



El futuro
es de todos

Gobierno
de Colombia

Protégelos de la anemia con tu corazón de hierro



Promoción del consumo de alimentos
ricos en hierro en la alimentación
complementaria

Elaborado en convenio con:



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura





**Instituto Colombiano
de Bienestar Familiar
(ICBF)**

Lina María Arbeláez Arbeláez
Directora General

Liliana Pulido Villamil
Subdirectora General

Zulma Fonseca Centeno
Directora de Nutrición

Santiago Molina Álvarez
**Director Oficina de Cooperación y
Convenios**

Equipo técnico

Paul René Ocampo Téllez
Eliana Lorena Suárez Higuera
Paola Andrea Cárdenas Mendoza
Martha Cecilia Borda Torres
Luz Adriana Sepúlveda Quintero
Claudia Marcela Camargo Ramos
Héctor Fabio Cardona Campuzano
Diego Hernán Pérez Serrano

Coordinación editorial:

Ximena Ramírez Ayala
**Jefe Oficina Asesora de
Comunicaciones**

Grupo Imagen Corporativa

Primera edición, septiembre 2020

ISBN impreso: 978-958-623-223-4

ISBN digital: 978-958-623-224-1

**Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura (FAO)**

Alan Bojanic
**Representante de la FAO en
Colombia**

**División de Nutrición y Sistemas
Alimentarios (ESN)**

Manuela Ángel González
**Representante Asistente - Oficial
Nacional de Programas**

Michela Espinosa Reyes
**Especialista senior Alimentación
y Lucha contra la Malnutrición**

María del Pilar Pinto Mora
Coordinadora del convenio

Equipo técnico

Ángela Pérez Pachón
Laura Arévalo Rivera
Nancy Villescas

**Oficina de Comunicaciones
FAO Colombia**

Jorge Mahecha Rodríguez
Giovanny Aristizábal Hincapié

Diseño e impresión

El Bando Creativo

Esta publicación es producto del Convenio n.º 1316 de 2018, suscrito entre el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), Dirección de Nutrición y la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO).

Las denominaciones empleadas en este producto informativo y la forma en que aparecen presentados los datos que contiene no implican, para la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO) ni para el Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), juicio alguno sobre la condición jurídica o nivel de desarrollo de países, territorios, ciudades o zonas, o de sus autoridades, ni respecto de la delimitación de sus fronteras o límites. La mención de empresas o productos de fabricantes en particular, estén o no patentados, no implica que la FAO ni el ICBF los aprueben o recomiendan de preferencia a otros de naturaleza similar que no se mencionan. Las opiniones expresadas en esta publicación son las de sus(s) autor(es), y no reflejan necesariamente los puntos de vista de la FAO.

Prohibida su reproducción total o parcial sin la autorización del ICBF.

Contenido



Presentación	4
Agradecimientos.....	8
1 La alimentación complementaria.....	10
¿Qué es la alimentación complementaria?	10
¿Por qué es importante esperar hasta los 6 meses?	11
¿Por qué no hacer inicio tardío?.....	12
¿Qué se debe tener en cuenta?.....	13
¿Cómo debe ser la alimentación complementaria a partir de los 6 meses y según la edad?	15
2 El hierro en los niños y las niñas de 6 a 24 meses.....	21
¿Qué es el hierro?.....	21
¿Qué es la anemia?.....	22
¿Cómo prevenir la anemia en la alimentación complementaria?	22
3 Cantidades a ofrecer de alimentos fuentes de hierro en la alimentación complementaria.....	24
4 Recomendaciones de preparaciones con alimentos ricos en hierro.....	26
Preparaciones con alimentos de origen animal.....	27
Goulash de corazones de pollo	27
Pepinos rellenos con hígado.....	28
Espagueti con salsa de carne y espinaca.....	29
Guiso de pajarilla	30
Bistec de hígado de res.....	31
Puré de hígado de res.....	32
Preparaciones con alimentos de origen vegetal.....	33
Lentejas estofadas.....	33
Ensalada fría de garbanzos y espinaca	34
Hamburguesa de lenteja y bienestarina	35
Torta de frijoles.....	36
Frijoles con maduro	37
Arroz con lentejas y pollo	38
Bibliografía.....	39

Presentación

En Colombia se han identificado problemáticas alimentarias y nutricionales persistentes en los niños y las niñas menores de 5 años, las cuales se reflejan en las cifras de retraso en el crecimiento, desnutrición aguda y deficiencias de micronutrientes como el hierro, el zinc y la vitamina A. Estas problemáticas han sido priorizadas en las agendas públicas, con el fin de generar estrategias que logren impactar positivamente el estado nutricional y de salud de la población infantil.

Para mejorar las conductas alimentarias no saludables, se requiere un proceso integral de colaboración entre los actores involucrados (el Gobierno, los profesionales de la salud, los docentes, los padres de familia y los agentes educativos), no solo para orientar la adopción de prácticas saludables, sino también para generar entornos saludables que favorezcan su adopción.

El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), en cooperación técnica de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura





(FAO), diseñó la Estrategia Nacional de Información, Educación y Comunicación (IEC) en Seguridad Alimentaria y Nutricional, la cual tiene como objetivo promover en las familias colombianas la adopción de estilos de vida y prácticas de alimentación saludable, culturalmente apropiadas, que contribuyan a la prevención de la malnutrición y la aparición de enfermedades asociadas a la alimentación, con apoyo de herramientas educativas que permiten la adopción de estas prácticas.

Entre las herramientas, se construyó esta guía práctica dirigida a las familias atendidas en las diferentes modalidades de atención del ICBF, entidad que vela por el bienestar de las familias colombianas, en especial de los niños y las niñas, para conocer sobre la alimentación complementaria y la importancia del consumo de alimentos ricos en hierro durante la primera infancia.

Este documento brinda recomendaciones para la preparación de alimentos ricos en hierro, con el fin de fomentar su consumo para un mejor desarrollo físico y cerebral de los niños y las niñas; además, orienta sobre la cantidad que se debe ofrecer en el hogar o jardín infantil a partir de los seis meses de edad, como parte importante del inicio de la alimentación complementaria. Estas sencillas preparaciones fueron recopiladas por agentes educativos del departamento del Cesar, algunas tomadas desde la tradición culinaria de sus familias y que han sido transmitidas de generación en generación.

La leche materna es el mejor alimento para los bebés, desde su nacimiento hasta los 6 meses de edad. Su consumo debe ser de forma exclusiva y a libre demanda, es decir, cada vez que el niño o la niña lo pida, de día y de noche.





A partir de los 6 meses, además de la leche materna se inicia la alimentación complementaria, la cual es fundamental en esta edad por su gran aporte de hierro, y debe brindarse de acuerdo un esquema que orienta sobre la cantidad, la calidad y la consistencia de los alimentos que se van a preparar. La recomendación, a nivel mundial, es ofrecer estos alimentos a partir de los 6 meses hasta los 2 años, sin adicionar sal ni azúcar; por este motivo, ninguna de las recetas presentadas en esta guía lleva estos ingredientes. Si los demás miembros de la familia lo prefieren, puede agregarlos en bajas cantidades.

Esperamos que incluyan estas deliciosas preparaciones en su alimentación diaria.

Instituto Colombiano de Bienestar Familiar

Agradecimientos

El equipo del Convenio ICBF-FAO agradece especialmente a todos los agentes educativos que participaron en la recopilación de recetas para este documento.

Nombre	Institución	Cargo
Ricardo Gómez Martínez	Fundación Social Don Bosco	Nutricionista
Eva Collante Navarro	Fundación Social Don Bosco	Nutricionista
Sindy Paola Rodríguez	Fundación Social Don Bosco	Auxiliar de enfermería
Claudia Bayona Coronel	Fundación Menores	Nutricionista
Maura Laura Hinojosa	FMF	Apoyo en salud y nutrición
Betty Calderón	Asocref	Nutricionista
Karen Gutierrez	CDI Horas felices	Nutricionista
Lorena López	Asocref	Enfermera
Rina María Manco	Apsefacom	Enfermera
Esleidy Melisa Ríos	Famiccolb	Nutricionista
Katherine Garrido	Famiccolb	Nutricionista
Melva Isabel Pedraza	Fundación Social Don Bosco	Nutricionista
Adriana Díaz	CDI El Copey	Enfermera
Rosarito Torres	Famiccolb	Nutricionista
Janeth Vanegas	CDI Pueblo Bello	Auxiliar de enfermería
Mileida Uribe	Famiccolb	Gestora
Vicky Martínez	Famiccolb	Auxiliar de enfermería
Elver Torres	Famiccolb	Gestor comunitario
Jesus Córdoba	ICBF	Nutricionista





Nombre	Institución	Cargo
Sandra Milena Contreras	Apsefacom	Coordinadora
Erica Paola Gómez	Apsefacom	Coordinadora
Diana Karime Barrios	Apsefacom	Nutricionista
Kely Yesmith Ramos	Apsefacom	Nutricionista
Dario Jose Arias	Apsefacom	Gestor Comunitario
Misael Quintero	Apsefacom	Gestor Comunitario
Yamith Florez	CDI Becerril	Enfermera jefe
Yarima Navarro	CDI Las Azucenas	Nutricionista
Olga Yesenia Diaz	CDI Nueve de marzo	Nutricionista
Yolanda Cecilia Sierra	CDO Milagro nacio	Enfermera
Doraisy Sanabria	ICBF	Nutricionista
Jennifer Martinez	CDI Cotapari	Nutricionista
Yessenia Arrieta	Comfacesar	Nutricionista
Carmen Ines Ochoa	ICBF	Profesional universitario
Diana Archila	ICBF	Profesional universitario
Luisa López	Centro Zonal 1	Profesional universitario
Deicy Peralta	ICBF	Nutricionista
Virna Mestra Barbosa	ICBF	Profesional universitario
Laura Victoria Colon	ICBF	Profesional universitario
Odalis Rodriguez	ICBF	Profesional universitario
Lolimar Acosta	ICBF	Profesional universitario
Maria Alejandra Contreras	Resguardo Menkue	Auxiliar de enfermería
Elizabeth León	Onseco	Enfermera
Karelys García	Onseco	Nutricionista
Yuleidys Castellano	Fundación construyendo	Nutricionista
Nelly Vicioso	Futtobla	Enfermera

1.

La alimentación complementaria



¿Qué es la alimentación complementaria?

Es el proceso que comienza cuando la leche materna por sí sola ya no es suficiente para satisfacer las necesidades nutricionales de niños o niñas lactantes; por lo tanto, se necesitan otros alimentos y líquidos, además de la leche materna. La transición de la lactancia materna exclusiva a los alimentos familiares es lo que se denomina alimentación complementaria; normalmente abarca el periodo desde los 6 hasta los 24 meses de edad (OMS, 2019).

La alimentación complementaria debe ser suficiente, lo cual significa que los alimentos deben tener una consistencia y variedad adecuadas, y administrarse en cantidades apropiadas y con una frecuencia tal que permita cubrir las necesidades nutricionales de niños y niñas en crecimiento, sin abandonar la lactancia materna. Recuerde que la lactancia materna debe ofrecerse de manera complementaria a partir de los 6 meses de edad hasta los 2 años o más.

Durante el primer año de vida: la buena alimentación del bebé es muy importante para que crezca sano y se desarrolle bien.



¿Por qué es importante esperar hasta los 6 meses para iniciar la alimentación complementaria?

Para poder consumir alimentos diferentes a la leche materna, es necesario que el organismo tenga la maduración adecuada a nivel neurológico, renal, gastrointestinal e inmune. Iniciar la alimentación complementaria antes de los 6 meses, puede generar riesgos a corto y largo plazo en la salud de niños y niñas (Fernández-Vegue, 2018).



Riesgos a corto plazo:

-  Posibilidad de atragantamiento.
-  Aumento de gastroenteritis agudas e infecciones respiratorias.
-  Interferencia en el uso de hierro y zinc de la leche materna.
-  Reemplazo de tomas de leche por otros alimentos menos nutritivos.

Riesgos a largo plazo:

-  Mayor riesgo de obesidad.
-  Mayor riesgo de diabetes.
-  Destete precoz, con los riesgos añadidos que esto conlleva.



¿Por qué no hacer inicio tardío de la alimentación complementaria?

Es común considerar que la lactancia materna exclusiva después de los 6 meses de edad es suficiente para cumplir con las necesidades de crecimiento y desarrollo de niños y niñas; sin embargo, esta práctica también conlleva riesgos en la salud, como:

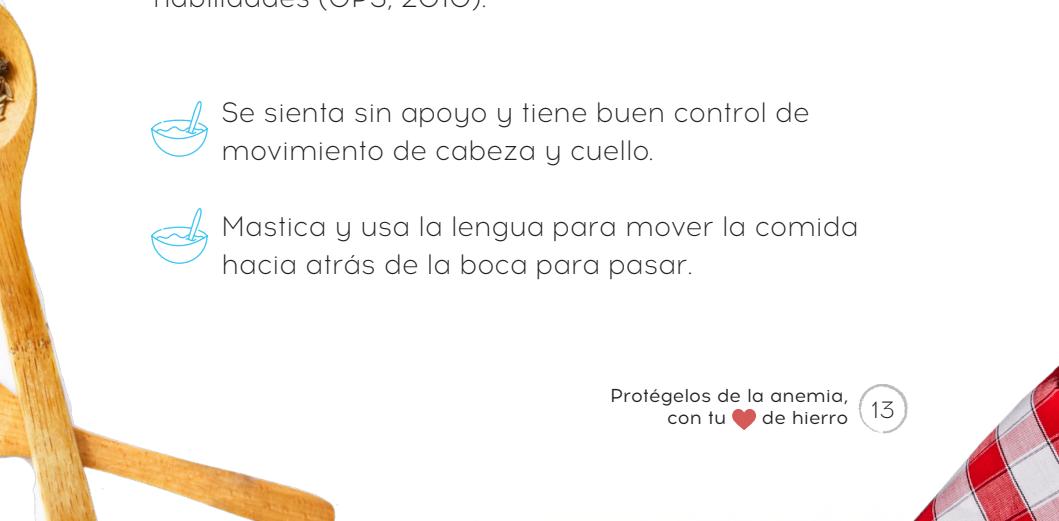


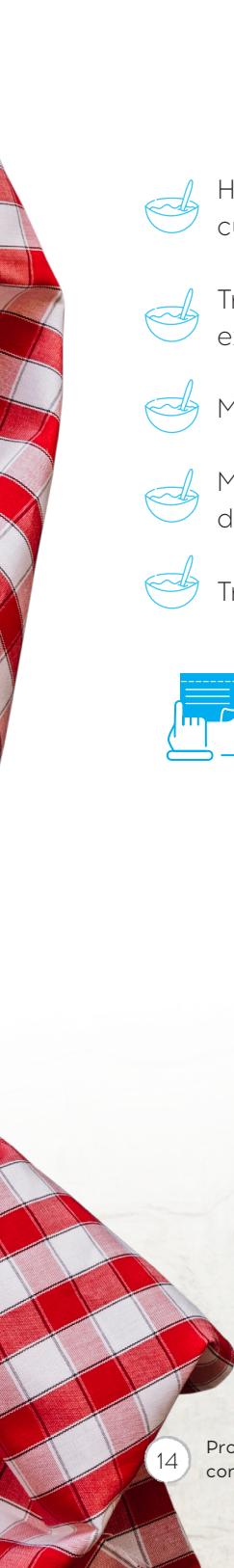
- 
- 
-  Deficiencias nutricionales, especialmente de hierro y zinc.
 -  Aumento del riesgo de alergias e intolerancias alimentarias.
 -  Dificultad en la aceptación de nuevas texturas y sabores.
 -  Se puede presentar dificultades en el crecimiento y desarrollo del paladar, encías y dientes.



¿Qué se debe tener en cuenta para iniciar la alimentación complementaria?

Se recomienda empezar la alimentación complementaria cuando los niños o niñas tengan el desarrollo fisiológico y motor para poder hacerlo, es decir, a los 6 meses de edad. Al momento de iniciar dicha alimentación, el bebé debe tener el desarrollo de las siguientes habilidades (OPS, 2010):

- 
-  Se sienta sin apoyo y tiene buen control de movimiento de cabeza y cuello.
 -  Mastica y usa la lengua para mover la comida hacia atrás de la boca para pasar.

- 
-  Ha desaparecido el reflejo de extrusión, es cuando el bebé saca la comida de la boca.
 -  Trae manos y juguetes hacia la boca para explorar.
 -  Manifiesta deseo por la comida.
 -  Muestra entusiasmo por participar en la comida de la familia.
 -  Trata de llevar comida a su boca.



Tenga en cuenta antes de iniciar la alimentación complementaria¹:



- Cuidar el ambiente emocional de la familia.
- Ser paciente con el ritmo de cada bebé en los nuevos logros.
- Mantener una actitud neutra ante las situaciones negativas (no come, no le gusta, se porta mal). Evitar enfadarse o no mostrar el enfado.
- Que el niño aprenda a autorregularse. Por ello es fundamental que los padres eviten una conducta muy controladora o exigente.

1. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para mujeres gestantes madres lactantes y niños y niñas menores de 2 años. Colombia 2018. (GABA).



- Evitar distracciones (pantallas, juguetes).
- Disfrutar de la comida en familia, reforzando o felicitando por los logros.
- No utilizar los alimentos como premio o castigo, ni como consuelo o chantaje.



¿Cómo debe ser la alimentación complementaria a partir de los 6 meses y según la edad?

De los 6 a los 12 meses de edad, la leche materna sigue siendo la fuente más importante de alimentación y debe continuar ofreciéndose de manera complementaria hasta los 2 años o más. La introducción de la alimentación complementaria debe ser paulatina, incorporando alimentos poco a poco hasta llegar a la alimentación de la familia al cumplir el primer año de vida. Se debe tener en cuenta las siguientes recomendaciones que brindan las Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para la Población Colombiana:

Niñas y niños de 6 a 8 meses

Tipos de alimentos y cantidad:

- » Continúe ofreciendo leche materna a su bebé todas las veces que lo pida.
- » Ofrezca un alimento nuevo a la vez junto con uno ya conocido. Introduzca un nuevo alimento 2 a 4 días después, según la tolerancia del bebé.
- » Inicie con 4 a 6 cucharadas postreras por comida, hasta llegar gradualmente a media taza (4 onzas).
- » La frecuencia de comidas debe ser progresiva hasta llegar a tres comidas diarias a los 8 meses.
- » No adicione sal, azúcar, ni condimentos a las preparaciones.
- » Prefiera siempre los alimentos preparados en casa.
- » Agregue diariamente a las comidas una porción de alimentos de origen animal como carnes, vísceras, huevos y quesos frescos.

Ofrezca alimentos ricos en hierro como las vísceras, y en zinc como las leguminosas, son muy importantes para los bebés.

Texturas:

Ofrezca comidas en forma de puré espeso, machacados o enteros blandos, hasta que aparezca la habilidad de masticar.



Niñas y niños de 9 a 11 meses

-  Continúe ofreciendo leche materna a su bebé todas las veces que él quiera.
-  La cantidad de alimentos por comida es de media taza (4 onzas por comida).
-  Ofrezca al menos 3 comidas diarias, y de acuerdo con el apetito del bebé, uno o dos refrigerios.
-  No adicione sal, azúcar, ni condimentos a las preparaciones.
-  Prefiera siempre los alimentos preparados en casa.
-  Incluya diariamente a las comidas una porción de alimentos de origen animal como carnes, vísceras, huevos y quesos frescos.



Evite ofrecer alimentos que por su forma ocasionen atoramientos, como uvas, nueces, ciruelas, uchuvas y tomates cherry.

Texturas:

Ofrezca alimentos finamente picados, machacados y que el bebé pueda coger con la mano.

Niñas y niños de 12 meses en adelante²

Después del primer año de vida, brindar una alimentación saludable y variada es fundamental para garantizar el adecuado crecimiento y desarrollo de niños y niñas.

Aunque la alimentación es como la que consume la familia, se recomienda no adicionar sal ni azúcar a las preparaciones para generar buenos hábitos alimentarios que lo protejan a lo largo de la vida.

Continuar con la práctica de lactancia materna de manera complementaria hasta los 2 años o más, contribuye al buen estado de salud y nutrición del bebé.

Ofrezca variedad de frutas y verduras de temporada y propias de su región.

2. Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para mujeres gestantes madres lactantes y niños y niñas menores de 2 años. Colombia 2018. (GABA).





Tenga en cuenta:

 En este periodo, niñas y niños están expuestos a sufrir malnutrición por déficit (desnutrición) o por exceso (sobrepeso y obesidad) en la alimentación.

 Ejercer buenas prácticas de higiene y manejo de los alimentos, como lavado de manos, guardar los alimentos en forma segura, servirlos inmediatamente después de su preparación, emplear utensilios limpios para preparar y servir los alimentos, así como no usar biberones y que el agua sea apta para consumo humano, contribuye a prevenir infecciones y enfermedades.

 Este es un periodo ideal para que los papás se vinculen a la alimentación de sus hijos y a las labores del hogar, así todos en familia contribuyan a la salud y bienestar.

 Un buen alimento complementario es fresco, no contiene azúcar o sal, el niño puede comerlo con facilidad, es del gusto del niño, está disponible localmente y es asequible.

 El azúcar, las golosinas y las bebidas azucaradas pueden dañar los dientes de los niños y provocar sobrepeso y obesidad.

 El té y el café contienen compuestos que interfieren con la absorción de hierro y no se recomiendan para niños pequeños.



¿Y los alimentos que generan alergias?

Existe preocupación en las familias por los potenciales efectos alérgicos de algunos alimentos y es frecuente que los restrinjan de la alimentación de los lactantes y niños pequeños. Sin embargo, aún no hay estudios que demuestren que estas dietas restrictivas tengan un efecto protector frente a las alergias.

Los niños pequeños pueden consumir una variedad de alimentos desde los seis meses de edad, incluidos huevos, maní, pescado y mariscos.



2.

El hierro

en los niños y las niñas de
6 a 24 meses



Fe

¿Qué es el hierro?

El hierro es un mineral necesario para el crecimiento y desarrollo de niñas y niños. El cuerpo utiliza el hierro para fabricar la hemoglobina, una proteína de los glóbulos rojos que transporta el oxígeno de los pulmones a distintas partes del cuerpo, para su correcto funcionamiento.

Alimentos de origen vegetal que tienen una coloración similar a las carnes rojas, como la remolacha y la mora, no son ricos en hierro.





¿Qué es la anemia?

Cuando los niveles de hierro almacenados en el cuerpo disminuyen, se produce la anemia por deficiencia de hierro. Los glóbulos rojos reducen su tamaño y contienen menos hemoglobina. Como resultado, la sangre transporta menos oxígeno de los pulmones y al resto del cuerpo.

Los síntomas de anemia incluyen el cansancio, la falta de energía, trastornos intestinales, falta de memoria, menor concentración, y disminución de la habilidad para combatir gérmenes e infecciones o de controlar la temperatura del cuerpo. La anemia en los niños y las niñas puede causar retraso en el desarrollo, aislamiento social, dificultad de aprendizaje y disminución de la capacidad de prestar atención.



¿Cómo prevenir la anemia en la alimentación complementaria?

El hierro se encuentra naturalmente presente en algunos alimentos, por lo cual es importante incluir en la alimentación complementaria de los niños y las niñas el consumo de una variedad de alimentos, como:





Carnes rojas y vísceras
(hígado, pajarilla, mollejas de pollo, corazón).



Leguminosas (fríjol en diferentes variedades, lenteja, garbanzo, arveja seca).



Vegetales y hojas de color verde oscuro.



Cereales integrales.

El cuerpo utiliza de mejor manera el hierro que se encuentra en alimentos de origen animal.

Para mejorar la absorción del hierro, al consumir los alimentos mencionados anteriormente, es importante acompañar las comidas con alimentos ricos en vitamina C, como guayaba, mandarina, limón y naranja.



Protégelos de la anemia,
con tu de hierro



3.

Cantidades a ofrecer de alimentos fuentes de hierro en la alimentación complementaria



1 cucharada
sopera colmada



Ahora que conoce la importancia de la alimentación complementaria y especialmente de los alimentos ricos en hierro durante esta etapa, es importante tener en cuenta cuáles son las cantidades que debe ofrecer a los niños y las niñas de aquellos alimentos que se reconocen por su importante aporte de hierro en la alimentación.

A continuación, encontrará una relación de los principales alimentos ricos en hierro que consumen los colombianos, junto a las cantidades expresadas en cucharadas soperas o postreras en cada etapa de los 6 a los 24 meses que recomiendan las GABA.



	6 a 8 meses	9 a 11 meses	12 a 24 meses
Carne de res magra molida cocida	1/2 cucharadita postrera colmada	1/2 cucharadita postrera colmada	3 cucharaditas postreras colmadas
Carne de res magra cocida en trozos pequeños	1/2 cucharadita postrera colmada	1/2 cucharadita postrera colmada	2 cucharaditas postreras colmadas
Lentejas cocidas	1/2 cucharadita postrera alta	1/2 cucharadita postrera alta	1 cucharadita postrera alta
Frijol cocido	1/2 cucharadita postrera alta	1/2 cucharadita postrera alta	1 cucharadita postrera alta
Garbanzo cocido	1/2 cucharadita postrera alta	1/2 cucharadita postrera alta	1 cucharadita postrera alta
Espinaca cocida*	4 cucharaditas postreras colmadas	6 cucharaditas postreras colmadas	8 cucharaditas postreras colmadas

* Esta cantidad de alimento corresponde a la cantidad de verdura que se debe consumir en el día según el grupo de edad.

Se recomienda un día a la semana reemplazar las carnes magras por vísceras rojas, como hígado, pajarilla, menudencias, por su importante aporte de hierro, proteína y zinc.

Nota: Las cantidades de alimentos referidas en las anteriores tablas, no cubren en su totalidad la cantidad de hierro que los niños y niñas necesitan para su adecuado crecimiento y para evitar la aparición de la anemia. Por esta razón, es importante complementar el aporte de hierro con el consumo de leche materna y otros alimentos como lo presenta el plato saludable de la familia colombiana (excepto el grupo de azúcares).

	6 a 8 meses	9 a 11 meses	12 a 24 meses
Pajarilla de res dorada sin sal trozos pequeños	1/2 cucharadita postrera colmada	1/2 cucharadita postrera colmada	1 cucharadita postrera colmada
Corazón de pollo cocido	1 unidad	1 unidad	1 1/2 unidad
Hígado de pollo cocido	1/4 de unidad	1/4 de unidad	1/4 de unidad
Molleja de pollo cocida	1/2 unidad	1/2 unidad	1/2 unidad
Hígado de res asado sin sal trozos pequeños	1/2 cucharadita postrera colmada	1/2 cucharadita postrera colmada	1 cucharadita postrera colmada



4.

Recomendaciones de preparaciones con alimentos ricos en hierro

A continuación, se presentan algunas recomendaciones de preparaciones que tienen alimentos ricos en hierro, para incluir en la alimentación complementaria de niñas y niños.

Tenga en cuenta que estas preparaciones pueden ser consumidas por toda la familia.





Preparaciones con alimentos de origen animal

Goulash de corazones de pollo (4 porciones para adultos)

El goulash consiste en un guiso de carne o vísceras acompañado de vegetales cocidos en la misma salsa.



Ingredientes

- 2 libras corazones de pollo
- 1 1/2 tomate maduro grande
- 1/2 cebolla cabezona
- 2 dientes de ajo
- 2 zanahorias medianas
- 2 tallos de apio
- 1 taza de habichuela picadas
- 1 1/2 cuchara sopera de aceite vegetal
- 2 tazas de agua (500 ml)
- 1 hoja de laurel
- 1/2 cucharadita de tomillo



Procedimiento

1. Lave muy bien los corazones y retire la grasa visible.
2. En una sartén con aceite, saltear los corazones enteros o cortarlos a la mitad.
3. Como base para la salsa licue cebolla, tomate y ajo.
4. Adicione vegetales como zanahoria, apio o habichuela a la salsa con los corazones salteados.
5. Cocine a fuego lento revolviendo ocasionalmente.
6. Use especias naturales como Laurel y Tomillo, y no adicione sal para los niños y las niñas.
7. Esta preparación puede hacerse con otras vísceras, como mollejas, hígado o con carne de res magra.



Pepinos rellenos con hígado

(4 porciones para adultos)

Esta preparación consiste en llenar pepino de guiso con una mezcla de hígado y arroz.



Ingredientes

- 4 pepinos de guiso
- 1/2 taza de arroz
- 1 1/2 libra de hígado de res (750 gramos)
- 1 tomate maduro grande
- 1 tallo de cebolla larga
- 2 dientes de ajo
- 1 zanahoria mediana
- 1 taza de arveja verde
- 2 huevos de gallina
- 1 taza de leche de vaca líquida (250 ml)
- 1/2 taza de agua (125 ml)
- 1/2 cucharadita de tomillo
- 1/2 cucharadita de pimienta



Procedimiento

1. Retire las semillas del interior del pepino, haciendo una abertura en él.
2. Como base para la salsa puede utilizar un guiso con cebolla, tomate y ajo.
3. Corte el hígado en trozos y sofreír*.
4. El relleno puede incluir otros ingredientes adicionales al arroz y el hígado, como huevo, zanahoria y arveja.
5. Mezcle el hígado salteado con la salsa y demás ingredientes previamente cocidos.
6. Despues de llenar los pepinos, cocínelos en una mezcla de agua con leche hasta que estén blandos.
7. Use especias naturales, no adicione sal para los niños y las niñas.

* Freír un alimento a fuego lento solamente hasta que está ligeramente dorado.



Espaguetti con salsa de carne de res y espinaca

(4 porciones para adultos)

Esta mezcla de pasta con carne de res y espinaca es una preparación saludable, rápida y práctica.



Ingredientes

- 1/2 libra de Espaguetti
- 1 libra de carne de res molida magra (500 gramos)
- 1 atado de espinacas
- 3 1/2 tomates maduros grandes
- 1 cebolla cabezona
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharas soperas de aceite vegetal
- 1/2 cucharadita de paprika
- 1/2 cucharadita de tomillo
- 1 1/2 taza de agua (375 ml)



Procedimiento

1. Lave muy bien las espinacas antes de usarlas.
2. Corte las espinacas en tiras.
3. Como base para la salsa licue cebolla, tomate, ajo y agua.
4. Cocine la carne de res magra (molida o cortada en trozos pequeños) con la salsa, y por último agregue la espinaca.
5. Cocine la pasta según las instrucciones del empaque. Puede utilizar diferentes tipos, como tallarines macarrones o conchitas.
6. Sirva la mezcla de carne, salsa y espinaca sobre la pasta cocida.
7. Use especias naturales y no adicione sal para los niños y las niñas.



Guiso de pajarilla

(4 porciones
para adultos)

Esta mezcla de pajarilla con papa es una preparación práctica y fácil de hacer.

Ingrediente

- 1 1/2 libra de pajarilla de res (750 gramos)
- 4 papas sabaneras medianas
- 1 zanahoria mediana
- 1 1/2 tomates maduros grandes
- 1/2 cebolla cabezona
- 2 dientes de ajo
- 1 1/2 cuchara sopera de aceite vegetal
- 3 cucharadas soperas de vinagre blanco
- 1/2 cucharadita de paprika
- 1 hoja de laurel
- 1/2 cucharadita de tomillo
- 2 tazas de agua (750 ml)

Procedimiento

1. Lave muy bien la pajarilla antes de usarla, y cortela en cubos.
2. Cocine la pajarilla en agua con vinagre hasta que este blanda (aproximadamente 50 minutos), y retire el agua.
3. Como base para guiso puede utilizar cebolla, tomate y ajo.
4. Adicione zanahoria y papa en cubos.
5. Mezcle todos los ingredientes en una olla para su cocción (aproximadamente 30 minutos).
6. Use especias naturales y no adicione sal para los niños y las niñas.
7. Para dar color utilice paprika o achiote.



Bistec de hígado de res

(4 porciones para adultos)

Esta preparación consiste en un filete de hígado de res con una salsa de cebolla, tomate, pimentones y ajo.



Ingredientes

- 1 1/2 libra de hígado de res (750 gramos)
- 1 limón
- 1 1/2 cebolla cabezona
- 2 tomates maduros grandes
- 2 dientes de ajo
- 3 cucharas soperas de aceite vegetal
- 1/2 cucharadita de paprika
- 1/2 cucharadita de tomillo



Procedimiento

1. Lave muy bien el hígado de res antes de usarlo.
2. Porcione y conserve con zumo de limón por 30 minutos en el refrigerador.
3. En una sartén con aceite, saltear la cebolla cabezona en rodajas con ajo picado.
4. Adicione el hígado y el tomate en rodajas en la sartén y tapar. Cocine de 15 a 20 minutos.
5. Use especias naturales y no adicione sal para los niños y las niñas.
6. Para dar color utilice paprika o achiote.



Protégelos de la anemia,
con tu de hierro



Puré de hígado de res

(4 porciones para adultos)

Esta preparación es útil en el inicio de la alimentación complementaria por su textura, consiste en una mezcla de hígado y verduras



Ingredientes

- 1 1/2 libra de hígado de res (750 gramos)
- 2 tazas de agua (500 ml)
- 1 cebolla cabezona
- 2 papas sabaneras medianas
- 2 tazas de ahuyama en cubos
- 1 1/2 cuchara soperas de aceite vegetal
- 1 limón
- 1/2 cucharadita de pimienta
- 1/2 cucharadita de tomillo
- 2 cucharas soperas de perejil picado



Procedimiento

1. Lave muy bien el hígado de res antes de usarlo.
2. Porcione y conserve con zumo de limón por 30 minutos en el refrigerador.
3. Saltear el hígado en una sartén con aceite hasta que se cocine completamente.
4. En una olla cocine muy bien la cebolla, ahuyama y papa con agua.
5. Con ayuda de un procesador o un mortero triturar todos los ingredientes hasta obtener la textura deseada.
6. Use especias naturales y no adicione sal para los niños y las niñas.
7. Esta preparación puede hacerse con hígado de pollo o de res.





Preparaciones con alimentos de origen vegetal

Lentejas estofadas

(4 porciones
para adultos)

Esta preparación es
una mezcla de lentejas
cocidas con verduras.



Ingredientes

- 1 taza de lentejas (190 gramos)
- 1 tomate maduro mediano
- 1 1/2 tallo de cebolla larga
- 2 dientes de ajo
- 1 papa sabanera grande
- 1/2 zanahoria grande
- 1 hoja de laurel
- 1/2 cucharadita de tomillo
- 1 1/2 cuchara sopera de aceite vegetal



Procedimiento

1. Remoje las lentejas desde la noche anterior para que se hidraten.
2. Con ayuda de un colador retire el agua y lave.
3. En una sartén sofria tomate, cebolla y ajo para condimentar.
4. Adicione zanahoria en rodajas o cubos.
5. Mezcle todos los ingredientes en una olla, cubrir con agua y cocinar a fuego medio alto por 45 minutos, mezclando para que no se queme.
6. Use especias naturales y no adicione sal para los niños y las niñas.
7. Puede adicionar a la preparación carne y papa picadas.



Protégelos de la anemia,
con tu de hierro

Ensalada fría de garbanzos y espinaca

(4 porciones para adultos)

Esta mezcla de garbanzos y verduras es ideal para acompañar cenas y almuerzos.



Ingredientes

- 3/4 taza de garbanzos (150 gramos)
- 1 1/2 atado de espinacas
- 1 1/2 tomates maduros grandes
- 1 cebolla cabezona morada
- 1 limón
- 1 1/2 cuchara sopera de aceite vegetal
- 1 hoja de laurel
- 1/2 cucharadita de tomillo



Procedimiento

1. Remoje los garbanzos desde la noche anterior para que se hidraten.
2. Con ayuda de un colador retire el agua y lave.
3. Cocine los garbanzos con especias naturales hasta que estén blandos.
4. Incluya verduras como espinaca en tiras, tomate en cubos y cebolla morada en tiras, previamente desinfectados.
5. En un recipiente mezclar todos los ingredientes, aderezar con el zumo de limón y el aceite.
6. Puede agregar semillas de girasol u otras semillas a su gusto.

Hamburguesa de lenteja y bienestarina

(4 porciones para adultos)

Esta preparación consiste en una mezcla de lentejas, huevo y bienestarina.

La puede usar en hamburguesas o como acompañamiento con vegetales.



Ingredientes

- 1 taza de lentejas (190 gramos)
- 5 cucharas soperas de bienestarina
- 1/2 cebolla cabezona
- 2 dientes de ajo
- 1 huevo de gallina
- 1 cucharadita de orégano
- 1 1/2 cuchara sopera de aceite vegetal
- 2 cucharas soperas de migas de pan



Procedimiento

1. Remoje las lentejas desde la noche anterior para que se hidraten.
2. Con ayuda de un colador retire el agua y lave.
3. En una olla cocine las lentejas hasta que estén blandas y escurrir el exceso de agua.
4. Con un tenedor triture las lentejas y mezcle con la Bienestarina en polvo, huevo, migas de pan y especias.
5. Use cebolla y ajo para condimentar.
6. Moldee para formar la hamburguesa y refrigerere por 30 minutos.
7. Dore las hamburguesas en un poco de aceite vegetal.
8. No adicione salsas para acompañar la hamburguesa.
9. Use especias naturales y no use sal para los niños y niñas.



Torta de frijoles

(4 porciones para adultos)

Esta mezcla de puré de frijol rojo con plátano maduro en cubos y carne de cerdo magra es una preparación fuera de lo común.



Ingredientes

- 2 tazas de frijoles (360 gramos)
- 1 tomate maduro grande
- 1 tallo de cebolla larga
- 2 dientes de ajo
- 1/2 de carne de cerdo (250 gramos)
- 1/2 plátano maduro grande
- 1/2 cucharadita de comino
- 3 cucharas soperas de aceite vegetal
- 1/2 taza de caldo de frijol (125 ml)
- 1 taza de harina de trigo (100 gramos)
- 1 huevo de gallina



Procedimiento

1. Remoje los frijoles desde la noche anterior para que se hidraten.
2. Con ayuda de un colador retire el agua y lave.
3. Cocine los frijoles hasta que estén blandos y escurrir el exceso de agua. Con ayuda de un tenedor haga un puré.
4. Recuerde cortar en cubos la carne de cerdo magra y el plátano maduro, cocinarlos por separado.
5. En una sartén sofria tomate, cebolla y ajo para condimentar.
6. Mezcle todos los ingredientes incluyendo aceite, huevo, harina de trigo y caldo de frijol.
7. Lleve la mezcla a un horno precalentado a 180°C o una sartén con tapa por 45 minutos.
8. Use especias naturales y no adicione sal para los niños y las niñas.

Fríjoles con plátano maduro

(4 porciones para adultos)

Esta preparación es una mezcla de frijoles rojos con plátano maduro cocido.



Ingredientes

- 1 taza de frijol (180 gramos)
- 1 tomate maduro grande
- 1 tallo de cebolla larga
- 2 dientes de ajo
- 1/2 cuchara soperas de panela
- 1/2 plátano maduro grande
- 1/4 cucharadita de comino
- 3 cucharas soperas de aceite vegetal
- 1 cuchara soperas de cilantro picado



Procedimiento

1. Remoje los frijoles desde la noche anterior para que se hidraten.
2. Con ayuda de un colador retire el agua y lave.
3. Cocine los frijoles con tomate, cebolla, ajo, panela y especias naturales.
4. Cortar en cubos el plátano maduro y cocinarlo.
5. Mezcle los frijoles cocinados con plátano y cilantro.
6. Para niños y niñas de seis meses, lo ideal es hacer en puré toda la preparación.
7. Recuerde no adicionar sal.



Protégelos de la anemia,
con tu de hierro



Arroz con lentejas y pollo

(4 porciones
para adultos)

Esta preparación
consiste en una
mezcla de lentejas,
arroz y pollo.



Ingredientes

- 1 taza de lentejas (190 gramos)
- 1 tomate maduro grande
- 1 tallo de cebolla larga
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de arroz
- 1 libra de pechuga de pollo (500 gramos)
- 1/2 zanahoria grande
- 1 hoja de laurel
- 1/2 cucharadita de tomillo
- 1 1/2 cuchara sopera de aceite vegetal



Procedimiento

1. Remoje las lentejas desde la noche anterior para que se hidraten.
2. Con ayuda de un colador retire el agua y lave.
3. En una olla sofria tomate, cebolla y ajo para condimentar.
4. Adicione el arroz, las lentejas y la zanahoria rallada o en cubos al tiempo.
5. Posteriormente agregue el pollo cortado en cubos.
6. Cubrir la mezcla con agua y cocinar a fuego alto hasta que seque la preparación; bajar el fuego y tapar por 15 minutos.
7. Use especias naturales y no adicione sal para los niños y las niñas.
8. Puede preparar el plato con carne de res molida en lugar de pechuga de pollo.



Bibliografía

Gómez , M. (9 de noviembre de 2018). *Recomendaciones de la asociación española de pediatría sobre la alimentación complementaria*. España: Comité de Lactancia Materna y Comité de Nutrición de la Asociación Española de Pediatría. Recuperado de https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/recomendaciones_aep_sobre_alimentacion_complementaria_nov2018_v3_final.pdf

ICBF, FAO. (2015). Documento Técnico Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para población colombiana mayor de 2 años. https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/guias_alimentarias_para_poblacion_colombiana_mayor_de_2_anos_O.pdf

ICBF, FAO. (2018). Documento Técnico Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para mujeres gestantes madres lactantes y niños y niñas menores de 2 años. https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/gabasmenor2anos_documento_tecnico_2018.pdf

ICBF, Universidad Nacional de Colombia (2018). Tabla de Composición de Alimentos Colombianos. Bogota D.C. https://www.icbf.gov.co/sites/default/files/tcac_web.pdf

Organización Mundial de la Salud [OMS]. (20 de diciembre de 2019). *Biblioteca electrónica de documentación científica sobre medidas nutricionales (eLENA)*. Recuperado de https://www.who.int/elena/titles/complementary_feeding/es/

Organización Panamericana de la Salud [OPS]. (2010). *La alimentación del lactante y del niño pequeño*. Washington, D.C.: Autor. Recuperado de https://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/44310/9789275330944_spain.pdf?sequence=1



El Instituto Colombiano de Bienestar Familiar (ICBF), en cooperación técnica de la Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y a Agricultura (FAO), diseñó la Estrategia Nacional de Información, Educación y Comunicación (IEC) en Seguridad Alimentaria y Nutricional, la cual tiene como objetivo promover en las familias colombianas la adopción de estilos de vida y prácticas de alimentación saludable, culturalmente apropiadas, que contribuyan a la prevención de la malnutrición y la aparición de enfermedades asociadas a la alimentación. Esta guía práctica hace parte de ese conjunto de herramientas dirigidas a las familias atendidas por el ICBF, entidad que vela por el bienestar de las familias colombianas, para conocer un poco más sobre la alimentación complementaria.

Este documento brinda recomendaciones para la preparación de alimentos ricos en hierro, con el fin de fomentar su consumo para un mejor desarrollo físico y cerebral de los niños y las niñas durante la primera infancia, orienta sobre la cantidad que se debe ofrecer en el hogar o jardín infantil a partir de los seis meses de edad, como parte importante del inicio de la alimentación complementaria. La recomendación, a nivel mundial, es ofrecer estos alimentos a partir de los 6 meses hasta los 2 años.



Línea gratuita nacional ICBF:
01 8000 91 80 80
www.icbf.gov.co

ICBFColombia

@ICBFColombia

@icbfcolombiaoficial



9 1789586 1232234



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura

