

Es importante ofrecer los alimentos con cariño, paciencia y perseverancia.

Hasta los 6 meses, es elemental que los bebés tomen sólo leche materna y que, a partir de esa edad, incorporen otros alimentos, continuando con el pecho, de ser posible, hasta los dos años.

Sabemos que a veces cuesta tomar la cantidad de leche que los profesionales de salud recomendamos para cada edad. Aquí les acercamos algunas ideas para utilizar la leche fortificada con hierro en la preparación de comidas. A través de este alimento incorporamos nutrientes importantes para crecer y mantener la salud.

La información de este folleto puede ser ampliada conversando con el equipo de salud.



Material entregado en mano. Prohibido arrojar a la vía pública (Ley 2601).

Programa Nutricional  
Programa Materno-Infanto-Juvenil

La importancia de la  
leche fortificada  
con hierro

0800-999-BSAS (2727)

Ministerio de Salud



[www.salud.buenosaires.gob.ar](http://www.salud.buenosaires.gob.ar)

Ministerio de Salud



La leche fortificada aporta hierro, zinc y vitamina C, micro-nutrientes que son necesarios para desarrollar las actividades cotidianas y prevenir enfermedades tales como la anemia.

La anemia es una enfermedad que se produce por falta de hierro. Provoca disminución de las defensas, cansancio y debilidad. Además, en los niños y niñas afecta su crecimiento y su capacidad de aprendizaje.

La leche fortificada con hierro es un alimento importante para las mujeres embarazadas, las que amamantan y los niños y niñas mayores de 6 meses.



#### ¿Cómo preparar esta leche?

**1 litro:** 10 cucharadas soperas colmadas.

**1 taza (200cc):** 2 cucharadas soperas colmadas.

Utilizar siempre agua hervida durante dos minutos, dejándola entibiar en un recipiente tapado.

Para aprovechar al máximo los nutrientes de esta leche, les recomendamos:

- No hervirla una vez preparada.
- No calentarla por más de 5 minutos.
- Tomarla como "leche blanca" o con 1 cucharadita de cacao.

## Recetas con leche fortificada

### Polenta con leche (1 porción)

#### Ingredientes

- 2 cucharadas de harina de maíz
- 1 taza de agua
- 1 cucharada de leche fortificada en polvo

#### Preparación

Mezclar bien, agregar aceite o manteca.

Se puede reemplazar la harina de maíz por sémola, avena, fideos finos, etc.



### Arroz con leche (1 porción)

#### Ingredientes

- 1 cucharada de arroz
- 1 taza de agua
- 2 cucharaditas de azúcar
- Cáscara de limón
- 2 cucharadas de leche fortificada en polvo

#### Preparación

Hervir el arroz en el agua con la cáscara de limón, cuando esté cocido agregar el azúcar y revolver, retirar del fuego y agregar la leche fortificada, mezclando bien.



### Gelatina (6 porciones)

#### Ingredientes

- 2 tazas de agua hirviendo
- 2 tazas de agua hervida y fría
- 4 cucharadas colmadas de leche fortificada en polvo
- 1 sobre de polvo para preparar gelatina

#### Preparación

Diluir la gelatina en el agua caliente, disolver las cucharadas de leche fortificada en el agua enfriada.

Mezclar todo colocar en potes y llevar a la heladera hasta solidificar.



- Para mejorar el valor nutritivo de una comida se puede agregar 1 cucharada soperas de leche fortificada en purés, sopas, guisos y también en licuados o purés de frutas.
- Es muy importante lavarse bien las manos con agua y jabón antes de preparar alimentos.