ALIMENTACIÓN DEL LACTANTE

Dr. Aguirre Marcelo
<table>
<thead>
<tr>
<th>Edad</th>
<th>Reflejos y habilidades</th>
<th>Tipos de alimentos a consumir</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>0-3 meses</td>
<td>Búsqueda-Succión-Deglución. Reflejo de protrusión de 1/3 medio de la lengua.</td>
<td>Líquidos:</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Lactancia exclusiva</td>
</tr>
<tr>
<td>4-6 meses</td>
<td>Aumento de la fuerza de succión. Aparición de movimientos laterales de la mandíbula. Desaparece reflejo de protrusión de la lengua. Alcanza la boca con las manos a los 4 meses.</td>
<td>Lactancia exclusiva</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Pepillas y puré.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Galletitas blandas.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Sólidos bien desmenuzados.</td>
</tr>
<tr>
<td></td>
<td></td>
<td>Carne, frutas, vegetales.</td>
</tr>
</tbody>
</table>
Los 6 meses son el momento justo para que el bebé empiece a comer otros alimentos que necesita, sin dejar la teta.

La leche materna es el mejor alimento que pueden recibir los bebés porque contiene todo lo que ellos necesitan. Además, los protege de las enfermedades y es muy rica.

- Sin embargo, a partir de los 6 meses los chicos necesitan más calorías y nutrientes que los de la leche de mamá. Por eso es el momento justo para introducir otros alimentos adecuados, sin dejar la teta.

- Se puede continuar la lactancia hasta los 2 años y más.

- Es necesario que estos alimentos complementarios sean muy nutritivos. Por eso, las comiditas deben ser espesas.
AL CUMPLIR 6 MESES

- Comenzó por darle una vez al día unas cucharaditas de papillas de sémola, polenta, fécula de maíz o purés de papa sin brotes, batata, mandioca, zapallo, zanahoria.
- Agregó a la papilla 1 cucharadita de leche en polvo fortificada y 1 cucharadita de aceite o manteca. También le puede agregar salsa blanca, ricota o algún queso crema.
- No conviene agregar sal. (Los alimentos tienen toda la sal natural que los chicos necesitan y no es bueno acostumbrarlos a los sabores muy salados).
- Una semana más adelante agregue a la papilla un trozo de carne sin grasa, siempre bien cocida y desmenuzada o rallada, del tamaño de una cucharadita sopera (vaca, pollo, conejo, cerdo u otras).
- Una vez por semana, se puede reemplazar la carne por hígado (bien cocido y molido) o morcilla (sólo la parte cremosa, sin piel ni partes duras).
- Como bebida, lo ideal es el agua hervida y enfriada. También jugos de frutas naturales, colados y diluidos con un poco de agua. No es necesario agregar azúcar.

Seis meses

- Puré de zapallo y papa con aceite
- Pollo picado
- Manzana rallada

- Polenta cocida en leche con manteca, trocitos de carne Durazno pisado

- Arroz pisado con queso cremoso y aceite
- Pera asada

Además podemos incorporar:

- ricota
- fécula de maíz

- Puré de batata y zanahoria con manteca
- Banana pisada
A los 7 meses

- A esta altura se recomienda que los chicos hagan **cuatro comidas diarias** (desayuno, almuerzo, merienda y cena). **Ofrece siempre primero el pecho y luego el alimento complementario.**

- A lo que ya comía se pueden agregar, de a poco, **papillas de otros vegetales triturados** (acelga, pulpa de zapallitos) y **fideitos** (chicos y finos).

- **Yema de huevo dura y picada** agregada a los purés y otras preparaciones.

- **Papillas de arvejas y lentejas**, bien cocidas y pasadas por un colador fino para sacarles la piel.

- **Postres con leche**, como flanes, cremas de maicena, arroz con leche, polenta o sémola con leche. Puede usar la leche materna para prepararlos.

- **Pan ligeramente tostado**, **bizcochos secos** (tipo tostadas), **galletitas dulces sin relleno**, **vainillas**.

- **Quesos** (cremosos, tipo fresco, de rallar como condimento en las preparaciones); **yogur**.

- Es muy importante **darles todos los días una fruta y una verdura de color amarillo, anaranjado o verde oscuro.**

---

**Fideos hervidos con aceite**  
**Carne picada**  
**Yogur**

**Acelga con salsa blanca**  
**Pollo picado**  
**Banana pisada**

**Puré de papa con leche y aceite**  
**Hígado picado**  
**Durazno pisado**

**Revuelto de zapallitos con huevo**  
**Compota de manzana**

También podemos agregar:

- lentejas
- arvejas
- vainillas
- pan tostado

---

**Siete y ocho meses**
Pueden hacer **5 comidas al día** (desayuno, almuerzo, merienda, cena y una pequeña comida a media mañana o media tarde), además del pecho todas las veces que quiera.

**Ofrecele siempre primero el pecho y luego el alimento complementario.**

Ya puede comer...

**Todas las frutas frescas**, bien lavadas y peladas, en trocitos.

**Verduras y cereales** en preparaciones como budines, con salsa blanca, con ricota, en ensaladas cortadas en trozos chicos.

**Pulpa de tomates** (sin piel y sin semillas), **espinacas y remolachas**.

**Choclo rallado o triturado**.

**Todos los pescados** (cuidando muy bien de sacarles las espinas).

Idealmente, el niño comerá algo de **carne todos los días** o, al menos 3 veces por semana.

**Huevo entero**, bien cocido y picado, o en budines, tortillas y rellenos (2 ó 3 veces por semana pueden remplazar la carne de ese día).

**Pastas rellenas** y guisos con pocos condimentos. **Los guisos y el puchero con trocitos de carne son nutritivos y económicos**. Conviene acompañarlos con una fruta o con un postre de leche.

**Budín de espinaca, remolacha y pescado**

**Dulce de batata**

**Choclo triturado y zapallo con manteca**

**Pollo en trozos**

**Pera**

**Ravioles de ricotta con pedacitos de tomate y queso**

**Dulce de membrillo**

Es bueno cocinar bien una porción de **carnes o pollo** y luego picar en trocitos pequeños.

**Nueve, diez, once y doce meses**
Algunas sugerencias

- Es bueno que el niño o niña tengan su propio plato desde que comienzan a comer. Así se puede saber cuánto comen cada vez.

- Al principio el bebé comerá una vez al día —en el almuerzo o cena—, cuando la mamá pueda estar más tranquila y predispuesta.

- Es muy importante que quien alimenta al niño lo mire, le hable y le sonría. Lo podemos anunciar la comida con una canción o un gesto.

- Es conveniente usar una cuchara pequeña, de bordes lisos y suaves. Cuando empieza a comer con cuchara, el niño suele sacar la lengua y parece que rechaza la comida. No es así... ¡No te desanimes! Si le pone el alimento en el centro de la lengua, evitará que lo escupa.

- No te preocupes si no come lo que usted espera. Es un proceso de aprendizaje: cada niño tiene su ritmo y debe ser respetado.

- Es muy importante no usar la comida como premio o castigo. Los alimentos son necesarios para crecer y será bueno que los chicos lo entiendan así desde el principio.

- De a poco el niño reconocerá el momento de la comida como una rutina placentera, en la que puede participar activamente. Ofrecele una cuchara para que pruebe comer por sí mismo y hablale de lo que le está dando.

- Es mejor incorporar los alimentos de a uno por vez, para probar si el niño los va aceptando y detectar posibles alergias.

- Si el niño se enferma, no reduzca ni suspenda su alimentación. Al contrario, mantén la lactancia materna y ofrecele comidas simples, más seguidas.

---

Porque pueden contener elementos que podrían hacerles daño o que ellos todavía no son capaces de digerir bien...

Evitemos darles a los más chiquitos:

- Fiambreras, hamburguesas, salchichas, chorizos.
- Salsas muy elaboradas, caldo de cubitos y sopas de sobre.
- Comidas muy condimentadas o picantes.
- Ningún té de yuyos (tilo, manzanilla, anís, etc.).
- Gaseosas, jugos artificiales o hechos con soja.
- Productos de copetín: papas fritas de bolsa, palitos salados, palitos de maíz inflado con queso, etc.
- Fritos todos los días (se pueden dar frituras hasta dos veces por semana).
- Postres de los que se venden preparados (las caseras siempre tienen menos conservantes).
- Miel (se les puede dar a partir del año de edad).

---

0800 222 1002
www.msal.gov.ar
10 REGLAS DE ORO
Para prevenir las enfermedades transmitidas por alimentos y agua

1. Al comprar alimentos escoja los que se ven frescos y limpios. Los alimentos crudos como frutas y verduras lávelos con agua y cloro.

2. Hierva el agua que use para tomar y preparar los alimentos.

3. Lávese las manos antes de comer o preparar alimentos, después de ir al baño o letrina y cambiar pañales.

4. Asegúrese que los alimentos estén bien cocidos. El pollo, la carne, los mariscos y la leche pueden estar contaminados con microbios por lo que deben cocinarlos bien.

5. Evite el contacto entre alimentos crudos y alimentos cocidos.

6. Sirva y consuma inmediatamente los alimentos después de cocinarlos.

7. Guarde bien los alimentos que sobren o refrigérelos.

8. Antes de comer los alimentos calientélos bien.

9. Mantenga los alimentos bien tapados, fuera del alcance de moscas, cucarachas, ratas y otros animales.

10. Lave los utensilios de la cocina y desinfecte con cloro todas las superficies.

¡Acude al centro o puesto de salud más cercano, los tratamientos son gratis!
BUENAS PRÁCTICAS DE MANIPULACIÓN DE ALIMENTOS

1- COCINE BIEN LOS ALIMENTOS APlicando al menos una T° de 70 °C en toda su masa

2- EVITE LA CONTAMINACIÓN CRUZADA por contacto entre alimentos crudos y cocinados

3- CONSUMA CUANTO ANTES LOS ALIMENTOS COCINADOS Y CONSERVELOS CUIDADOSAMENTE - LOS CALIENTES por encima de 70 °C - LOS REFRIGERADOS por debajo de 7 °C

4- MANTENGA ESCRUPULOSAMENTE LIMPIAS todas las superficies y útiles de trabajo

5- UTILICE AGUA POTABLE EN LA PREPARACIÓN DE LOS ALIMENTOS Y EN LAS OPERACIONES DE LIMPIEZA

6- PRACTIQUE UNA HIGIENE PERSONAL ADECUADA - LAVESE LAS MANOS AL MANIPULAR ALIMENTOS - PROTEJASE BIEN DE CORTES O HERIDAS - LAVESE DESPUÉS DE TOCAR OBJETOS CONTAMINADOS O DE USAR EL BAÑO - MANTENGAL LIMPIA SU INDUMENTARIA DE TRABAJO

7- NO FUME NI COMA en los locales de manipulación de alimentos. NO TOSA O ESCUPA SOBRE LA COMIDA

8- EVITE LA PRESENCIA DE INSECTOS, ROEDORES Y OTROS ANIMALES TRANSPORTADORES DE AGENTES PATÓGENOS

9- MANTENGA CERRADOS LOS CUBOS DE BASURA Y LAVESE LAS MANOS DESPUÉS DE MANIPULARLOS

10- INFORME A SU SUPERIOR SI NO PUEDE ACATAR ESTAS REGLAS. NO INCUMPLA LA LEY

Aux. de Enfermería
Peligro de contaminación de los alimentos

- **Biológicos**
  - Bacterias
  - Virus
  - Hongos

- **Físicos**
  - Trozos de vidrio, madera, metales, cabellos, etc.

- **Químicos**
  - Pesticidas
  - Antibióticos
  - Micotoxinas

**PATÓGENOS MÁS FRECUENTES**

- ESTAFILOCOCCUS AUREUS
- SALMONELLA
- CLOSTRIDIUM PERFRINGENS
- CAMPYLOBACTER
- BACILLUS CEREUS
- ESCHERICHIA COLI
- SHIGELLA
- CÓLERA
- YERSINIA ENTEROCOLITICA
Al trabajar en la cocina se deberá ser cuidadoso para mantener la **Higiene de los Alimentos**. Para ello:

1. Utilizar siempre agua potable. Si no posee agua potable colocar dos gotitas de lavandina por litro de agua.

2. Utilizar recipientes distintos para trabajar con alimentos crudos y alimentos cocidos.

3. Lavar con agua potable frutas y verduras antes de utilizarlas.

4. Si la leche no es pasteurizada, hay que hervirla antes de utilizarla.

5. Separar los alimentos crudos de los cocidos, y de aquellos que estén listos para ser consumidos.

6. Lavar los huevos antes de usarlos. Evitar comidas con huevos crudos, como mayonesas caseras.

7. Cocinar muy bien las carnes, hasta que tengan un color más bien marrón. Al cocinar huevos la clara y la yema deben estar bien cocidas y firmes.

8. No dejar más de 2 horas, a temperatura ambiente (sin refrigerar), alimentos que ya están cocidos.

---

La Cocina y los Utensilios se deben mantener limpios y en condiciones adecuadas, para ello hay que:

1. Limpiar y desinfectar las mesadas y los utensilios de la cocina (ollas, cuchillos, cucharones, etc.) con agua potable y detergente o jabón.

2. Lavar los utensilios (cuchillos, tablas de picar, etc.) después de trabajar con alimentos crudos y antes de utilizarlos para alimentos cocidos.

3. No dejar vajilla o utensilios sucios de un día para otro.

4. Poner la basura y residuos en bolsas plásticas dentro de los cestos, las que serán retiradas diariamente o una vez llenas.

5. Evitar el ingreso de animales, roedores o insectos.
<table>
<thead>
<tr>
<th>Título</th>
<th>Agua (ml)</th>
<th>kcal</th>
<th>Prot (g)</th>
<th>H. de C. (g)</th>
<th>Líp. (g)</th>
<th>Ca (mg)</th>
<th>P (mg)</th>
<th>Fe (mg)</th>
<th>Na (Ul)</th>
<th>Vit. A (mg)</th>
<th>Vit. C</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>Arroz</td>
<td>2,6</td>
<td>109</td>
<td>2,0</td>
<td>24,2</td>
<td>0,1</td>
<td>10</td>
<td>28</td>
<td>0,2</td>
<td>374</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>Papas</td>
<td>82,8</td>
<td>65</td>
<td>1,9</td>
<td>14,5</td>
<td>0,1</td>
<td>6</td>
<td>42</td>
<td>0,5</td>
<td>2</td>
<td>Trazas</td>
<td>16</td>
</tr>
<tr>
<td>Batata c/cás.</td>
<td>70,6</td>
<td>114</td>
<td>1,7</td>
<td>26,3</td>
<td>0,4</td>
<td>32</td>
<td>47</td>
<td>0,7</td>
<td>10</td>
<td>7,900</td>
<td>17</td>
</tr>
<tr>
<td>Zanahoria</td>
<td>91,2</td>
<td>31</td>
<td>0,9</td>
<td>7,1</td>
<td>0,2</td>
<td>33</td>
<td>31</td>
<td>0,6</td>
<td>33</td>
<td>10,500</td>
<td>6</td>
</tr>
<tr>
<td>Fideos</td>
<td>72,0</td>
<td>111</td>
<td>3,4</td>
<td>23,0</td>
<td>0,4</td>
<td>8</td>
<td>50</td>
<td>0,4</td>
<td>1</td>
<td>-</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>Maíz (harina)</td>
<td>11,9</td>
<td>376</td>
<td>9,0</td>
<td>73,6</td>
<td>2,8</td>
<td>18</td>
<td>256</td>
<td>2,4</td>
<td>0,7</td>
<td>500</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>Banana</td>
<td>75,7</td>
<td>85</td>
<td>1,1</td>
<td>22,2</td>
<td>0,2</td>
<td>8</td>
<td>26</td>
<td>0,7</td>
<td>1</td>
<td>190</td>
<td>10</td>
</tr>
<tr>
<td>Naranja</td>
<td>85,4</td>
<td>51</td>
<td>1,3</td>
<td>12,7</td>
<td>0,1</td>
<td>40</td>
<td>22</td>
<td>0,4</td>
<td>1</td>
<td>200</td>
<td>61</td>
</tr>
<tr>
<td>Manzana</td>
<td>84,8</td>
<td>56</td>
<td>0,2</td>
<td>14,1</td>
<td>0,6</td>
<td>7</td>
<td>10</td>
<td>0,3</td>
<td>1</td>
<td>90</td>
<td>7</td>
</tr>
<tr>
<td>Zapallo (crudo)</td>
<td>91,6</td>
<td>26</td>
<td>1,0</td>
<td>6,5</td>
<td>0,1</td>
<td>21</td>
<td>44</td>
<td>0,8</td>
<td>1</td>
<td>1,600</td>
<td>-</td>
</tr>
<tr>
<td>Alimento</td>
<td>Proteína</td>
<td>Carbohidratos</td>
<td>Lipídios</td>
<td>Minerales</td>
<td>Vitaminas</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>---------------------</td>
<td>----------</td>
<td>---------------</td>
<td>----------</td>
<td>-----------</td>
<td>-----------</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Entera</td>
<td>3,1</td>
<td>4,8</td>
<td>0</td>
<td>35</td>
<td>180</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>QUESOS</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Petit suisse</td>
<td>14</td>
<td>4</td>
<td>0</td>
<td>30</td>
<td>71</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Chubut</td>
<td>25</td>
<td>2</td>
<td>0</td>
<td>501</td>
<td>90</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Parmesano</td>
<td>32</td>
<td>2</td>
<td>0</td>
<td>880</td>
<td>110</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Ricola</td>
<td>12</td>
<td>4</td>
<td>0</td>
<td>40</td>
<td>150</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>CARNE</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Vacuna magra</td>
<td>20</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>70</td>
<td>350</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Hamburguesa</td>
<td>17</td>
<td>1</td>
<td>0</td>
<td>510</td>
<td>264</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Pollo sin piel</td>
<td>21</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>80</td>
<td>350</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Pescado magro</td>
<td>18</td>
<td>0</td>
<td>0</td>
<td>75</td>
<td>350</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Jamón cocido</td>
<td>23</td>
<td>3</td>
<td>0</td>
<td>1,900</td>
<td>107</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>HUEVO GALLINA</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Entero</td>
<td>12</td>
<td>0.7</td>
<td>0</td>
<td>12</td>
<td>463</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>LEGUMBRES SECAS</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Lentejas</td>
<td>25</td>
<td>60</td>
<td>3.7</td>
<td>1</td>
<td>1200</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>HORTALIZAS</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grupo a prom.</td>
<td>1.1</td>
<td>5</td>
<td>1</td>
<td>20</td>
<td>300</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grupo b prom.</td>
<td>1.5</td>
<td>10</td>
<td>1</td>
<td>10</td>
<td>350</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grupo c prom.</td>
<td>2</td>
<td>20</td>
<td>0.5</td>
<td>12</td>
<td>400</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>FRUTAS</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grupo a prom.</td>
<td>0.5</td>
<td>10</td>
<td>0.7</td>
<td>3</td>
<td>160</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Grupo b prom.</td>
<td>1</td>
<td>20</td>
<td>1</td>
<td>5</td>
<td>200</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>CEREALES</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Arroz pulido</td>
<td>7.5</td>
<td>79</td>
<td>0.2</td>
<td>2</td>
<td>79</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Avena arrollada</td>
<td>10</td>
<td>68</td>
<td>1.5</td>
<td>14</td>
<td>316</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Trigo grano</td>
<td>12</td>
<td>71</td>
<td>2.3</td>
<td>2</td>
<td>300</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Harina blanca</td>
<td>12</td>
<td>75</td>
<td>0.6</td>
<td>1</td>
<td>130</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Pan blanco</td>
<td>9</td>
<td>64</td>
<td>0.5</td>
<td>370</td>
<td>104</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Pan centeno</td>
<td>10</td>
<td>51</td>
<td>1.5</td>
<td>400</td>
<td>150</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
<tr>
<td>Galletitas</td>
<td>13</td>
<td>64</td>
<td>0.2</td>
<td>323</td>
<td>99</td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
<td></td>
</tr>
</tbody>
</table>

**Minerales**
- Na: sodio
- K: potasio
- Ca: calcio
- P: fosforo
- Fe: hierro
- A: vitamina A
- B1: vitamina B1
- B2: vitamina B2
- Niacina: niacina
- C: vitamina C
<table>
<thead>
<tr>
<th>PROTEÍNAS</th>
<th>COLESTEROL</th>
<th>FIBRAS</th>
</tr>
</thead>
<tbody>
<tr>
<td>1 g = 4 kcal</td>
<td>mg%</td>
<td>mg%</td>
</tr>
<tr>
<td>Soja grano</td>
<td>35</td>
<td>Sesos de vaca</td>
</tr>
<tr>
<td>Queso Chubut</td>
<td>25</td>
<td>Huevo entero</td>
</tr>
<tr>
<td>Carnes</td>
<td>20</td>
<td>Manteca</td>
</tr>
<tr>
<td>Huevo entero</td>
<td>12</td>
<td>Queso Chubut</td>
</tr>
<tr>
<td>PURINAS</td>
<td>SODIO</td>
<td>POTASIO</td>
</tr>
<tr>
<td>Molleja</td>
<td>330</td>
<td>Jamón crudo</td>
</tr>
<tr>
<td>Hígado de vaca</td>
<td>90</td>
<td>Aceitunas</td>
</tr>
<tr>
<td>Lenteja</td>
<td>54</td>
<td>Queso Chubut</td>
</tr>
<tr>
<td>Carne de vaca</td>
<td>38</td>
<td>Pan</td>
</tr>
<tr>
<td>Calcio</td>
<td>mg%</td>
<td>Hierro</td>
</tr>
<tr>
<td>Queso Chubut</td>
<td>1.040</td>
<td>Legumbres</td>
</tr>
<tr>
<td>Soja grano</td>
<td>280</td>
<td>Hígado vaca</td>
</tr>
<tr>
<td>Leche de vaca</td>
<td>118</td>
<td>Berro</td>
</tr>
<tr>
<td>Berro</td>
<td>104</td>
<td>Carne vacuna</td>
</tr>
<tr>
<td>VITAMINA A</td>
<td>Ul%</td>
<td>VITAMINA B</td>
</tr>
<tr>
<td>Hígado de vaca</td>
<td>19.000</td>
<td>Lentejas</td>
</tr>
<tr>
<td>Espinaca</td>
<td>9.000</td>
<td>Hígado vaca</td>
</tr>
<tr>
<td>Queso Chubut</td>
<td>3.600</td>
<td>Carne vacuna</td>
</tr>
<tr>
<td>Zanahoria</td>
<td>3.500</td>
<td>Pan de centeno</td>
</tr>
</tbody>
</table>