

LAS PRIMERAS RECETAS PARA NUESTROS BEBÉS

Amagintza - Grupo Apoyo Lactancia y Maternidad

BEBIDAS REFRESCANTES Y ENERGÉTICAS

Bebida de alfalfa

2 cucharadas de alfalfa germinada, 7 hojas de alfalfa fresca, 7 piñones, 1 vaso de agua. Triturar y colar.

* bebida muy rica en hierro y vitaminas, tanto para la madre como para el bebé; dar unos sorbitos antes de cada comida.

Leche de avena

100 gr. de copos de avena, 6 tazas de agua, 2 manzanas o la corteza de una piña, canela en rama, melaza. Elaborar, cocer 1/2 h., colar y dejar enfriar; endulzar con melaza.

Leche de almendras

7 almendras, 1/2 vaso de leche de soja o leche de arroz, 1/2 vaso de agua, una pizca de canela. Hervir, pelar y tostar las almendras. Triturar en el mortero, agregar el agua, la leche de soja o arroz, la canela y volver a triturar. Colar y servir.

* muy rica en magnesio, calcio, proteínas y grasas.

Leche de sésamo

2 cucharadas soperas de semillas de sésamo tostadas, agua. Moler el sésamo, agregar el agua, colar y tomar.

* muy rica en calcio y fósforo; ideal para problemas de descalcificación y durante la dentición.

Leche de arroz

1 taza de arroz integral, 6 tazas de agua, sal, una cucharada de melaza. Lavar el arroz y cocinarlo en la olla a presión unas 2 horas a fuego mínimo. Colarlo en una gasa de algodón, exprimiendo al máximo; endulzar la bebida con la melaza.

Horchata de arroz

1 taza de arroz integral, 2 vasos de agua, 1

cucharada de miel, 1 vaso de leche de soja, canela en polvo, un trozo de piel de limón. Lavar el arroz y dejarlo toda la noche en remojo. Triturar con la misma agua del remojo, añadir la piel del limón y dejar en reposo en la nevera durante 3 h. Sacar la corteza del limón y colar con una gasa de algodón, escurriendo lo máximo. Añadir una pizca de canela, un vaso de leche de soja y miel al gusto.

Bebida de cebada

1 taza de cebada, 1 l. de agua, sal y melaza (opcional). Lavar la cebada y cocinar con el agua y la pizca de sal a fuego lento y tapado durante 1/2 hora. Colar y endulzar o servir tal cual.

* se puede variar con avena o arroz.



VERDURAS Y CEREALES

Sopa de cebada

1 vaso de copos de cebada, 1 hinojo, 1 cebolla, 2 zanahorias, 2 cucharaditas de aceite de sésamo, preñil. Lavar la verdura; cortar las zanahorias y el hinojo en rodajas y la cebolla, en láminas. Calentar un poco de aceite en una olla y agregar la cebolla, las zanahorias y el hinojo, por este orden. Añadir 4 vasos de agua fría, salar, tapar y cocinar durante 20 minutos.

Cuscús con crema de almendras

1/2 taza de cuscús, 1/2 taza de zanahorias ralladas, 1 manzana, 1 limón, 25 gr. de pasas de corinto, 1/2 taza de almendras peladas y tostadas, 1 cucharadita de miel de arroz, sal. Cocinar las zanahorias con las pasas, una pizca de sal y una taza de agua; cuando hierva, se añade el cuscús, la piel rallada del limón y se apaga el fuego, dejando reposar 15 minutos. Pasar por la batidora las almendras, la manzana pelada y la miel de arroz. Poner el cuscús en un molde y se cubre con la crema.

Combinado de cebada

1 taza de cebada remojada 6 horas, 50 gr. de maíz, 100 gr. de champiñones, 100 gr. de tofu, 1 cebolla, 2 zanahorias, 1/2 manzana, perejil, aceite de sésamo, sal. Lavar la cebada y cocerla 1 hora con una pizca de sal a fuego lento. Cortar la cebolla y los champiñones y saltearlos con un poco de aceite de sésamo. Hervir el tofu en agua con sal durante 2 minutos y, en la misma agua, cocer el maíz 10 minutos más. Batir el tofu, la cebolla y los champiñones; si falta agua, añadir la misma del maíz. Rallar las zanahorias y la manzana y echarle unas gotas de limón. Componer el plato con la cebada, la crema y las zanahorias, la manzana y el maíz.

* si no se desea dulce, añadir un poco más de sal a la cocción o un trozo de alga kombu o ciruela umeboshi.

Crema de mijo

1 taza de mijo, 4 tazas de agua, un puñado de almendras tostadas, un puñado de semillas de sésamo, un chorrito de leche de soja, una pizca de sal. Cocinar el mijo con la sal y el agua durante 20 minutos. Añadir la leche de soja y dejar reposar. Servir con las almendras y el sésamo.

* favorece la lactancia; si se desea dulce, agregar melaza.

BIBLIOGRAFÍA RECOMENDADA

Cazals, D. y G.: *Comer bien, Comer sano*. Aura Comunicación, 1993
Cuerpomente: *Arroces y Cereales, energía para el cuerpo*. Oasis, S.L., 1994
Colbin, A.: *El Poder Curativo de los Alimentos*. Robin Book, 1993
Kushi, M.: *El Libro de la Macrobiótica*. Editorial Edaf, 1987
Magariños-Rey, H.: *Cocina para una Nueva Vida*. Mandala Ediciones, 1997
Rodríguez, J.I. y Sánchez, A.M.: *Salud y Larga Vida por la Alimentación*. Ed. Terapión, 1994

GRUPOS DE APOYO A LA LACTANCIA EN ESPAÑA

ANDALUCÍA

Colectivo "La Leche", tlf. 954 424962 / 954 344777

Regazo, tlf. 956 852088 / 956 321757

María Fuentes Caballero, tlf. 956 231211

Grupo de Apoyo a la Lactancia de Almería, tlf. 950 470957

La Liga de la Leche, tlf. 95 2323905 / 95 2439449

ARAGÓN

Vía Láctea, tlf. 976 349920 / 976 341329 / 974 210358

ASTURIAS

Amamantar, tlf. 985 245251

BALEARES

Associació Balear Alletament Matern, tlf. 617 897175

La Liga de la Leche, tlf. 971 188200

CANARIAS

Jesús Sanz, tlf. 922 544259

La Liga de la Leche, tlf. 928 269986 / 928 337284

CANTABRIA

Asociación "La Buena Leche", tlf. 942 343648 / 942 579531

CASTILLA LA MANCHA

Grupo de Madres de Hellín, tlf. 967 304888

Mares de Leche, tlf. 969 235682 / 969 211016

Grupo de Apoyo a la Lactancia de Guadalajara, tlf. 949 332474 / 949 215341

Asociación "Lactavida", tlf. 949 332820 / 949 267250

CASTILLA Y LEÓN

Grupo de Ayuda a la Lactancia "Amor y Leche", tlf. 921 442590 / 921 424220

Pilar Martín de Francisco, tlf. 983 302460

CATALUÑA

Associació Catalana Pro Alletament Matern, tlf. 93 2170522

Llavor, tlf. 93 3701888

Gala, tlf. 93 4566398

Calma, tlf. 93 4622031

Alba-Lactància Materna, tlf. 616 466844 / 93 3118280

Lliga de la Llet de Catalunya, tlf. 93 2850955 / 972 256072 / 973 252389

Grupo de Apoyo a la Lactancia materna del Prat de Llobregat, tlf. 93 4791670

Mares Pro Alletament Matern de Sabadell, tlf. 619 494002

Grup d'Ajuda Mútua de Mares Alletants "GAMMA", tlf. 93 8960840

Grup de Mares "Gamma Mare Meva", tlf. 93 8938667

Grup de Mares del Hospital Josep Trueta, tlf. 972 202700

Grup de Suport a l'Alletament del Hospital Sant Jaume, tlf. 972 261800

Grup de Suport s l'Alletament Matern de Lleida, tlf. 973 777474 / 973 222384

Grup Pro Lactància Materna "Do de Pit", tlf. 977 202439 / 977 521462

Associació de Reus "Arrel", tlf. 977 774679

Marisa Ferrer, tlf. 606 383436 (Girona)

COMUNIDAD VALENCIANA

La Liga de la Leche, tlf. 96 6714246 / 964 533842

Asociación Valenciana de Apoyo a la Lactancia Materna, tlf. 96 3595183 / 96 1242340

Grupo de Apoyo a la Lactancia Prolongada, tlf. 96 1690452 / 96 1311264 / 639

514851

GALICIA

Mª Dolores Estévez Rodal, tlf. 629 851010 (Pontevedra)

MADRID

La Liga de la Leche, tlf. 91 6639946 / 91 7349134

Colectivo de Apoyo a la Lactancia Materna de Tres Cantos "Calma", tlf. 91 8031083

MURCIA

Grupo de Apoyo a la Lactancia "Oro Blanco", tlf. 968 862233 / 968 861745

La Liga de la Leche, tlf. 968 873524

NAVARRA

La Liga de la Leche, tlf. 948 243510

Grupo de Apoyo AMAGINTZA, tlf. 948 128182 / 948 160494

PAÍS VASCO

La Liga de La Leche, tlf. 944 230136 / 944 294482 / 943 286359

Centro Hazi-Hezi, Crecer-Madurar, tlf. 943 312524