

# AMAMANTAR EN EL BARRIO

INFORMACIÓN Y REFLEXIONES PARA  
ACOMPañAR LAS LACTANCIAS Y LAS CRIANZAS  
DESDE UNA MIRADA COMUNITARIA



Este material se terminó de imprimir en julio de 2021.

Es una producción conjunta entre:

Dirección de Redes  
Intersectoriales en Salud  
SECRETARÍA DE SALUD



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
DE LA PLATA

FACULTAD DE  
CIENCIAS MÉDICAS  
Secretaría de Redes en Salud



UNIVERSIDAD  
NACIONAL  
DE LA PLATA





# Índice

Introducción .....	<b>4</b>
Empezamos a hablar de lactancia .....	<b>6</b>
Nacimiento respetado y lactancias acompañadas .....	<b>12</b>
Practicando la lactancia .....	<b>15</b>
Crianza respetuosa y lactancia .....	<b>22</b>
Recetario de preparaciones con leche humana .....	<b>29</b>



# Introducción

## ● LACTANCIA HUMANA DESDE UNA PERSPECTIVA DE GÉNERO Y DERECHOS ●

El contexto histórico y actual con los movimientos sociales y colectivos con perspectiva de género y derechos nos interpela y nos invita a pensar la lactancia en términos de diversidad. Desde esta mirada podemos decir que la lactancia no es solo materna, lo cual plantea un desafío para el equipo de salud y de toda la comunidad; ampliar la mirada al abordar a las personas que amamantan, para colaborar en que la lactancia sea un hecho, garantizar el derecho y lograr contribuir a la soberanía alimentaria.

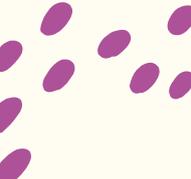
### Cuando hablamos de lactancias hablamos de prioridades, de deseos y de derechos:

La lactancia humana es una manera natural y soberana para alimentar a un niño/a que, a su vez, es reconocida como un derecho humano, tanto para las mujeres y personas con capacidad de amamantar como para los y las lactantes. Es una de las intervenciones más costo-efectivas en salud pública, ya que disminuye la morbimortalidad infantil de manera muy significativa y el riesgo de enfermedades crónicas y oncológicas tanto en la persona con capacidad de amamantar como en el niño/a a lo largo de su vida. Además reduce los costos económicos y sociales asociados a la enfermedad, cuida al planeta por no generar residuos y puede contribuir a que el vínculo entre quien amamanta y el niño/a se viva de manera única y valiosa si se experimenta desde el deseo.

La leche humana contiene todos los nutrientes necesarios e inclusive células imprescindibles para la salud del niño/a. Quienes reciben leche humana se enferman menos y si lo hacen dicha enfermedad es más leve y se resuelve más rápido. Más aún, a mayor duración y exclusividad de la lactancia mayor es el impacto beneficioso en la salud (en líneas generales). Además es necesario considerar que diferentes investigaciones demostraron que la composición de la leche humana varía según las necesidades del niño/a, siendo el alimento más adecuado para cada momento.

La leche humana es un recurso renovable y gratuito; es el primer alimento sustentable de los seres humanos. No genera residuos ni contaminación ambiental. Esto nos permite reflexionar acerca de la necesidad de pensar la lactancia como el primer acto de soberanía alimentaria como un derecho de los pueblos.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) y el Ministerio de Salud de nuestro país, se recomienda alimentar con leche humana exclusiva -sin el consumo de otros alimentos o bebidas- hasta los 6 meses de vida y continuada, complementándola con alimentación saludable, hasta los 2 años de vida o hasta cuando los/las involucrados/as en la cuestión lo decidan.



Todos estos beneficios pueden observarse en resultados concretos en la salud de las poblaciones en su conjunto; sin embargo, en nuestro país los indicadores de lactancia distan de ser ideales. Una proporción importante de niños/as (95%) inicia la lactancia, pero sólo un 30% de los niños/as llegan a los 6 meses de edad tomando pecho en forma exclusiva (en nuestra provincia según la 2° Encuesta Nacional de Nutrición y Salud del año 2019). Si bien la lactancia exclusiva es sumamente importante, no es menos importante la recomendación de continuar ofreciendo la leche humana hasta por lo menos los 2 años de vida. En este sentido se observa que el 61% de los niños/as entre los 12 y 15 meses continúan con lactancia y se reduce más aún, siendo el 29% a los 2 años (Indicadores UNICEF 2017).

### Corresponsabilidad en las tareas de cuidado:

Aunque tradicionalmente se considera que la lactancia está en el dominio de la mujer y personas con capacidad de amamantar, cuando las parejas, las familias y la sociedad en su conjunto la apoyan, las tasas de lactancia aumentan. Ésta debe pensarse como un trabajo en equipo; acompañar a personas gestantes desde la igualdad de derechos también permite facilitar la lactancia. En este sentido, es necesario hacer un llamamiento a los gobiernos, sindicatos, empleadores y organizaciones de la sociedad civil para implementar soluciones que desde políticas de Estado conduzcan a la igualdad de género y a mejores tasas de lactancia.

Como políticas de estado que pueden garantizar estas condiciones favorables podemos mencionar:

- Licencias de maternidad y paternidad ampliadas (actualmente se otorgan 45 días por maternidad y 2 días por paternidad)
- Presencia de lactarios en espacios laborales
- Información actualizada y trabajo interdisciplinario por parte de los y las profesionales de la salud
- Garantizar redes de apoyo a nivel comunitario
- Garantizar la figura de la puericultora que brinde asistencia en el sistema de salud

Lo superador de pensar la lactancia como una práctica de salud desde una perspectiva de género y derechos supone entenderla como un proceso de decisión libre y de elección autónoma de las personas con capacidad de amamantar, una vez que ha sido adecuadamente informada sobre los beneficios para sí mismo/a como para el niño/a, apoyada en sus necesidades personales. Entendemos que de esta manera la experiencia de la lactancia se convierte potencialmente en una experiencia que genera salud.

En este sentido cobra vital importancia que por medio de este manual podamos circular información confiable sobre cuáles son las recomendaciones para poder llevar adelante una lactancia adecuada guiada por el deseo de cada persona y/o grupo familiar y reflexionar de forma colectiva que la lactancia humana, la alimentación saludable y la crianza son una responsabilidad comunitaria.

# Empezamos a hablar de lactancia

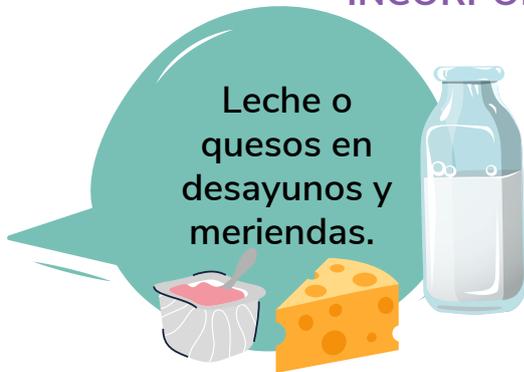


Si estás atravesando un embarazo esta información te puede ser útil

# ¿Cómo alimentarnos durante el embarazo?

## INCORPORAR DIARIAMENTE:

Leche o quesos en desayunos y meriendas.

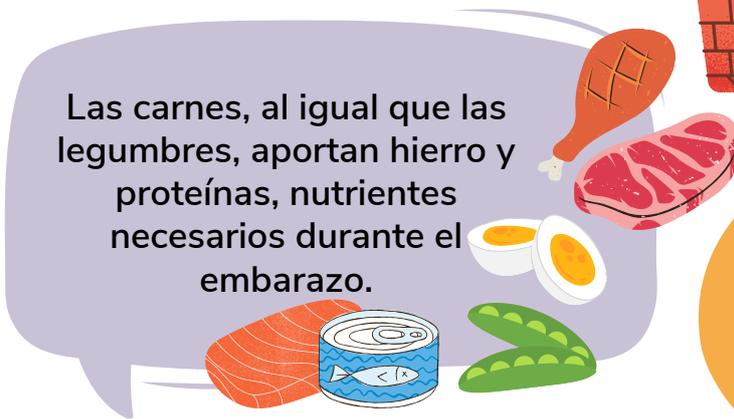


Incorpora 5 de ellos al día

Frutas y vegetales ¡Elegí las de estación!



Las carnes, al igual que las legumbres, aportan hierro y proteínas, nutrientes necesarios durante el embarazo.



Aceite como condimento de las comidas.



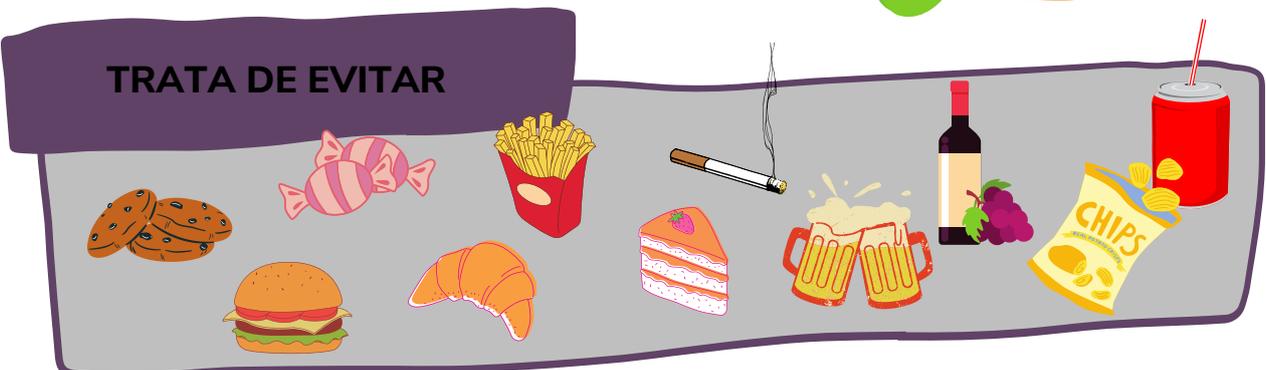
De 2 a 3 litros de agua.



Cereales como arroz, fideos, pan, polenta, papa, batata, choclo y legumbres como lentejas, porotos, garbanzos para tener energía.



## TRATA DE EVITAR



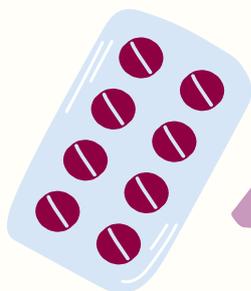
## Además de la alimentación, también es importante saber que....

En nuestro país se recomienda la suplementación con hierro y ácido fólico.

Durante el embarazo los requerimientos de hierro aumentan y es necesario tomar un suplemento. La dosis diaria recomendada es de 60 mg.

¡El suplemento debe ser consumido lejos de la comida para absorberlo al máximo!

El ácido fólico es una vitamina que es necesario recibir aunque la alimentación sea adecuada. Se toma en pastillas desde, al menos, un mes antes del embarazo y durante los primeros 3 meses de gestación.



Fuente: Ministerio de Salud de La Nación.

**¡Consultá en el centro de salud más cercano!**

# Leche Humana

## Tipos de leche:

### Calostro



Es color amarillo

- Brinda muchas defensas
- Es la leche de los primeros días después del parto
- Poco volumen pero suficiente para tu bebé

### Leche de Preparto

Es la leche para bebés prematuros.

Aportan las defensas y nutrientes necesarios

### Leche de transición



Es la leche que aparece entre los días 5 y 15 luego del parto

No existen leches de mala calidad, tu leche SIEMPRE es buena.

### Leche madura



Aparece entre la cuarta y sexta semana después del parto

La leche humana es el alimento más adecuado para el crecimiento y desarrollo de tu hijo/a.

Hasta los 6 meses de vida la leche humana es COMPLETA en nutrientes y agua. Por lo tanto, NO es necesario que se le dé al niño/a agua, infusiones o bebidas.

Es importante que el niño/a vacíe todo el pecho antes de ofrecer el otro pecho.

## La gente anda diciendo...

## Nosotros/as podemos contestar:

"Leí en una revista que si una persona que da la teta toma más leche, produce más leche."



"A mí la doctora me dijo que se produce más leche si el niño/a succiona y si te hidratás y te alimentás bien."



"Tengo diabetes y no puedo comer más azúcar, encima el edulcorante no me gusta."



"¡No te preocupes! Hay otras formas de endulzar, yo endulzo mis preparaciones con fruta madura y quedan exquisitas."



"Cuando como lentejas le dan gases a mi bebé."



"Los alimentos que vos consumís no le generan gases a tu niño/a. Aprovechá las legumbres, ¡son muy nutritivas!"



## ¿Cuáles son los beneficios de la lactancia?

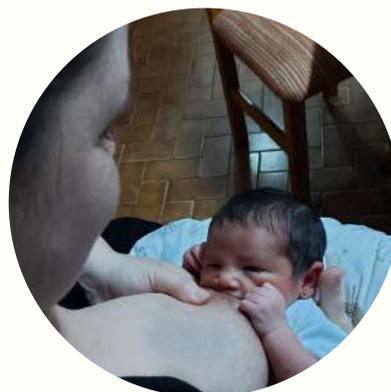


### Beneficios para vos:

- Mejora en la recuperación posparto.
- Fortalece el vínculo con tu hijo/a.
- Mayor practicidad para la alimentación, siempre al alcance.
- Disminuye el riesgo de cáncer de mama y ovarios.

### Beneficios para tu niño/a:

- Aporta los nutrientes y la energía que necesita.
- Colabora con un buen crecimiento y desarrollo.
- Disminuye el riesgo de presentar enfermedades frecuentes en la niñez y protege contra enfermedades en la edad adulta.



### Beneficios para tu barrio:

- Apoyar la lactancia humana contribuye a un barrio más saludable, más equitativo y más sostenible para el medio ambiente.
- No genera residuos.

### Beneficios para la familia:

- Permite fortalecer el vínculo familiar, entendiendo a la lactancia como un acto en donde participa toda la familia.
- Ayuda a la economía familiar.



# **Nacimiento respetado y lactancias acompañadas**

Embarazo y parto como antesala  
de la lactancia



## ¿Qué necesitamos para tener una lactancia adecuada?



En Argentina existe la **Ley Nacional N°25.929, de parto respetado.** Esta ley garantiza, entre otros, tu derecho a:

- Un parto normal, que respete tus tiempos
- Que no te discriminen
- Que se respete tu intimidad
- Elegir a la persona que te acompañará durante el trabajo de parto, en el parto y el posparto
- Que el niño/a esté en su cuna a tu lado durante toda la internación (a menos que necesite cuidados especiales)
- Que vos y tu familia reciban toda la información necesaria, en un lenguaje claro, sobre tu estado y la evolución del parto y del niño/a
- Conocer los beneficios de amamantar y los cuidados que necesitan tanto el/la recién nacido/a como vos en esta etapa de la vida
- Conocer los efectos negativos del tabaco, el alcohol y las drogas

**Tenés derecho a ser protagonista del proceso de nacimiento, a ser considerado/a como una persona sana, de modo que se facilite tu participación activa en el momento del parto/cesárea.**



## ¿Cuándo un parto es respetado?

Cuando se respetan los derechos de las personas gestantes, de los niños/as y de sus familias en el momento del nacimiento.

Cuando prevalece el respeto a la cultura, religión y deseos de cada familia, acompañándolas a través de la toma de decisiones seguras e informadas.

Implica generar un espacio familiar donde la persona gestante y el recién nacido/a sean los protagonistas y donde el nacimiento se desarrolle de la manera más natural posible.

**Los primeros días de vida son fundamentales para establecer una lactancia adecuada, por eso se recomienda:**

- ➔ Evitar el chupete hasta que la lactancia este instaurada correctamente o hasta el mes de vida.
- ➔ Evitar suplementos como fórmulas, a menos que estén médicamente indicados. Tampoco agua ni otros líquidos.
- ➔ Dar pecho a libre demanda. No poner horarios ni límites en las tomas.
- ➔ Una internación conjunta de la persona gestante y el recién nacido/a.





# Practicando la lactancia



# Un adecuado acople al pecho

## El niño/a está bien prendido/a si:

Se ve más areola (parte oscura del pezón) sobre el labio superior que debajo del inferior

Los labios del bebé deben estar hacia afuera (con forma de labios de pez)



El mentón y la nariz tocando el pecho

Tiene la boca bien abierta

Las mejillas se ven redondeadas

Hace mamadas lentas y profundas, a veces con pausas

## Recomendaciones:

- El niño/a debe estar alineado correctamente al adulto/a.
- Debés estar en una posición cómoda (espalda y pies apoyados).
- El niño/a es quien debe dirigirse al pecho para comenzar la toma.
- Podés estimular con el pezón la nariz y el labio superior del niño/a para que abra la boca y comience a succionar.
- Si por algún motivo querés retirar al niño/a del pecho, colocá un dedo limpio por la comisura del labio generando apertura de maxilar, de esta manera el niño/a abre la boca y retirás el pezón sin lastimarlo.



## ¿Qué necesitamos para tener una lactancia adecuada?

### Sugerencias útiles para fortalecer la lactancia humana:

- Estar en contacto piel a piel, en cuanto sea posible.
- Alimentar al niño/a con la frecuencia que demande. Se recomienda que no sea a reloj, sino según las señales que el niño/a nos brinden.
- Es importante que el niño/a tenga un acople adecuado.

#### Favorece la lactancia

- Pensar amorosamente en el niño/a.
- Oír los sonidos que realiza.
- Mirarlo/a.
- Confiar en vos mismo/a.

#### Obstaculiza la lactancia

- La preocupación.
- El estrés.
- El dolor.
- La duda.



**A mayor estimulación,  
la producción de leche es mayor.**

## POSICIONES PARA AMAMANTAR

Para que la lactancia sea adecuada es importante conocer las distintas posiciones de amamantamiento y encontrar las que más se acomoden a vos y al niño/a.

### POSICIÓN BIOLÓGICA:

- Reclinate hacia atrás.
- Ubicá al niño/a sobre vos.
- Espera a que el niño/a busque y elija un pecho.



### CLÁSICA O SENTADA:

- El niño/a permanece estirado/a horizontalmente frente a tu cuerpo, mamando de un pecho y con los pies hacia el otro pecho.
- Colocá su cabeza a la altura del codo y la mano en su espalda.

Fuente de las imágenes: Asociación Catalana Prolactancia Materna.

### POSICIÓN PELOTA DE RUGBY:

Ubicá al niño/a debajo del brazo (sujetándolo con el antebrazo) del lado que vas a amamantar, con su cuerpo rodeando tu cintura hacia tu espalda.





## POSICIÓN DE CUNA INVERTIDA O EN REVERSA:

- Sujeta al niño/a con la mano contraria al pecho que vas a amamantar, colocando tus dedos índice y pulgar en la base de la cabeza por debajo de las orejas.

## POSICIÓN SENTADA CON NIÑO/A VERTICAL (CABALLITO):

Sentá al niño/a en el muslo, inclinándote un poco hacia adelante para que su cabeza no quede demasiado alta respecto al pecho.



## POSICIÓN ACOSTADA O RECOSTADA DE LADO:

Ambos se encuentran acostados, ubicados panza con panza, con tu pecho sobre el colchón y no sobre tu brazo.

Fuente de las imágenes: Asociación Catalana Prolactancia Materna.

## Señales tempranas de hambre del recién nacido/a



No amamantar basándonos en horarios.

- ➔ Abre la boca.
- ➔ Busca el pecho.
- ➔ Lleva su mano a la boca.
- ➔ Se empieza a molestar.



El llanto es una señal tardía de hambre.

### ¿Puedo despertar a mi niño/a?

Algunos recién nacidos duermen mucho, en estos casos hay que despertarlos para que se alimenten, al menos, 8 veces al día.

### ¿Cuánto debe durar la mamada?

Cada niño/a demora diferentes tiempos en completar la toma. Es conveniente que tome todo un pecho y después seguir con el otro si así lo desea.

### Dar la teta a libre requerimiento

Podés amamantar a tu niño/a cuando vos o él/ella quieran.

## ¿Cómo sabemos si el bebé está tomando la cantidad de leche que necesita?

### ORINA

En el pañal la orina se debería ver de color amarillo claro y sin olor fuerte.

### HIDRATACIÓN

La boca y los ojos deben verse húmedos.

### PESO

Aumento adecuado de peso.

### DEPOSICIONES



#### MECONIO

Día 1 a 3



#### TRANSICIÓN

3 a 4to o 5to día



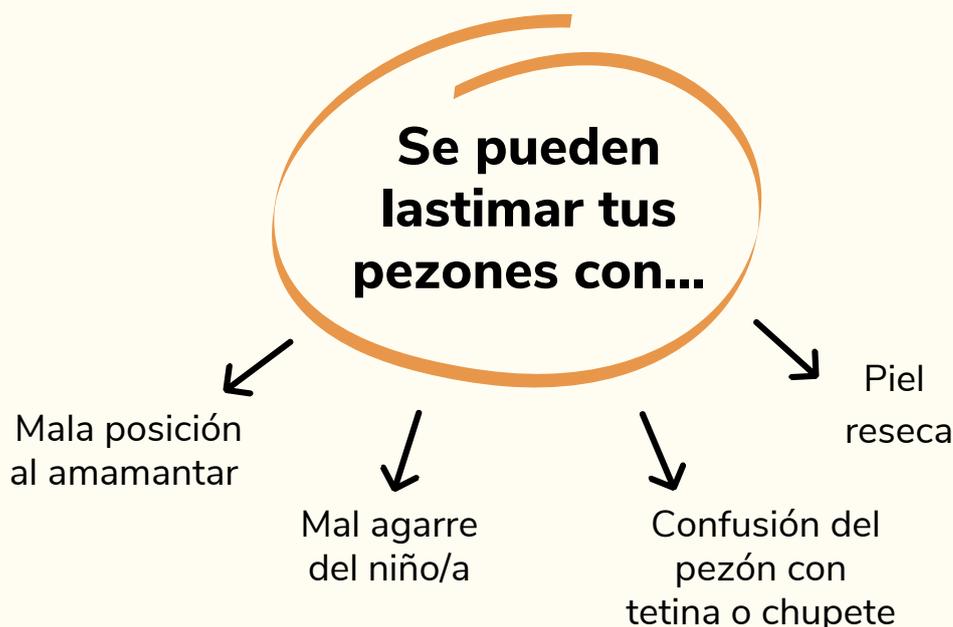
#### AMARILLAS

A partir del 5to día

## Amamantar no debería doler



Los primeros días es normal sentir molestia, los pezones están más sensibles, pero esto no significa dolor.



### Si esto te pasa, te recomendamos

- Tratar de mejorar el agarre y la postura.
- Tratar de evitar el uso del chupete y la mamadera.
- Extraer manualmente la leche del pecho que esta más herido.
- Lubricar el área del pezón con tu leche para ayudar con la cicatrización.
- Si es posible, exponer tus pechos al sol y al aire para fortalecer la piel.
- Ofrecer al niño/a la leche extraída con una tacita o una cuchara.
- Cuando le aparezcan los dientes al niño/a explícale que si te muerde te hace daño.

Si notás los pechos calientes, congestionados, colorados o tenés fiebre consulta a tu médico/a.



# Crianza respetuosa y lactancia





## Lactancia durante el embarazo y cuando hay más de un niño/a

- El amamantamiento durante un nuevo embarazo es una situación que puede darse en algunas personas con capacidad de gestar.
- Ésta es segura en la mayoría de los casos.

La lactancia durante el embarazo ayuda a mejorar una adaptación entre los hermanos o hermanas, creando un vínculo especial entre ambos.



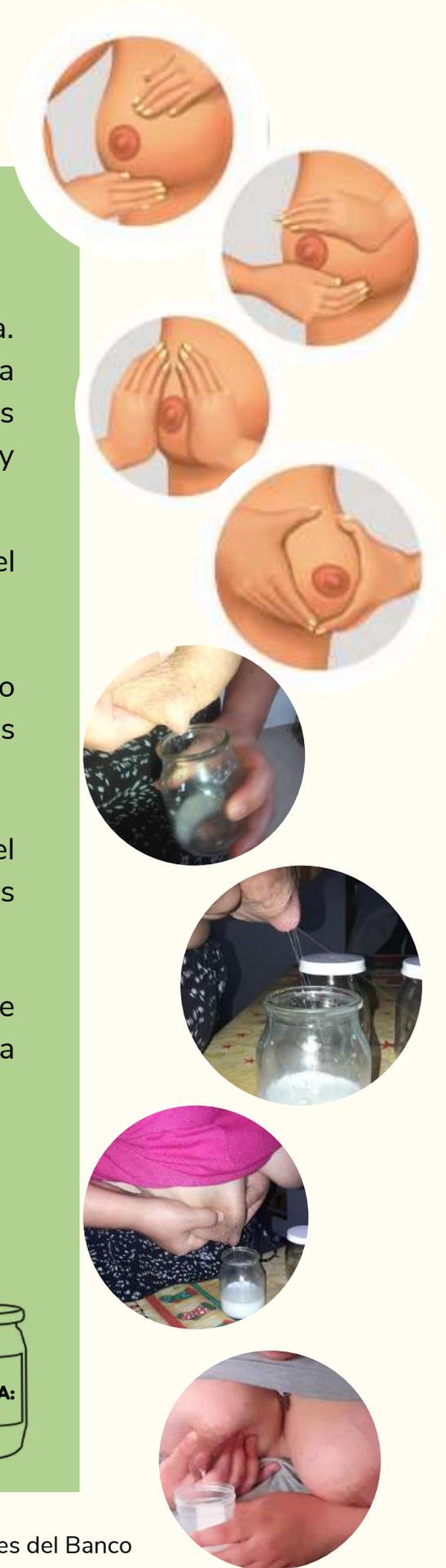
Podrás amamantar a más de un niño/a si alguna de estas situaciones sucediera:

- 👉 Gestas múltiples (mellizos, trillizos, gemelos)
- 👉 Lactancia en tándem (hermana/o de diferentes edades)

La lactancia es la mejor forma de alimentación para los niños/as.  
Una gestación normal no obliga al destete.  
Por lo tanto, sabiendo que existe la posibilidad de continuar con la lactancia durante el embarazo, es decisión de ambos seguir adelante.

# Extracción manual de leche

- 1** Lavarse bien las manos antes de iniciar la extracción.
- 2** Elegir una posición cómoda y relajada. Masajear suavemente el pecho desde la base hacia el pezón con movimientos circulares al comienzo de la extracción y durante.
- 3** Inclinar hacia adelante y sostener el pecho con la mano contraria.
- 4** Ubicar la mano en forma de "C", el dedo pulgar por encima del pecho y los demás dedos por debajo.
- 5** Luego presionar el pecho desde el comienzo hasta el pezón para comprimir los conductos donde se encuentra la leche.
- 6** Apretar y soltar el pulgar y el dedo índice varias veces hasta que la leche empiece a gotear.
- 7** Ir rotando la posición de los dedos alrededor de la areola para vaciar todas las partes del pecho.
- 8** Volcar la leche en un recipiente limpio y luego conservar rotulado con la fecha de extracción.



Fuente de la imágenes: Blog: Fundación Social Crecer USME

<https://fscusme.blogspot.com/p/lactancia-mat.html> y fotos de donantes del Banco de Leche Humana del HIGA San Martín de La Plata.

## Uso de extractores de leche



**Extractor mecánico**

### Sacaleches de palanca

La copa se aplica al pecho y se aprieta la palanca de forma rítmica.

Se debe desinfectar las partes aptas en agua hirviendo durante 5 minutos.

Dejar secar sobre servilleta o repasador limpio sin secar por dentro del sacaleche para evitar que vuelva a contaminarse.

### Sacaleches eléctricos

Funcionan con motor eléctrico o a pilas. Son aconsejables cuando se necesita un bombeo más frecuente y a largo plazo.

Son mas costosos que los mecánicos.

Existen en el mercado para uso doméstico.



**Extractor eléctrico**



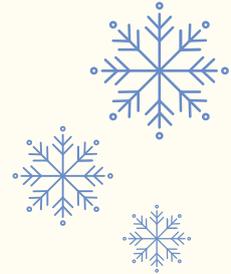
**Extractor mecánico**

### Sacaleche tipo pera

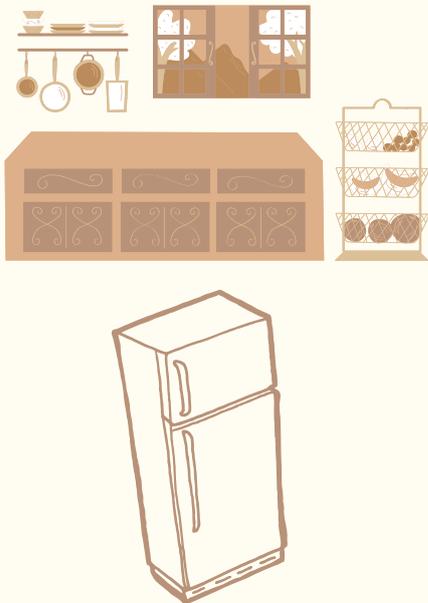
No se recomienda su uso ya que es de difícil limpieza y acumula bacterias, pudiendo contaminar la leche extraída.

## Duración y conservación de la Leche Humana

- ➔ Una vez extraída la leche se debe guardar en recipientes limpios, preferentemente de vidrio o plástico de uso alimentario.
- ➔ Conservar cantidades no mayores a 100 ml para no desperdiciar.



### ¿Durante cuánto tiempo se puede conservar la leche humana?



Temperatura ambiente	4 horas
Heladera	2 días
Congelador	2 semanas
Freezer	3 meses

La leche descongelada que no haya sido utilizada puede mantenerse a temperatura ambiente durante 4 horas o durante 24 horas en la heladera.

Una vez descongelada no puede volver a congelarse.



## Lactancia en tiempos de pandemia

**Si tenés COVID-19 podés amamantar si lo deseás**



La leche humana protege al niño/a de la infección por COVID-19 y de muchas otras enfermedades.

Las investigaciones hasta la actualidad afirman que el coronavirus no se transmite por la leche.

Si el niño/a está enfermo podés continuar dándole el pecho.



Desde el equipo que generó este manual queremos dejar plasmado nuestro reconocimiento especial a las personas que gestaron y amamantaron en confinamiento provocado por la pandemia por COVID-19.

# BANCO DE LECHE HUMANA

- ▶ Es un servicio especializado, responsable de la promoción, protección y apoyo a la lactancia humana.
- ▶ Realiza actividades de recolección del excedente de leche de la persona que amamanta, la procesa, controla su calidad, la clasifica, la conserva y la distribuye en la Terapia intensiva neonatal.
- ▶ El procesamiento y distribución se realiza para que pueda ser brindada a niños/as que no pueden recibir leche de su familiar directo y que tienen alguna enfermedad.
- ▶ Es eficaz para alimentar a recién nacidos de riesgo, como son los nacidos de forma prematura.
- ▶ También lleva adelante investigaciones, así como actividades de desarrollo tecnológico, información y educación.

## Requisitos para donar Leche Humana

- ✓ Producir una cantidad de leche superior a las exigencias de tu hijo/a.
- ✓ No usar medicamentos contraindicados para la lactancia.
- ✓ No tomar alcohol ni fumar. De hacerlo, que sea en mínimas cantidades (menos de cinco cigarrillos diarios).
- ✓ Poseer análisis negativos de VIH, Hepatitis B y C, Chagas, Sífilis y Citomegalovirus.



Para mayor información, podés contactarte con el Banco de Leche Humana del Hospital San Martín de La Plata.  
Dirección: 69 y 115. Pabellón de maternidad. Planta baja.

 @bancodelechehumanaplata

 Banco de Leche Materna La Plata

 [bancodelelchelaplata@gmail.com](mailto:bancodelelchelaplata@gmail.com)

# **Recetario de preparaciones con leche humana**

Luego de los 6 meses de vida del bebé, con la alimentación complementaria, podés aprovechar la leche humana para realizar preparaciones y de esta forma seguir brindando las propiedades de este alimento.

Aquí algunas ideas simples, rápidas y económicas.

# RECETAS

## **SALSA BLANCA:**

Ingredientes: (rinde 1 porción)

- 1/2 taza de de leche humana
- 1 cucharada tipo té de harina
- 1 cucharada tipo té de aceite/manteca
- Condimentos



Preparación:

1. Colocar la manteca/aceite en un recipiente a fuego lento.
2. Agregar la harina, agitando con un batidor.
3. Mantener a fuego mínimo hasta que se observe una espuma ligera.
4. Agregar la leche sin dejar de mezclar.
5. Seguir revolviendo a fuego lento, hasta que espese.
6. Condimentar a gusto y servir.

## **PURÉ DE PAPA Y POROTOS:**

Ingredientes: (rinde 1 porción)

- 1 papa chica
- 1/4 taza de porotos blancos alubia secos
- 3 cucharadas soperas de leche humana
- Condimentos a gusto



Preparación:

1. Lavar, pelar la papa, cortarla en cubos y poner a hervir. Cuando se pongan blanditas ya están listas para el puré.
2. Después de un remojo de 8 horas, lavar los porotos y hervirlos. Retirar cuando están tiernos.
3. Poner ambos ingredientes cocidos en un recipiente, condimentar y agregar la leche, pisar con pisapapa (o procesar). Mezclar bien para obtener una textura uniforme.
4. ¡Ya está listo para disfrutar!

**\*Sal y azúcar: se recomienda evitarlos los primeros años y moderar su consumo durante toda la vida.**

# RECETAS

## **PANCITOS\*:**

Ingredientes: (rinde 5 pancitos)

- 6 cucharadas soperas de leche humana
- 1/2 taza de harina 000
- 1 cdita de aceite (5 cc)
- 1 cdita tipo té de levadura fresca



Preparación:

1. Colocar todos los ingredientes en un recipiente y mezclar.
2. Amasar algunos minutos hasta que quede una masa lisa.
3. Cortar en 5 bollitos y darle la forma deseada.
4. Pintarlos con aceite.
5. Hornear 15 min a fuego moderado.
6. Evitar cocción excesiva que forme costras duras.

## **ÑOQUIS DE PAPA:**

Ingredientes: (rinde 1 porción)

- 1/2 taza de leche humana
- 5 cucharadas soperas de harina 0000
- 1 papa grande
- 1 cucharada soperas de aceite
- Condimentos



Preparación:

1. Hervir en abundante agua la papa bien lavada y pelada.
2. Cuando este tierna retirar y colar.
3. Realizar el puré con la papa aún caliente.
4. Colocar el puré en una mesada limpia en forma de corona e incorporar por encima la harina, la leche y el aceite.
5. Unir los ingredientes evitando el amasado.
6. Dejar reposar la masa por media hora.
7. Cortar porciones de masa y realizar tiras alargadas.
8. Cortar y pasar los ñoquis por un marcador o tenedor.
9. Cocinar los ñoquis en agua hirviendo. Cuando suban a la superficie van a estar listos.

\*Estas recetas fueron adaptadas del recetario de preparaciones con leche materna de la Nutricionista Rocio Sosa y el Chef Juan Novelino.

# RECETAS

## **GALLETITAS DE POLENTA:**

Ingredientes: (4 galletitas)

- 1/2 cucharada sopera de aceite
- 1 cucharada sopera de banana pisada
- 1 cucharada sopera colmada de polenta
- 1/2 cucharada sopera de harina leudante (o cualquier harina más polvo de hornear)
- Ralladura de 1 naranja
- 1/2 cucharada de leche humana



Preparación:

1. Mezclar la polenta y la harina junto con la ralladura de naranja en un bowl.
2. Agregar el aceite y la banana a los secos junto con la leche y batir. Unir todos los ingredientes con la mano o con una espátula.
3. Llevar la mezcla a la heladera por media hora, hasta que tome firmeza.
4. Hacer bolitas pequeñas sin manipular mucho la mezcla y colocarlas en una asadera aceitada.
5. Llevar al horno medio por 10 minutos o hasta que se vean doradas por abajo.

## **AVENA CON LECHE Y MANZANA:**

Ingredientes: (rinde 1 porción)

- 3/4 de taza de leche humana
- 1 cucharada sopera de manzana rallada
- 1 cucharada sopera de avena tradicional
- Ralladura de limón, naranja, vainillin o canela.



Preparación:

1. Mezclar la leche con la avena en una ollita y llevar a fuego bajo.
2. Revolver.
3. Incorporar la manzana rallada y la ralladura de naranja (o lo que elijas para darle sabor).
4. Mezclar de vez en cuando hasta que espese.
5. Sacar del fuego y servir.

# RECETAS

## **PANQUEQUES DE MANZANA:**

Ingredientes: (rinde 2 panqueques)

- 1/2 taza de leche humana
- 1/4 taza de harina
- 1/2 huevo
- 1 cucharadita de aceite
- 1 manzana mediana
- Canela o coco rallado



Preparación:

1. Batir el huevo, agregar la leche y mezclar.
2. Agregar la harina, y mezclar de forma constante para evitar la formación de grumos.
3. Añadir 1/2 cucharadita de aceite en sartén o panquequera y llevar al fuego.
4. Colocar la mezcla en el centro y mover para que cubra el fondo.
5. Cuando los bordes de la masa se empiezan a tostar despegarlo y dar vuelta (con espátula o tenedor).
6. Lavar, pelar y cortar en cubos pequeños la manzana.
7. Cocinar la manzana en una sartén con 1/2 cucharadita de aceite y canela.
8. Incorporar 2 cucharadas de manzana cocida dentro del panqueque, enrollar y servir.

## **POSTRE DE LECHE DE NARANJA Y VAINILLA:**

Ingredientes: (rinde 1 porción)

- 1/2 taza de leche humana
- 1 cucharada sopera de almidón de maíz (maicena)
- Cascaritas de naranja
- Ralladura de limón y/o esencia de vainilla



Preparación:

1. En una ollita mezclar el almidón de maíz con la leche y llevar a fuego bajo.
2. Incorporar las cascaritas de naranja bien lavadas y unas gotas de esencia de vainilla.
3. Cocinar a fuego mínimo hasta que espese, retirar las cáscaras.
4. Colocar en compotera.
5. Se puede servir tibio o frío.

# RECETAS

## **ALFAJORCITO DE POROTOS:**

Ingredientes: (rinde 4 alfajorcitos)

- 1/4 taza de porotos blancos
- 1 cucharada de banana madura pisada
- 2 cucharadas de harina leudante
- 2 cucharadas de leche humana
- Ralladura de 1/2 naranja o limón
- 1 manzana + jugo de 1/2 naranja



Preparación:

Dulce de manzana con jugo de naranja:

1. Cortar en cubos pequeños la manzana y agregar el jugo de la naranja. Dejar reposar 10 minutos.
2. Llevar a fuego medio 10 minutos revolviendo hasta que se forme la pasta. Dejar enfriar.

Tapitas:

1. Dejar en remojo los porotos por 8 a 12 horas, enjuagar y luego hervir hasta que estén bien blandos.
2. Pisar los porotos, agregar la banana, la harina, la leche y la ralladura de naranja. Formar una pasta.
3. Con las manos humedecidas formar bolitas y aplastar para dar forma de tapita, cocinar en horno o en sartén a fuego medio hasta que estén doradas de cada lado.

Armado:

1. Colocar en el centro de una tapita una cucharada sopera de dulce de manzana.
2. Colocar otra tapita encima y hacer una leve presión. ¡A disfrutar!.

## **FLAN DE CALABAZA:**

Ingredientes: (rinde 1 porción)

- 1 rodaja de calabaza
- 1/2 taza de leche humana
- 1 cucharadita de almidón de maíz (maicena)
- Cáscara de naranja
- Esencia de vainilla



Preparación:

1. Pelar y cortar el zapallo. Hervirlo, colarlo y hacer un puré.
2. Agregar la leche, la esencia y el almidón de maíz al puré y llevar a fuego.
3. Agregar la cáscara de naranja y revolver hasta que espese.
4. Sacar la cáscara y servir en una taza.
5. Puede comerse tibio o frío.

"Es un país soberano el que resuelve la alimentación de su pueblo."

"No hay soberanía alimentaria, sin soberanía política. Nadie resuelve las cuestiones en forma individual."

Miryam Gorban

Esperamos que este material sea de utilidad en todos los barrios.

¡Muchas gracias por el tiempo de lectura!

Agradecemos a Justina de Urquiza por su arte y colaboración desinteresada y al Colegio de Nutricionistas de la Provincia de Buenos Aires por el financiamiento para la impresión de este manual.



