

RECETARIO

IDEAS PARA PREPARAR DELICIOSAS RECETAS EN FAMILIA Y MOTIVAR A TU NIÑO A LLEVAR UNA MEJOR ALIMENTACIÓN CON EL NUEVO COMPLEMENTO ALIMENTICIO ASCENDA® DE NESTLÉ®.



+Las habilidades derivadas del desarrollo mental como del aprendizaje dependen de diversos factores.

ASCENDA® no es un sustituto ni sucedáneo de la leche materna. Es un complemento para niños sanos a partir de los 2 años. Busque el consejo de su profesional de la salud para que le ayude a evaluar las preocupaciones de crecimiento de su hijo. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

PROBLEMAS COMUNES EN LA ALIMENTACIÓN DE NIÑOS EN CRECIMIENTO

La frase: “**¡Doctor, mi hijo no come!**” es una queja que se escucha con frecuencia por algunos padres. Los problemas relacionados con la alimentación tienen varias causas, incluyendo retrasos en el desarrollo motor oral, disfagia, falta de apetito, rechazo a alimentos o selectividad y duración excesiva de los tiempos de comidas. Algunos factores que pueden desencadenar esta condición son introducción tardía de alimentos, experiencias alimentarias desagradables como vómitos, ahogo, reflujo y similares y/o presión para consumir los alimentos.

¿CUÁLES SON LAS MANIFESTACIONES PRINCIPALES?

Tiempo de comida prolongado,
más de 30 minutos.
Rechazo persistente de alimentos.
Incomodidad o estrés al
momento de comer.
Fracaso en la independencia
alimentaria.
Necesidad de **distracción** para la
aceptación de alimentos.





Los niños presentan periodos variables en la ingesta de alimentos, pero en niños selectivos puede conducir a una ingesta limitada de ciertos alimentos y, en consecuencia, de nutrientes esenciales. En algunos niños, es posible que dichas alteraciones en el comportamiento alimentario puedan dar lugar a un incumplimiento en las necesidades nutricionales, que pueden tener consecuencias graves y negativas para la salud (por ejemplo, bajo peso y/o baja estatura para la edad u otras deficiencias funcionales).



Es común que los niños con dificultades alimentarias tengan una ingesta inadecuada de vitaminas (A, C, E, B6, tiamina y riboflavina) y minerales (calcio, zinc, magnesio y cobre). Además, la deficiencia de micronutrientes (vitaminas y minerales) puede estar relacionada a efectos nocivos en la infancia, tales como aumento de las tasas de morbilidad y mortalidad, deterioro potencial del crecimiento físico, entre otros problemas de salud. Los nutrientes que destacan en este contexto de menor consumo por niños selectivos son hierro, zinc y vitamina A, que se relacionan con limitaciones de crecimiento y desarrollo infantil.



Ofrecer cantidades nutricionales adecuadas de macronutrientes (proteínas, carbohidratos y lípidos) y micronutrientes puede ser un desafío y será necesaria la guía de un profesional de la salud para evitar los posibles daños relacionados con una dieta inadecuada.



LA ADICIÓN DE COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS EN LA DIETA PUEDEN SER UNA ALTERNATIVA EN ESTOS CASOS, A TRAVÉS DE LA EVALUACIÓN DE UN MÉDICO Y/O NUTRICIONISTA.

+Las habilidades derivadas del desarrollo mental como del aprendizaje dependen de diversos factores.

ASCENDA® no es un sustituto ni sucedáneo de la leche materna. Es un complemento para niños sanos a partir de los 2 años. Busque el consejo de su profesional de la salud para que le ayude a evaluar las preocupaciones de crecimiento de su hijo. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

PREGUNTAS FRECUENTES

¿QUÉ SON LOS COMPLEMENTOS ALIMENTICIOS?

Son productos que aportan nutrientes importantes (proteínas, vitaminas y minerales) para complementar la alimentación. En el caso de **ASCENDA**[®], ayuda a niños que requieren un apoyo adicional para crecer y desarrollarse de manera adecuada.

¿CUÁL ES LA DIFERENCIA ENTRE EL COMPLEMENTO ALIMENTICIO Y LAS LECHE DE CRECIMIENTO?

Las leches de crecimiento se recomiendan para niños sanos y en desarrollo normal. El complemento alimenticio, como **ASCENDA**[®] de **Nestlé**[®], está pensado para apoyar a niños que necesitan **un refuerzo extra** de nutrientes en su dieta diaria.

¿PUEDO DILUIR ASCENDA[®] EN LECHE DE VACA Y/O COMPUESTO LÁCTEO?

No, **ASCENDA**[®] es un complemento alimenticio que debe diluirse en agua.

+Las habilidades derivadas del desarrollo mental como del aprendizaje dependen de diversos factores.

ASCENDA[®] no es un sustituto ni sucedáneo de la leche materna. Es un complemento para niños sanos a partir de los 2 años. Busque el consejo de su profesional de la salud para que le ayude a evaluar las preocupaciones de crecimiento de su hijo. Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.

Paletas de fresas



RINDE
4 Paletas
dependiendo el molde



TIEMPO
10 minutos
4 hrs. de congelación



INGREDIENTES:

taza de agua.

gramos de fresas.

5 1/2

cucharas medidoras del
complemento alimenticio
ASCENDA® de **Nestlé**®.

PREPARACIÓN:

Lavar las fresas.

En una licuadora, coloca las fresas lavadas, el agua y las 5 1/2 cucharadas medidoras del complemento alimenticio **ASCENDA**®.

Pasa la mezcla a moldes de tu preferencia y llévalos a congelar por 4 horas.

¡Sirve y disfruta!

Nutri Dato de las Fresas:

¿Sabías que 2 fresas medianas (aproximadamente 25 g), pueden aportar el 16 % de la recomendación dietética diaria de vitamina C, según valores de referencia de CODEX Alimentarius, considerada una vitamina antioxidante?

Arepas



RINDE
4 a 6 arepas
dependiendo el molde



TIEMPO
10 minutos
de preparación



INGREDIENTES:

banano maduro.

$\frac{1}{3}$

taza de leche.

huevo batido.

$\frac{3}{4}$

taza de harina de avena.

cucharaditas de polvo de hornear.

pizca de sal.

$5\frac{1}{2}$

cucharas medidoras del complemento alimenticio **ASCENDA**® de **Nestlé**®.

PREPARACIÓN:

Mezcla la harina, la sal, el polvo de hornear y el complemento alimenticio **ASCENDA**®.

Licúa la leche y el banano hasta formar una compota. Mientras tanto, bate el huevo.

Mezcla los ingredientes secos y húmedos hasta formar una pasta.

Para cocinar las arepas, vierte porciones de la mezcla en una sartén caliente. Cocina por ambos lados.

¡Sirve acompañado de frutas y disfruta!

Nutri Dato del Banano:

Un banano pequeño (de 100 g) aporta aproximadamente 10 % de la recomendación dietética diaria de potasio, según valores de referencia de CODEX Alimentarius. El potasio es un mineral que participa en la contracción de nuestros músculos.

Pie de limón



RINDE
1 a 2 porciones
dependiendo el molde



TIEMPO
10 minutos
60 minutos de refrigeración



INGREDIENTES:

- $\frac{1}{4}$ lata Leche Evaporada Ideal de **Nestlé**®.
- $\frac{1}{4}$ lata Leche Condensada La Lechera de **Nestlé**®.
cucharadas de jugo de limón.
- $\frac{1}{2}$ paquete de galletas.
- Ralladura de 1 limón.
- $5\frac{1}{2}$ cucharas medidoras del complemento alimenticio **ASCENDA**® de **Nestlé**®.

PREPARACIÓN:

Coloca las galletas en una bolsa con cierre y, con ayuda de un rodillo, tritúralas hasta que sean polvo.

Licúa la leche evaporada, la leche condensada, el jugo y la ralladura de limón. Luego pasa la mezcla a un tazón y bate la preparación anterior con el complemento alimenticio **ASCENDA**® hasta no tener grumos.

En un molde, coloca las galletas y presiónalas hasta tener una base sólida. Luego vierte la preparación anterior sobre la base de galletas.

Lleva el postre a refrigerar por 1 hora.

¡Sirve y disfruta!

Nutri Dato del Limón:

¿Sabías que 1/4 taza de limón te aporta aproximadamente 15 % de la recomendación dietética diaria de vitamina C, según valores de referencia de CODEX Alimentarius, por lo que es considerada una vitamina antioxidante?

Cupcakes de moras



RINDE
2 a 4 porciones
dependiendo el molde



TIEMPO
10 minutos
15 minutos de horneado



INGREDIENTES:

1/2

taza de moras.
banano.
huevos.

cucharadas del alimento lácteo **NAN® OPTIPRO® 3** o del alimento complementario **NIDO® 1+**.

cucharadas de avena.

5 1/2

cucharas medidoras del complemento alimenticio **ASCENDA®** de Nestlé®.

PREPARACIÓN:

Coloca las moras, los huevos, el banano, el alimento lácteo **NAN® OPTIPRO® 3** o el alimento complementario **NIDO® 1+** y la avena en una licuadora. Licúa.

Pasa la mezcla a un tazón y agrega el complemento alimenticio **ASCENDA®** a la preparación anterior. Mezcla todo muy bien hasta que no haya grumos.

Coloca la mezcla en moldes para cupcakes.

Hornea durante 15 minutos a 180 °C.

¡Sirve y disfruta!

Nutri Dato 
de las **Moras:**

¿Sabías que 1/2 taza de moras te aportan 3.9 g de fibra dietética considerándose así una fruta fuente de fibra?

Galletas de arándanos



RINDE
Dependiendo
de la medida



TIEMPO
15 minutos
20 minutos de horneado

INGREDIENTES:

- 1/2 taza de harina de avena.
- taza de azúcar.
- taza de Jugo de Limón.
- cucharada de esencia de vainilla.
- cucharada polvo de hornear.
- barra de mantequilla.
- huevo.
- taza de arándanos.
- cuchara medidora del complemento alimenticio **ASCENDA**® de Nestlé®.

PREPARACIÓN:

Coloca la mantequilla y el azúcar en una batidora. Bate hasta cremar. Luego agrega los huevos y vuelve a batir.

Agregar la harina, el complemento alimenticio **ASCENDA**® y el polvo de hornear a la mezcla. En un vaso coloca los arándanos y el limón.

Engrasa una bandeja con mantequilla y espolvorea harina sobre ella. También puedes usar papel para hornear.

Haz bolitas con la mezcla, coloca los arándanos encima y hornea las galletas por 20 min a 180 °C.

¡Sirve y disfruta!

Nutri Dato de los Arándanos:

Al consumir 1 taza de arándanos (148 g) cubres con el 16 % de la recomendación dietética diaria de vitamina C, según valores de referencia del FDA.

Pastel de zanahoria



RINDE
Dependiendo
del molde



TIEMPO
15 minutos
20 minutos de horneado

INGREDIENTES:

- 1/2 cucharada de canela.
- huevo.
- cucharadas de aceite.
- cucharadas de leche.
- cucharada de almendras, maní u otro.
- cucharadas de harina de panqueque.
- cucharadas de azúcar.
- zanahoria rallada.
- cuchara medidora del complemento alimenticio **ASCENDA**® de Nestlé®.

PREPARACIÓN:

Mezcla los ingredientes secos en el tazón, menos la zanahoria rallada.

En otro recipiente, mezcla los ingredientes líquidos.

Agrega, poco a poco, la mezcla líquida a los ingredientes secos. Luego, agrega la zanahorias y mezcla.

Coloca la mezcla en un molde engrasado apto para microondas. Colócalo en el microondas por 5 minutos (depende de la intensidad del equipo).

¡Sirve y disfruta!

Nutri Dato de las Zanahorias:

Al consumir una zanahoria pequeña (50 g) cubres con casi la mitad (46 %) de la recomendación dietética diaria de vitamina A, según valores de referencia del CODEX Alimentarius. Esta vitamina está relacionada con el desarrollo de la visión.

Desayuno de brócoli



RINDE
Dependiendo
del molde



TIEMPO
15 minutos
15 minutos de cocción



INGREDIENTES:

- $\frac{1}{2}$ taza de avena molida.
- $\frac{1}{2}$ taza de queso rallado.
- $\frac{1}{2}$ taza de brócoli cocido (pide ayuda a un adulto).
- $5\frac{1}{2}$ cucharas medidoras del complemento alimenticio **ASCENDA**® de **Nestlé**®. cucharadas de agua.

PREPARACIÓN:

Tritura el brócoli con ayuda de un tenedor hasta que sea puré.

Agrega los demás ingredientes y mezcla. En este paso, puedes agregar los condimentos de tu preferencia.

Cocina la mezcla en una sartén a fuego lento.

¡Sirve y disfruta!

Puedes acompañarlo de gallo pinto, una rebanada de pan integral o un huevo.

Nutri Dato 
del **Brócoli:**

Aproximadamente 1/2 taza de brócoli cocido (44 g) son buena fuente de vitamina K y vitamina C.

Pudín de avena



RINDE
Dependiendo
del molde



TIEMPO
15 minutos
30 minutos de horneado



INGREDIENTES:

- $\frac{1}{2}$ banano.
cucharada de vainilla.
mililitros de yogurt.
cucharadita de polvo de hornear.
cucharadas de harina de
avena.
- $\frac{3}{4}$ taza de leche.
- $5\frac{1}{2}$ cucharas medidoras del
complemento alimenticio
ASCENDA® de **Nestlé**®.

PREPARACIÓN:

Tritura el banano con ayuda de una cuchara hasta que sea puré. En una taza, mezcla el banano y el yogurt.

Luego, agrega la leche, la vainilla, el complemento alimenticio **ASCENDA**® y el polvo para hornear. Finalmente, agrega la harina y mezcla.

Vierte la preparación en un molde. Puedes agregar chispas de chocolate, frutas, semillas u otro si lo deseas.

Precalienta el horno por 10 min a 180°C y hornea por 20 min hasta que el interior esté suave y el exterior dorado.

¡Sirve y disfruta!

Nutri Dato de la Avena:

La avena es un cereal que aporta energía y fibra a tu alimentación. 1/2 taza de avena en hojuelas (aprox. 47 g) te pueden aportar 6 y 7 g de fibra.

Pollo a la cremosa con Ascenda®



RINDE
Dependiendo
del molde



TIEMPO
15 minutos
15 minutos de cocción

INGREDIENTES:

- 1/2 cucharadita de aceite de oliva.
cucharada de cebolla picada.
mililitros de yogurt.
cucharadita de polvo de hornear.
cucharada de harina de avena.
taza de leche.

- 5 1/2 cucharas medidoras del complemento alimenticio **ASCENDA®** de **Nestlé®**.

PREPARACIÓN:

En una sartén pequeña, calienta el aceite y saltea la cebolla.

Agrega el tomate y el perejil al pollo desmenuzado y cocina por unos 2 minutos.

Apaga el fuego y termina adicionando el complemento alimenticio **ASCENDA®** y la crema de leche.

¡Sirve y disfruta!

Nutri Dato



Una alimentación saludable incluye alimentos de todos los grupos alimenticios del plato de alimentación saludable.

Crema de maíz



RINDE
Dependiendo
del molde



TIEMPO
15 minutos
10 minutos de cocción



INGREDIENTES:

- taza de maíz (cocido).
- 5 1/2 cucharas medidoras del complemento alimenticio **ASCENDA**® de Nestlé®.
- 1/2 cucharadita de sal.
- cucharadita de mantequilla.
- 1/2 cucharada de harina de trigo.

PREPARACIÓN:

En una licuadora, coloca el elote, el complemento alimenticio **ASCENDA**® y la sal. Licúa hasta que quede cremoso y luego resérvalos.

En una olla pequeña, derrite la mantequilla, agrega la harina de trigo y revuelve hasta que esté dorada. Agrega la crema batida a la mezcla anterior y cocina hasta que la crema espese. Apaga el fuego y sirve.

¡Sirve y disfruta!

Nutri Dato del Maíz:



Una porción de 1 taza de maíz cocido (aprox. 149 g) es fuente de Ácido Pantoténico (vitamina B5) y Tiamina (vitamina B1).

Mousse de chocolate ASCENDA®



RINDE
4 Paletas
dependiendo el molde



TIEMPO
10 minutos
4 hrs. de congelación



INGREDIENTES:

rodaja de aguacate maduro.

gramos de chocolate en polvo.

5 1/2

cucharas medidoras del complemento alimenticio **ASCENDA®** de **Nestlé®**.

cucharada de miel (opcional).

PREPARACIÓN:

Agrega todos los ingredientes a la licuadora y licúa.

¡Sirve y disfruta!

Nutri Dato 
de las **Fresas:**

¡El preparar alimentos en familia motiva la alimentación de los niños y permite fomentar las relaciones interpersonales de manera positiva y divertida!

Nestlé

ASCENDA®

**APOYA EL CRECIMIENTO Y
APRENDIZAJE+ DE TUS NIÑOS**

+Las habilidades derivadas del desarrollo mental como del aprendizaje dependen de diversos factores.
ASCENDA® no es un sustituto ni sucedáneo de la leche materna. Es un complemento para niños sanos a partir de los 2 años. Busque el consejo de su profesional de la salud para que le ayude a evaluar las preocupaciones de crecimiento de su hijo.
Marcas Registradas usadas bajo la licencia de su titular, Société des Produits Nestlé S.A., Case Postale 353, 1800 Vevey, Suiza.