

**Dra. Elisenda López**

@nyamimami

# ¡Hoy cenamos ñami!



Ideas saludables y sencillas  
para disfrutar en familia

zenith

**Dra. Elisenda López**

@nyamimami

# ¡Hoy cenamos ñami!

Ideas saludables y sencillas  
para disfrutar en familia

La lectura abre horizontes, iguala oportunidades y construye una sociedad mejor. La propiedad intelectual es clave en la creación de contenidos culturales porque sostiene el ecosistema de quienes escriben y de nuestras librerías. Al comprar este libro estarás contribuyendo a mantener dicho ecosistema vivo y en crecimiento.

En **Grupo Planeta** agradecemos que nos ayudes a apoyar así la autonomía creativa de autoras y autores para que puedan seguir desempeñando su labor. Dirígete a CEDRO (Centro Español de Derechos Reprográficos) si necesitas fotocopiar o escanear algún fragmento de esta obra. Puedes contactar con CEDRO a través de la web [www.conlicencia.com](http://www.conlicencia.com) o por teléfono en el 91 702 19 70 / 93 272 04 47.

Primera edición: noviembre de 2023

© Elisenda López, 2023

© del diseño del interior, Sacajugo.com

© de las fotografías del interior, del archivo de la autora

© Editorial Planeta, S. A., 2023

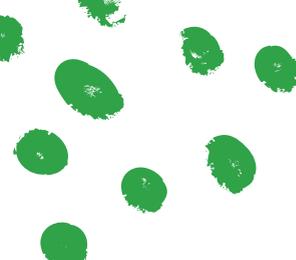
Zenith es un sello editorial de Editorial Planeta, S.A.  
Avda. Diagonal, 662-664, 08034 Barcelona (España)  
[www.zenitheditorial.com](http://www.zenitheditorial.com)  
[www.planetadelibros.com](http://www.planetadelibros.com)

ISBN: 978-84-08-27809-2

Depósito legal: B. 18.082-2023

Impreso en España - *Printed in Spain*





**11** **INTRODUCCIÓN.**  
**La importancia de la alimentación  
para tener buena salud**

---

**19** **CAPÍTULO 1.**  
**La nueva pirámide alimenticia: el plato de Harvard**

---

**25** **CAPÍTULO 2.**  
**Alimentación en la primera infancia**

---

**51** **CAPÍTULO 3.**  
**Nuevos retos a medida que tu peque crece**

---

**61** **CAPÍTULO 4.**  
**¿Qué alimentos elegir en el supermercado?**

---

**69** **CAPÍTULO 5.**  
**Menús semanales para las cenas de todo el mes**

---

**81** **CAPÍTULO 6.**  
**Recetas**

---

**83** Entrantes

**121** Principales

**181** Para acompañar

**225** Postres

**245** Índice de recetas

---

**249** Referencias bibliográficas

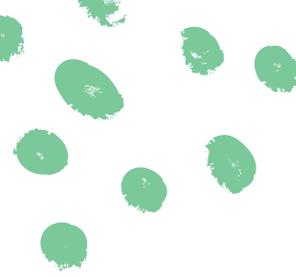
---

CAPÍTULO 1

# La nueva pirámide alimenticia:

el plato de Harvard





**H**ace unos años se decía que la alimentación saludable debía basarse en lo que se llamaba la «pirámide nutricional», cuya base de alimentos estaba compuesta siempre por cereales; a continuación iban frutas y verduras, lácteos y proteínas; y en el último escalón se encontraban los alimentos azucarados y ultraprocesados, que se aconsejaba consumir con menos frecuencia. Hoy en día esto ha cambiado, pues se ha comprobado que lo más saludable es basar nuestra dieta en lo que se ha denominado el «plato de Harvard», diseñado por expertos en nutrición de la Escuela de Salud Pública de Harvard en el año 2011 para que las comidas de niños y adultos fueran saludables y equilibradas.<sup>1</sup> La distribución recomendada del plato es la siguiente:

- \* El **50 %** del plato (y de nuestra dieta en general) debe estar formado por **frutas, verduras y hortalizas**. Cuanto más variadas sean y más colorido den al plato, ¡mejor! Existe evidencia científica de que el consumo de frutas y verduras reduce la mortalidad en general, y en especial la causada por enfermedades cardiovasculares y cáncer.<sup>2</sup> Ah, es importante recordar que las patatas no se consideran verduras: son tubérculos, y su alto contenido en almidón hace que sean más parecidas nutricionalmente a los cereales que a las verduras, igual que ocurre con el boniato o la yuca.
- \* Un **25 %** del plato debe contener **cereales integrales**. Estos aportan fibra, son más digestivos que los no integrales y ayudan a regular la absorción del azúcar y a evitar los picos glucémicos. Además, aportan muchas más vitaminas, minerales, antioxidantes y fitoquímicos. La fibra que tienen ayuda a reducir el colesterol y a regular el tránsito intestinal. Por si fuera poco, el consumo de ce-

Para beber se recomienda tomar principalmente agua, así como café o té, y limitar los lácteos a máximo 2 raciones al día.

reales integrales reduce el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares, así como de desarrollar cáncer o diabetes de tipo 2.<sup>3</sup> Los cereales integrales más habituales son: arroz integral, cebada, trigo sarraceno (o alforfón), bulgur (o trigo burgol), mijo, avena integral, centeno entero, espelta integral, maíz y quinoa (o quinua).

- \* Y el otro **25 %** del plato debe estar constituido por **proteínas**: huevo, legumbres, pescado, marisco, frutos secos y carne blanca serían los alimentos más idóneos. Se recomienda limitar la ingesta de carne roja. Se ha observado que consumir proteínas vegetales reduce favorablemente las lipoproteínas y los lípidos (grasas) en sangre,<sup>4</sup> además de disminuir notablemente la mortalidad cardiovascular, especialmente en personas con algún factor de riesgo atendiendo a su estilo de vida (como el tabaco, el sobrepeso, la obesidad o la baja actividad física).<sup>5</sup>

Además de seguir estas proporciones en el plato y en la dieta, se recomienda utilizar como **grasa** para cocinar el aceite de oliva, y limitar el uso de mantequilla y margarina. El consumo de grasas saturadas (como la mantequilla) aumenta los niveles del llamado colesterol «malo» en sangre, así como el riesgo de sufrir enfermedades cardiovasculares.<sup>6</sup> Son saludables también las grasas que aportan el aguacate, los frutos secos, las semillas (de sésamo, calabaza...) y el pescado, entre otros alimentos.

Para beber se recomienda tomar principalmente agua, así como café o té, y limitar los lácteos a máximo 2 raciones al día.

Es importante recalcar que en las recomendaciones del plato de Harvard se desaconseja encarecidamente la ingesta de ultraprocesados y bebidas azucaradas.

Así pues, la alimentación saludable debe basarse en dejar de contar calorías, desterrar el uso de dietas concretas, y centrarse en la calidad de los productos ingeridos y su proporción. Al igual que ocurre en muchos otros aspectos, en la alimentación es más importante la calidad que la cantidad.<sup>7</sup>

Es importante recalcar que en las recomendaciones del plato de Harvard se desaconseja encarecidamente la ingesta de ultraprocesados y bebidas azucaradas.



CAPÍTULO 2

# Alimentación en la primera infancia





**L**os bebés deben alimentarse de leche materna o de fórmula de forma exclusiva hasta mínimo los 6 meses de edad, momento a partir del cual pueden iniciar la alimentación complementaria (AC). La evidencia científica ha demostrado que los bebés alimentados de forma exclusiva con leche materna hasta los 6 meses presentan menor riesgo de sufrir infecciones gastrointestinales y de mortalidad que los que lo hacen solo durante los primeros 3-4 meses.<sup>8</sup>

Además, se ha comprobado que seguir con la lactancia materna una vez pasados los 12 meses de edad reduce las infecciones más habituales que sufren los niños durante los primeros 5 años de vida, como las otitis o las gastroenteritis.<sup>9</sup> De hecho, la OMS recomienda seguir con la lactancia materna hasta mínimo los 2 años.<sup>10</sup>

## LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

La alimentación complementaria es un proceso por el cual se ofrecen al lactante alimentos sólidos o líquidos como complemento de la leche materna o de la fórmula infantil. Puede iniciarse a partir de los 6 meses de edad porque es cuando se alcanza la madurez renal, gastrointestinal (a nivel de enzimas y sistema inmunológico intestinal) y neurológica necesaria para ingerir alimentos sólidos.<sup>11</sup> No obstante, no todos los bebés están listos para iniciar la AC a esta edad: a veces hay que esperar un poco más. Te recomiendo que tu hijo sea evaluado por profesionales cualificados (pediatra, nutricionista-dietista y alergólogo, si fuera necesario) antes de iniciar la AC, para tener en cuenta su desarrollo, sus características y su estado nutricional.

**Los bebés deben alimentarse de leche materna o de fórmula de forma exclusiva hasta mínimo los 6 meses de edad.**

## ¿Cómo sé si mi bebé ya está listo para empezar?

- ¿Tu bebé presenta interés por la comida?
- ¿Ha perdido el reflejo de extrusión? El «reflejo de extrusión» es la función de expulsar de la boca cualquier alimento sólido empujándolo hacia fuera con la lengua. Se trata de un reflejo normal en los bebés que ayuda a proteger las vías respiratorias durante los primeros meses de vida y que desaparece por sí solo de forma gradual alrededor de los 4-6 meses (aunque a veces ocurre un poco más tarde). Puedes comprobar si tu bebé lo ha perdido introduciendo una cucharita pequeña en su boca: si la empuja hacia fuera con la lengua es porque aún no lo ha perdido y por lo tanto todavía no estaría listo para empezar la AC.
- ¿Tu bebé puede mantenerse sentado, erguido, sin tener que sujetarlo y sin caerse hacia los lados?
- ¿Es capaz de masticar, aunque no tenga dientes o tenga muy pocos?
- ¿Puede coordinar la mano y la vista para coger un alimento y llevarlo hasta la boca?

Si la respuesta a todas estas preguntas es «sí», tu bebé ya está preparado para iniciar la AC.<sup>12</sup> De no ser así, habría que esperar unos días y reevaluar la situación. No hay prisa. Es importante no forzar el inicio de la AC. Cada bebé tiene sus tiempos, y hay que respetarlos.

Es importante no introducir la AC antes de tiempo. Hacerlo supone más posibilidades de atragantamiento, la posible interferencia con el hierro y el zinc de la leche materna, y un mayor riesgo de sufrir diabetes tipo 1, eccema atópico u obesidad a largo plazo.<sup>13</sup>

Una vez que estamos seguros de que nuestro bebé puede empezar con la AC, podemos iniciarnos de dos maneras: con las clásicas papillas de alimentos triturados u ofreciendo alimentos enteros en formato *baby led weaning*.

## Las papillas

Las papillas son un preparado alimenticio de consistencia cremosa, más o menos espesa, obtenido mediante el triturado o aplastado de alimentos solos o mezclados con un líquido (habitualmente agua). Ofrecer papillas al inicio de la AC es igual de válido que ofrecer *baby led weaning*, aunque la Asociación Española de Pediatría (AEP) indica que ofrecer triturados más allá de los 9 meses de edad puede dificultar la transición a sólidos y aumentar el rechazo de ciertos alimentos y texturas.<sup>14</sup>

Para facilitar la transición a los alimentos sólidos enteros, lo más recomendable es dar las papillas muy trituradas los primeros días, e ir triturándolas cada vez menos hasta el punto de solo aplastar los alimentos ligeramente con el tenedor, dejando tropezones o grumos de alimentos blandos. El siguiente paso sería ya ofrecer los alimentos enteros, siguiendo las mismas recomendaciones que se indican al practicar *baby led weaning* que te cuento en el siguiente apartado.

Por supuesto, siempre serán mejores las papillas caseras, aunque también las puedes comprar en un supermercado o tienda especializada si te aseguras de que contengan buenos ingredientes (imira siempre la lista de ingredientes!). Una papilla preparada debería llevar lo mismo que si la hicieras tú en casa, así que es importante fijarse en que no contenga sal ni azúcar añadidos, leche, conservantes ni colorantes. Te recomiendo que siempre tengas en cuenta qué alimentos evitar en función de la edad de tu criatura (página 39).

Si tienes la opción de preparar tú mismo las papillas, todo tipo de combinaciones de alimentos son válidas, aunque, como veremos más adelante, en la AC es importante que vayamos introduciendo los alimentos nuevos poco a poco. Así, lo mejor es hacer papillas de pocos ingredientes al principio de la AC (puedes hacerlas de un solo ingrediente para introducirlo por primera vez, o mezclar el ingrediente nuevo con algún alimento ya introducido). Cuando ya ofrezcas varias papillas al día y hayas introducido diferentes alimentos, lo ideal es tener en

**Por supuesto, siempre serán mejores las papillas caseras, aunque también las puedes comprar en un supermercado o tienda especializada si te aseguras de que contengan buenos ingredientes.**

cuenta el plato de Harvard: si bien no es necesario que una única papilla lleve todos los grupos de alimentos, sí es recomendable que las diferentes papillas dentro de un mismo día contengan, a nivel global, las proporciones de ingredientes.

## **El *baby led weaning* (BLW)**

Conocido por sus siglas en inglés, el *baby led weaning* es una metodología de alimentación dirigida por el bebé, en la que se alimenta por sí mismo con alimentos de consistencia adecuada y cortados de una determinada forma para que sean seguros para él. Debe ponerse en práctica siempre respetando sus tiempos y permitiendo que se autorregule en función de su propia hambre.<sup>15</sup>

En el caso de querer hacer BLW, te recomiendo que realices un curso específico de esta metodología, así como un curso de primeros auxilios para bebés. Este último te servirá no solo a la hora de comer, sino también para estar preparado y saber cómo reaccionar en caso de necesitarlo algún día (aunque ojalá no sea así).

### **Beneficios de realizar BLW**

- **Ofrece al bebé la oportunidad de descubrir los sabores y texturas propios de cada alimento.**
- **Favorece las habilidades motrices del bebé.**
- **Acostumbra el paladar a sabores reales, menos procesados que muchos productos teóricamente «para bebés».**
- **Previene la sobrealimentación respetando las señales de hambre y saciedad (autorregulación).**
- **Permite que el bebé se sienta integrado en la mesa desde el principio de la AC, comiendo los mismos alimentos que el resto de la familia y siguiendo su ejemplo.**

Existen varios estudios científicos que avalan los beneficios que esta metodología puede aportar.<sup>16</sup> Aun así, si se decide llevar a cabo, es importante seguir siempre unas guías adecuadas para asegurar la correcta alimentación de los más pequeños.

## Cómo ofrecer los alimentos si realizamos BLW

- \* Los alimentos que proporciones a tu bebé siempre deben tener consistencia blanda. Tienes que poder aplastarlos fácilmente con los dedos, para que también el bebé pueda aplastarlos con su lengua contra el paladar sin necesidad de usar los dientes.
- \* Si quieres darle alimentos de consistencia dura, como una manzana o una zanahoria, cuécelos previamente hasta que estén blandos. También puedes ofrecérselos en formato rallado muy fino o en puré o crema.
- \* Los alimentos de consistencia adecuada siempre los ofreceremos cortados a tiras o en forma alargada: deben ser más largos que el puño del bebé o más grandes que su mano para que los pueda agarrar bien. Podremos reducir el tamaño de los alimentos cuando el bebé ya sepa hacer «la pinza» (es decir, usar el dedo índice y el dedo gordo para coger cosas), algo que suele ocurrir a partir de los 9 meses.
- \* Durante los primeros meses, ofrécele a tu bebé trozos de alimentos lo suficientemente grandes y fibrosos, de los que no puedan desprenderse trozos pequeños mientras los chupe, como podría ocurrir con las tiras de carne o el pollo.
- \* Nunca ofrezcas a tu bebé alimentos de forma esférica, puesto que correría el riesgo de atragantarse con ellos. Si estos alimentos son lo suficientemente blandos (como por ejemplo las uvas) puedes cortarlos a cuartos y proporcionárselos en este formato. Si además de esfé-

**Si se decide llevar a cabo, es importante seguir siempre unas guías adecuadas para asegurar la correcta alimentación de los más pequeños.**

ricos son duros, es mejor no ofrecérselos, a menos que puedas ablandarlos mediante la cocción o triturarlos para convertirlos en polvo o crema, como ocurre con los frutos secos.

- \* El bebé siempre debe comer sentado, con la espalda totalmente erguida y preferiblemente con las plantas de los pies apoyadas en el suelo o en alguna superficie o balda. Muchas tronas ya llevan una incorporada, pero de no ser así se puede añadir fácilmente a modo de complemento a la mayoría de ellas. Nunca ates al bebé a la trona mientras come, por si hubiera algún incidente y tuvieras que sacarlo rápidamente.
- \* Por supuesto, es necesario supervisar al bebé mientras esté comiendo. Aunque esté aprendiendo a comer de forma autónoma, no lo dejes nunca solo.
- \* Como paso previo a empezar a comer con cubiertos puede resultar útil la pre-cuchara: como es simétrica, el bebé no tiene que girarla para meterla en la boca tras coger la comida, con lo cual la comida no se resbala. No es un utensilio imprescindible, pero puede ayudar a que tu bebé coma de forma independiente desde el inicio de la AC. ¡Les encanta!

**La evidencia científica actual demuestra que no existen más atragantamientos en bebés que hacen BLW en comparación con bebés que toman alimentos triturados.**

### ¿Cómo ofrecer el pan en BLW?

**Puedes dar pan a tu bebé a partir de los 6 meses. Como veremos más adelante, es un alimento alérgeno, así que si todavía no has introducido el trigo en la alimentación del bebé, ofrécelo durante tres días seguidos sin mezclar con ningún otro alimento nuevo. Lo ideal es que sea siempre pan integral sin sal añadida y de calidad, preferiblemente elaborado con masa madre.**

**El pan es un alimento con alto riesgo de asfixia, así que es importante tener en cuenta estas consideraciones:**

- **Ofrece el pan cortado grueso. Cuando el bebé haga la pinza (a partir de los 9 meses), puedes cortar el pan en**

**trozos más pequeños. Debes asegurarte de que el bebé come un solo trozo cada vez; si no, sigue dándoselo más grueso durante un tiempo hasta que sea más mayor.**

- **Asegúrate de que el pan tenga poca miga y sea crujiente, o si no tuéstalo.**
- **Al igual que con el resto de los alimentos, es importante que siempre supervises a tu bebé mientras coma pan, especialmente hasta los 2 años.**

## Ante todo, calma

Como en todo proceso de aprendizaje, en el inicio de la AC puede haber ciertas dificultades, ya sea alimentando a tu bebé con papillas o aplicando BLW. No te asustes si ves que tu peque tiene arcadas o tose mientras come, es algo que forma parte del proceso de aprendizaje al pasar de la alimentación líquida (la leche materna o de fórmula) a la sólida. Cuando el bebé nota el alimento en la parte trasera de la lengua empieza a toser y a intentar expulsar o devolver el alimento a la parte delantera de la boca mediante movimientos (arcadas) hasta sentirse preparado para tragarlo.

Cuando se den este tipo de situaciones, lo mejor es que mantengas la calma para evitar asustar al bebé innecesariamente. Si reaccionas con nerviosismo o miedo tu bebé podría asociar el hecho de comer con algo peligroso a lo que hay que temer. No debes alterarte ante las arcadas o la tos que puedan darse, puesto que forman parte del proceso de aprendizaje. Con el tiempo y la práctica irán desapareciendo, y tu bebé irá aprendiendo a gestionar los alimentos por sí solo.

Es importante recalcar que la evidencia científica actual demuestra que no existen más atragantamientos en bebés que hacen BLW en comparación con bebés que toman alimentos triturados.<sup>17</sup> Así que no te preocupes: si alimentas a tu bebé de la forma correcta, ninguna de las metodologías tiene por qué acarrear riesgos.

**No te asustes si ves que tu peque tiene arcadas o tose mientras come, es algo que forma parte del proceso de aprendizaje.**