Universidad Católica del Norte
Sede Coquimbo, Campus Guayacán
Facultad de Medicina
Nutrición y Dietética

HOSPITAL SAN PEDRO
Los Vilos

Programa nacional de alimentación complementaria "Purita Mamá"

Realizado por: Maite Urrejola Arellano
Interna Nutrición y Dietética
Docente asistencial: Nta. Nikol Morant Canales

¿Qué es?

- ✓ Es un alimento diseñado para complementar las necesidades nutricionales de la embarazada y la madre que amamanta.

¿Cuáles son sus características?

- ✓ Es una bebida láctea semidescremada, es decir, tiene un bajo contenido de grasa total.
- ✓ Adicionada en Omega 3, específicamente DHA, la cual es una grasa fundamental durante el embarazo y primeros meses de vida debido a que juega un rol fundamental en el desarrollo cerebral y de la retina del recién nacido, lo que, a largo plazo desarrollarían una mayor capacidad de sociabilización con otros niños y podría apoyar el proceso de aprendizaje.
- ✓ Aporta casi el doble de Calcio, el cual es necesario para el tejido óseo del lactante y las reservas maternas.
- ✓ Contiene además ácido fólico, vitamina D activada, fósforo, que permite que la absorción del calcio se logre fijar de buena forma al hueso.
- ✓ Bajo en lactosa, lo cual evita molestias gástricas.

¿Cómo se prepara?

- ✓ Para una taza de 200 ml (taza de té) agregar agua tibia hasta la mitad (100 ml), luego 1 medida de Purita Mamá (25 gr o 3 cdas soperas), disolver bien y agregar más agua tibia hasta completar.

Nota: Es importante que cada vez que se prepare Purita Mamá se haga con agua tibia, nunca recién hervida, pues el DHA que se le ha agregado se pierde en altas temperaturas.

Recetas

Arroz con Purita Mamá

Ingredientes:

1. 1 medida de Purita Mamá
2. 1 cucharada sopera rasa de arroz crudo (14 gr. aprox.)
3. Canela y endulzante a gusto.

Preparación: Preparar bebida láctea Purita Mamá. Lavar el arroz y someter a cocción en agua hasta que hierva. Bajar la llama a fuego lento por 25 minutos y agregar canela y endulzante a gusto. Una vez preparada la bebida láctea y el arroz mezclar y dejar enfriar.

Purita Mamá con Plátano

Ingredientes:

1. Purita Mamá 10 cucharadas o 4 medidas
2. Plátanos 2 unidades
3. Azúcar 2 cucharadas o Sucralosa 15 gotas
4. Agua 1 litro

Preparación: Disolver la bebida láctea en el agua en una licuadora, incorporar plátanos y azúcar, licuar y servir.

Nota: En reemplazo del plátano se puede usar frutillas.

Lactonesa

Ingredientes:

1. Purita mamá (a temperatura ambiente) **100 ml**
2. Aceite de oliva (o un poco menos) **200 ml**
3. Sal al gusto

Preparación: Colocar Purita Mamá en el vaso de la batidora o un recipiente similar y batir sin moverla durante unos 20 segundos, a velocidad baja, para empezar a darle volumen. Añadir el aceite de oliva poco a poco, en hilo, sin dejar de batir. Continuar poco a poco añadiendo más aceite hasta tener la textura deseada. Incorporar la sal y posibles aromas, como un chorrito de vinagre, zumo de limón, pimienta o una punta de mostaza. Batir un poco más para incorporarlo todo bien.

Helados con Purita Mamá

Ingredientes:

1. 2 tazas de Purita Mamá
2. 2 cucharadas cacao puro
3. 2 plátanos

Preparación: Agregar todos los ingredientes en la licuadora. Batir a máxima potencia. Introducir el batido en moldes de silicona. Dejar durante tres horas en el congelador. Al sacar los helados de la nevera desmoldar suavemente. Decorar a gusto.