

2 tomates pequeños

½ chile pimiento

1 cebolla pequeña

½ vaso de hierbas

1 cucharada de aceite

2 huevos

Sal y pimienta

**Opciones de hierbas: bledo, macuy, chipilín, colinabo, chaya, quilete, hierba mora, acelga o puntas de güisquil. La chaya debe ser hervida por 15 minutos en una olla que NO sea de aluminio.*



1



2



3



4

Pasos:

1. Lavar y cortar el güisquil en cubos. Lavar y cortar los tomates, chile pimiento, cebolla y hierbas.

2. Cocinar el güisquil en agua hasta que esté suave y escurrir.

3. Sofreír en el aceite: cebolla picada, chile pimiento y tomate en cuadritos. Agregar el güisquil y las hierbas.

4. Agregar los huevos batidos y añadir una pizca de sal y pimienta. Mezclar en el sartén el huevo con las verduras y hierbas, cocinar por 10 minutos.

re-tomar las fotos
2, 3, 4



PICADO DE HUEVO CON HIERBAS

Ingredientes:

- ½ vaso de hierbas (chipilín)
- 1 huevo
- 1 cucharadita de aceite
- ¼ cebolla mediana

**Opciones de hierbas: bledo, macuy, chipilín, colinabo, chaya, quilete, hierba mora, acelga o puntas de güisquil. La chaya debe ser hervida por 15 minutos en una olla que NO sea de aluminio.*



Pasos:

1. Lavar las hojas de chipilín y picarlas. Picar la cebolla. Reservar ambos.
2. Batir el huevo.
3. Agregar las hojas de chipilín.



Pasos:

4. Colocar en un sartén el aceite y la cebolla y sofreír por unos minutos

5. Incorporar el huevo con el chipilín y dejar cocinar.



PICADO DE PAPA CON HIERBAS

Ingredientes:

- 3 papas medianas
- Pizca de sal y pimienta
- 1 manojo de hierba mora*
- 3 tomates medianos
- ½ cebolla pequeña
- ½ chile pimienta pequeño
- 2 dientes de ajo
- 1 cucharada de aceite
- 2 huevos
- 1 cucharada de Incaparina

*Opciones de hierbas: *bledo, macuy, chipilín, colinabo, chaya, quilete, hierba mora, acelga o puntas de güisquil. La chaya debe ser hervida por 15 minutos en una olla que NO sea de aluminio.*



Pasos:

1. Lavar y cocinar las papas con cascara en agua con una pizca de sal durante 10 minutos.
2. Pelar las papas cocinadas y cortarlas en rodajas finas.
3. Lavar y picar las hojas de hierba mora. Lavar y picar finamente el tomate, cebolla, chile pimienta y ajo.
4. Sofreír en el aceite el ajo, cebolla, chile pimienta y tomate.





Pasos:

5. Por último añadir las hojas de hierba mora.

6. Batir los huevos, agregar la Incaparina, la sal y la pimienta.

7. Agregar el huevo a los vegetales y hierbas para cocinar. Mezclar todo muy bien.



PICADO DE ZANAHORIA

Ingredientes:

- 2 cucharadas de aceite
- ¼ de cebolla
- 2 zanahorias medianas
- 3 huevos
- Sal y pimienta

**Opciones de hierbas: bleado, macuy, chipilín, colinabo, chaya, quilete, hierba mora, acelga o puntas de güisquil. La chaya debe ser hervida por 15 minutos en una olla que NO sea de aluminio.*



re hacer esta foto

Pasos:

1. Lavar los vegetales y pelarlos. Una vez pelada la zanahoria, rallarla y picar la cebolla finamente.
2. Calentar en un sartén el aceite, agregar la cebolla picada y sofreír por 3 minutos hasta que esté empezando a cambiar color.
3. En un bol mezclar huevos, sal y pimienta. Batir los huevos por 1 minuto con el tenedor.





Pasos:

4. Agregar la mezcla de huevos

5. Dejar cocinar a fuego medio, revolver para que no se pegue.

Opcional puedes agregar $\frac{1}{2}$ vaso de hierbas picadas y colocar la foto de la tabla de cortar con hierbas.



EJOTES CON HUEVO

12 - 24
MESES



Ingredientes:

- ½ libra de ejotes
- 1 cucharada de aceite
- 1 cebolla pequeña
- ½ diente de ajo
- 2 huevos
- 2 cucharadas de Incaparina
- Pizca sal y pimienta
- 1 hoja de laurel
- 1 rama de tomillo



1



2



Rehacer paso de la foto 3 añadiendo la Incaparina a los huevos

3



4

Pasos:

1. Lavar y cortar en cubos el ejote. Agregar en agua hirviendo el ejote, la hoja de laurel y el tomillo en agua y cocinar con sal hasta que estén suaves. Escurrir.
2. En una sartén con aceite, sofreír la cebolla y ajo picado, agregar el ejote y dorar un poco.
3. Batir el huevo y agregar la Incaparina, sal y pimienta.
4. Agregar el huevo revuelto con sal y pimienta e ir mezclando con el ejote poco a poco.



GUISADO DE HIERBAS

12 - 24
MESES



Ingredientes:

- 2 manojos de hierba mora**
- 2 tomates
- ¼ cebolla mediana
- 1 chile pimiento mediano
- 2 dientes de ajo
- ½ cucharadita de aceite
- Pizca de sal

*Opciones de hierbas: bledo, macuy, chipilín, colinabo, chaya, quilete, hierba mora, acelga o puntas de güisquil. La chaya debe ser hervida por 15 minutos en una olla que NO sea de aluminio.



1



2



3



4

Pasos:

1. Lavar y desinfectar la hierbamora y picar finamente.
2. Lavar y picar el tomate, cebolla, chile pimiento y ajo
3. Sofreír en aceite caliente: tomate, cebolla, chile pimiento, ajo y una pizca de sal.
4. Agregar las hierbas al sárten. Mezclar bien y cocinar por 5 minutos.

*Agrega jugo de limón a tus comidas y bebidas para tener un extra de vitamina C y mejorar la absorción de hierro.



ARROZ EN LECHE CON HIERBAS

12 - 24
MESES



Ingredientes:

- ½ vaso de arroz blanco quebrado (crudo)
- 2 vasos de leche
- 1 vaso de agua
- 2 rajas de canela
- 1 pizca de sal
- 4 cucharadas de azúcar
- 3 cucharadas de pasas
- ½ vaso de hierbas picadas

**Opciones de hierbas: bledo, macuy, chipilín, colinabo, chaya, quilete, hierba mora, acelga o puntas de güisquil. La chaya debe ser hervida por 15 minutos en una olla que NO sea de aluminio.*



Pasos:

1. Picar las hierbas.
2. En una olla, agregar 1 vaso de agua, ½ vaso de arroz, 2 vasos de leche, canela, sal, azúcar. Cocinar por 15 minutos a fuego medio, revolviendo de vez en cuando para evitar que se pegue.
3. Agregar las hierbas picadas, las pasas y cocinar a fuego medio por 15 minutos más, revolviendo de vez en cuando para evitar que se pegue. Dejar enfriar un poco antes de servir y si desea decorar puede ser con canela en polvo.



REFRESCO DE PIÑA

Ingredientes:

- ½ piña
- 1 litro de agua
- 1 raja de canela
- 4 cucharadas de chía o chan



12 - 24
MESES

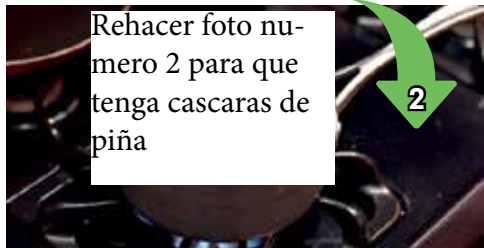


Pasos:

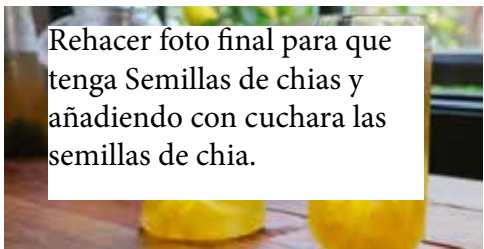
1. Lavar, pelar y picar la piña en cubos. Reservar las cáscaras.



2. Agregar los cubos de piña con la cáscara a la olla con el agua y hervir 10 minutos más hasta que se cocinen. Luego agregar las semillas de chan o chía.



Rehacer foto número 2 para que tenga cáscaras de piña



Rehacer foto final para que tenga Semillas de chías y añadiendo con cuchara las semillas de chia.

LIMONADA CON CHAN

Ingredientes:

- 2 cucharadas de chía o chan
- 1 litro de agua
- 3 limones
- 3 cucharadas de azúcar o panela



Pasos:

1. En un litro de agua, agregar el chan y el azúcar o panela. Mezclar y dejar reposar por 15 minutos.



2. Exprimir los limones, agregar el jugo y mezclar.





Chef Euda Morales
Alta Cocina

Andrea Guzmán Abril, LN
Proyecto CAN y Wuqu' Kawoq

Penny Rambacher, RDN
Proyecto CAN y Milagros en Acción

*Muéstrale a tus hijos
cuánto los amas
dándoles alimentos
de la tierra en todos
los colores del
arcoíris.*



MiraclesInAction.org



ProyectoCAN.org



WuquKawoq.org

Edición 2021
Anotaciones: Chef Guayo
Fotografía: Ernesto Herrarte
y Jose Daniel Casia
Todos los derechos
reservados.

Version #3
Copyright 2021
Re-Diseño y diagramación v.2
y v3: Jose Daniel Casia
Diseño y diagramación v.1:
Miguel Ángel García
Impreso en Guatemala

ISBN: 978-99939-0-150-1



9 789993 901501

