

La Patrulla de la Nutrición



Protegiendo el desarrollo de tu familia



Save the Children

Presentación

Todas y todos podemos
proteger la nutrición infantil

Cuidar la alimentación, la higiene y la salud de niñas y niños es una forma de proteger su futuro.

Este recetario reúne recetas sencillas, rendidoras y nutritivas, pensadas para acompañarte en cada etapa del crecimiento, usando alimentos accesibles y prácticas fáciles de aplicar en casa.

En **La Patrulla de la Nutrición**, todas y todos cumplimos un rol importante para cuidar a nuestra familia.



¿Qué es

**La Patrulla de
la Nutrición?**

La patrulla de la nutrición está formada por madres, padres, cuidadores y personal de salud que protegen activamente el desarrollo infantil con pequeñas acciones diarias, como elegir bien los alimentos, usar agua segura y acudir a controles de salud. Al cuidar a tu familia, eres parte de La Patrulla de la Nutrición.

Conoce a La Patrulla

Eli

Nos recuerda que la lactancia es el primer cuidado de amor y nutrición.



Abu

Nos enseña que la comida de casa alimenta y rinde.



Agus

Cuida la higiene y nos orienta en el consumo de agua segura.



Sami

Acompaña con orientación y monitorea nuestra salud.



RECETAS DE 6 A 8 MESES

Empezar a comer también es cuidar

Desde los 6 meses, las niñas y niños comienzan a consumir nuevos alimentos que complementan su alimentación diaria. Estos deben ser suaves, bien cocidos y fáciles de digerir, adecuados a su edad y desarrollo.

“

La leche materna sigue siendo el principal alimento. Después de lactar, el bebé puede comer.

”



Mouse de sangrecita de pollo (tipo morcilla)

Suave, dulcito y fácil de digerir

Ingredientes

- 2 cucharas de sangrecita de pollo
- 6 cucharadas de jugo de naranja
- ½ taza de pulpa de mango
- Una pizca de ralladura de naranja
- Una pizca de canela

Preparación

- 1 Sancocha la sangrecita de pollo con agua, canela y la ralladura de naranja.
- 2 Retira del fuego y deja enfriar.
- 3 Licúa la sangrecita sancochada con el jugo de naranja, una pizca de ralladura de naranja y la pulpa de mango hasta lograr una mezcla homogénea.
- 4 Prueba el dulzor y sirve medio plato mediano, la porción ideal para tu bebé.

¿Por qué es bueno para tu bebé?

Receta súper nutritiva en vitaminas A y C y hierro que fortalecen las defensas del bebé y previenen la anemia. ¡Aprovecha el dulzor natural de las frutas y evita utilizar azúcar en tus preparaciones!



✓ Aporte nutricional por ración

⚡ **Energía:** 106.9 kcal

⚡ **Proteína:** 6 g

⚡ **Hierro:** 9 mg

“ La sangrecita es rica en hierro, un nutriente clave para prevenir y tratar la anemia. ”



Espesito de bazo con camote (batata)

Hierro y energía para crecer fuerte

Ingredientes

- 1 rodaja gruesa de camote (batata).
- 2 cucharadas de bazo.
- 1/8 unidad de zanahoria pequeña.
- ½ cucharadita de aceite vegetal.
- 2 cucharadas de caldo.

Preparación

- 1 Con ayuda de una cuchara, retira la parte externa del bazo y usa solo la pulpa. Sancocha y reserva un poco del caldo.
- 2 Aparte, sancochar la zanahoria y el camote (batata) sin cáscara.
- 3 Aplastar con ayuda de un tenedor el camote (batata) sancochado y la zanahoria sancochada.
- 4 Mezclar todos los ingredientes: el bazo, la zanahoria, el camote (batata), el caldo y el aceite hasta tener una consistencia espesa y servir.

Recomendación:

La preparación debe quedar espesa y suave, con pequeños grumitos que el bebé pueda aplastar con la lengua, de acuerdo con su edad.



✓ Aporte nutricional por ración

⚡ **Energía:** 120 kcal

⚡ **Proteína:** 9,2 g

⚡ **Hierro:** 11,6 mg

“ El bazo es una excelente fuente de hierro y ayuda a prevenir y tratar la anemia desde los primeros meses. ”



Purecito de arveja con hígado

Hierro y proteínas en una sola cucharita

Ingredientes

- 1 unidad de hígado de pollo
- $\frac{3}{4}$ de cucharada de arveja partida (guisante partido)
- 1 rodaja delgada de zanahoria
- $\frac{1}{2}$ cucharadita de aceite vegetal
- 2 cucharadas de caldo

Preparación

- 1 Sancocha el hígado y la zanahoria. Guarda el caldo.
- 2 Aplasta bien el hígado y la zanahoria hasta que no queden grumos.
- 3 Disuelve la arveja partida (guisante partido) en el caldo y cocina a fuego lento, moviendo siempre.
- 4 Agrega el hígado, la zanahoria y el aceite.
- 5 Mezcla bien hasta obtener un puré espeso y suave.

“
Combinar menestras con alimentos de origen animal ayuda a que tu bebé gane peso de forma saludable y reciba los nutrientes que necesita para crecer bien.
”



✓ Aporte nutricional por ración

⚡ **Energía:** 110 kcal

⚡ **Proteína:** 8,8 g

⚡ **Hierro:** 3,6 mg



✓ La leche materna sigue siendo el alimento principal.

✓ Las papillas deben ser espesas, sin grumos, sin sal y sin azúcar.

Recomendaciones para esta etapa

(6 A 8 MESES)

✓ Ofrece $\frac{1}{2}$ plato mediano de 2 a 3 veces al día.

✓ Acompaña a tu niño o niña mientras ofreces los alimentos con paciencia y cariño: aprender a comer también es un proceso.

RECETAS DE 9 A 11 MESES

Más sabores, nuevas texturas

A esta edad, las comidas pueden ofrecerse picadas o en pequeños trozos, incorporando nuevos sabores de forma progresiva, siempre sin sal ni azúcar.

“
A medida que tu bebe crezca
ofrécele nuevas texturas en
sus comidas
”



Saltadito de verduras y corazón

Un plato completo y nutritivo para esta nueva etapa

Ingredientes

- 6 cucharadas de corazón de res
- 2 papas pequeñas
- ¼ de tomate mediano
- 3 cucharadas de cebolla picada
- ¼ de pimienta
- 4 cucharadas de brócoli picado
- 1 cucharada de aceite
- 1 ramita de cilantro (culantro)

Preparación

- 1 Lava el corazón de res, retira el exceso de grasa y córtalo en cubos pequeños.
- 2 Cortamos la cebolla, el pimienta y el cilantro (culantro) en cubos pequeños, y reserva en un recipiente.
- 3 En una ollita, sancocha la papa y el brócoli hasta que queden suaves, luego córtalos en trozos pequeños.
- 4 Coloca en una sartén caliente el aceite vegetal y salteamos el corazón de res por 5 minutos a fuego lento.
- 5 Añade la cebolla, el pimienta, el cilantro (culantro), el brócoli y la papa previamente picado.

Tip práctico:

Acompaña con arroz bien cocido, suave y ligeramente apelmazado, formando pequeñas bolitas fáciles de agarrar y comer.



✓ Aporte nutricional por ración

⚡ **Energía:** 226 kcal

⚡ **Proteína:** 11,4 g

⚡ **Hierro:** 2,7 mg

“
Cuando el plato tiene varios
colores, es señal de que aporta
distintos nutrientes para el
crecimiento de tu niña o niño.
”



Sangrecita de pollo a la italiana

Pequeña en tamaño, grande en hierro

Ingredientes

- 2 cucharadas de sangrecita de pollo
- 1 cucharada de papa picada
- 2 cucharadas de arroz graneado
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- 1 cucharada de arveja (guisante) sin cáscara
- 1 cucharada de zanahoria picada
- ½ cucharada de cebolla picada
- ½ cucharada de pimienta picado
- ¼ taza de caldo
- 1 hoja de hierbabuena

Preparación

- 1 Sancocha la sangrecita de pollo picada con una hoja de hierbabuena. Retira la hoja y guarda el caldo.
- 2 Aparte, sancocha la papa, la zanahoria y la arveja (guisante).
- 3 En una sartén, prepara un aderezo con el aceite y la cebolla.
- 4 Agrega el caldo, las verduras y deja hervir.
- 5 Incorpora la sangrecita de pollo y el pimienta picado, mezcla bien y sirve tibio.

Recomendación

Pica todo bien en trozos pequeños para facilitar la masticación.

“
La sangrecita es uno de los alimentos con más hierro. Ofrecerla desde pequeños ayuda a prevenir y tratar la anemia.
”



Aporte nutricional por ración

- ⚡ **Energía:** 201 kcal
- ⚡ **Proteína:** 7,4 g
- ⚡ **Hierro:** 9,4 mg



Tortita feliz de quinua

Suave, dulce y lleno de energía

Ingredientes

- 1 plátano (cambur) maduro
- ½ taza de quinua (quinoa) cocida
- 1 huevo
- 4 cucharaditas de avena
- 1 cucharadita de aceite vegetal
- ½ cucharadita de polvo de hornear
- ¼ cucharadita de canela (opcional)

Preparación

- 1 Tritura el plátano (cambur) maduro hasta que tenga textura de puré suave.
- 2 Añade la quinua (quinoa) cocida.
- 3 Agrega el huevo y la avena, y mezcla bien.
- 4 Incorpora una pizca de canela (opcional)
- 5 Engrasa la sartén con aceite vegetal y vierte la mezcla.
- 6 Tapa y cocina de 8 a 12 minutos a fuego bajo.

“
Cuando combinamos las propiedades de la quinua con el dulzor natural del plátano, el plato alimenta y también se disfruta.
”



Aporte nutricional por ración

- ⚡ **Energía:** 325 kcal
- ⚡ **Proteína:** 11,6 g
- ⚡ **Hierro:** 4,7 mg



Recomendaciones para esta etapa

(9 A 11 MESES)

✓ Tu bebé empieza a aceptar texturas más grandes, como alimentos picados o troceados, siempre bien cocidos y suaves.

✓ Ofrece 3/4 plato mediano de 3 a 4 veces día.

✓ Ofrecer alimentos ricos en hierro de forma frecuente previene la anemia.

✓ La leche materna sigue siendo el alimento principal del bebé; primero lacta y después come.

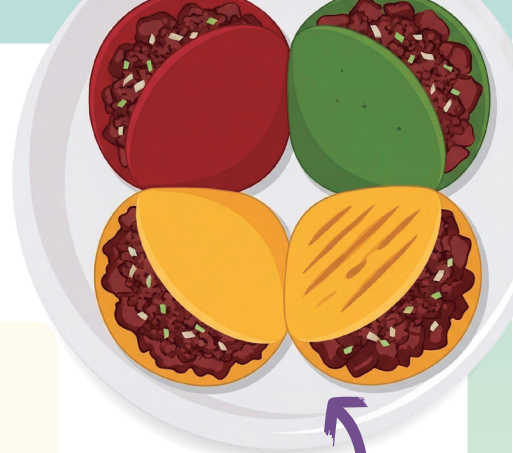
RECETAS DE 12 meses a más

Más variedad, más energía y sabores que acompañan su crecimiento.

A partir del año, niñas y niños pueden comer de la olla familiar, con segundos caseros adaptados a su edad, cuidando el tamaño de los trozos y el uso moderado de sal y azúcar.

Arepas multicolor rellenas de sangrecita de pollo

Color, sabor y nutrientes en un solo plato.



Arepas multicolor

Ingredientes

- 1 taza de harina de maíz (preferiblemente blanco)
- 3/4 de taza de agua segura
- 1/8 de taza de pure de remolacha (beterraga) cocida
- 1/8 de taza de pure de zanahoria cocida
- 1/8 de espinaca cocida

Preparación

- 1 Sancocha y tritura por separado los ingredientes que aportan color: la remolacha (beterraga), la zanahoria y la espinaca.
- 2 En un recipiente vierte poco a poco, el agua y la harina de maíz blanco precocida removiendo constantemente. Deja reposar la masa por dos minutos.
- 3 Separa la masa en dos porciones y a cada una agrégale una mezcla colorante. Luego haz dos bolitas de cada color y aplana hasta hacer un disco.
- 4 Cocínalos en una plancha o sartén a fuego medio por cinco minutos cada lado. Luego ábrelos y rellénalos con picadillo de morcilla.



Aporte nutricional por ración

⚡ **Energía:** 226 kcal

⚡ **Proteína:** 8,1 g

⚡ **Hierro:** 2,3 mg

Tip práctico

Adapta el tamaño de los alimentos a la edad de tu niña o niño, ayudándolo poco a poco a acostumbrarse a las texturas de la comida familiar.



Un plato con muchos colores asegura más nutrientes que favorecen el crecimiento y desarrollo de nuestros niños y niñas



Picadillo de morcilla (sangrecita de pollo):

Ingredientes

- 4 cucharadas de sangrecita/morcilla cocida
- 1 cucharada de cebolla picada muy fina
- 1/2 ají picado fino
- 2 dientes de ajo picados

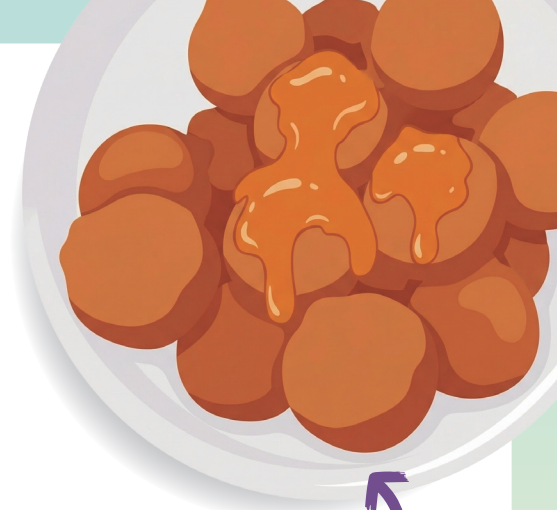
Preparación

- 1 Saltea la cebolla, el ají y el ajo hasta dorar, sin sal.
- 2 Agrega la sangrecita/morcilla cocida y mezcla bien.
- 3 Rellena las arepas multicolor.



Buñuelos de la abuelita

Pequeñas, doraditas y poderosas.



Buñuelos

Ingredientes

- 200 g de yuca
- 01 huevo
- 01 cucharada de harina de yuca
- 1/2 cucharada de anís
- Aceite vegetal para freír

Preparación

- 1 Lava, pela y sancocha la yuca. Retira las hebras y aplasta con un tenedor hasta tener una masa suave.
- 2 Añade el huevo, la cucharada de harina de yuca y el anís. Mezcla bien hasta lograr una masa consistente y forma bolitas del mismo tamaño.
- 3 Calienta el aceite en una sartén y fríe las bolitas hasta que estén doradas y crujientes por fuera.



Aporte nutricional por ración

⚡ **Energía:** 166 kcal

⚡ **Proteína:** 2,6 g

⚡ **Hierro:** 1,2 mg

Salsa (melao)

Ingredientes

- 03 cucharadas de chancaca/papelón o panela
- 1/2 taza de agua segura
- 03 clavos de olor
- 01 estrella de anís

Preparación

- 1 En una olla, hierva la chancaca/papelón con el agua, los clavos de olor y la estrella de anís.
- 2 Remueve y deja hervir hasta que espese y tenga textura de salsa. No olvides retirar los clavos de olor y la estrella de anís.
- 3 Sirve los buñuelos acompañados de la salsa para darle un toque dulce.

Recomendación

Guarda la salsa de chancaca en un frasco limpio y bien tapado en el refrigerador para acompañar otras preparaciones como panqueques con fruta o avena.



La chancaca aporta dulzor natural. Disfrútala en pequeñas cantidades



Hígado super energético

Un clásico rendidor y nutritivo

Ingredientes

- 1 unidad de hígado de res
- ½ cebolla pequeña
- ¼ de pimentón
- ½ cucharadita de ajo picado
- ½ taza de caldo de verduras
- ½ cucharadita de sal
- 50 g de arroz graneado o ¼ de plato
- 1 chorrito de vinagre o jugo de limón
- Cucharaditas de aceite vegetal

Preparación

- 1 Lava el hígado de res y retira la membrana blanca. Luego añádelo en un recipiente con ajo, cebolla, pimentón, vinagre o jugo de limón y aceite, déjalo macerar por 30 minutos.
- 2 En una sartén con aceite colocamos el hígado y los vegetales macerados para darle color y sabor. Tápalo y déjalo cocinar a fuego medio para que todos los ingredientes se fusionen. Para una salsa más líquida puedes agregar un poco agua.
- 3 Sírvelo acompañado de arroz graneado y platanitos fritos.

“ Con ingredientes sencillos también podemos preparar comidas que alimentan bien. ”



✓ Aporte nutricional por ración

⚡ **Energía:** 165 kcal

⚡ **Proteína:** 20.1 g

⚡ **Hierro:** 8 mg



✓ Tu niña o niño puede comer las mismas preparaciones de la familia, priorizando preparaciones saludables y caseras.

✓ Ofrece 1 plato mediado 5 veces al día.

Recomendaciones para esta etapa

(12 meses a más)

✓ Evita ofrecer alimentos ultraprocesados como gaseosas, gelatinas, galletas, golosinas o yogures azucarados.

✓ Mantén al día los controles de salud y el calendario de vacunas de tu niña o niño para monitorear tu salud física y nutricional

¿Qué es agua segura?

Es agua apta para el consumo humano, como **agua hervida, clorificada o mineral**.

Para que el agua sea segura, **hiérvela antes de beberla** o usarla para cocinar.

Si usas lejía: agrega 2 gotas de lejía por cada litro de agua, mezcla y espera 30 minutos antes de usarla.



¿Cómo guardar el agua segura?



Guárdala en un recipiente **limpio, con tapa**, y úsala dentro de un **máximo de 5 días**.

Lavado de manos: un paso clave

Lávate las manos con agua y jabón por **al menos 20 segundos**, especialmente:

- ✓ Antes de preparar alimentos.
- ✓ Antes de dar de comer a niñas y niños.
- ✓ Después de cambiar pañales o ir al baño.

NO OLVIDES LOS CONTROLES DE SALUD

Asegúrate de que tu niña o niño tenga todas sus vacunas al día para prevenir enfermedades

Lleva a niñas y niños a sus controles por todos los servicios de tu establecimiento de salud, de acuerdo con su edad.

Sigue las indicaciones del personal de salud.

“Prevenir es cuidar a tiempo.”



Si tu niña o niño presenta alguna condición de salud, **consulta con el personal médico o de nutrición** para saber si requiere cuidados o alimentación especiales.





Cuidar la alimentación y nutrición de tus niños y niñas es un acto de amor diario.



Con comida nutritiva, agua segura y asistiendo al establecimiento de salud, contribuimos al desarrollo de nuestra familia.



¡Tú también eres parte de la Patrulla de la Nutrición!

Elaboración y revisión del contenido nutricional:

Gisela Acosta y Marcela Jiménez - Equipo de Nutrición de Save the Children en Perú.

Coordinación de publicación:

Fernando Leyton y Aldana Jacay – Equipo de Comunicaciones de Save the Children en Perú.

Diseño e ilustración:

Realidades



Save the Children