

Guía de recetas



¡Recetas,
consejos y más!



nutribullet
BABY®

IMPORTANTE: Lee atentamente esta guía antes de hacer uso del producto

Importantes medidas de seguridad y precauciones

Por tu seguridad, lee detenidamente todas las instrucciones antes de operar tu NutriBullet Baby®.

¡Conserva estas instrucciones!

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD GENERAL

- Es necesario mantener estrecha supervisión de cualquier aparato electrodoméstico cuando es utilizado por niños. Mantén el cable fuera del alcance de los niños.
- **NUNCA DEJES EL NUTRIBULLET BABY® DESATENDIDO MIENTRAS ESTÉ EN USO.**
- Utiliza tu NutriBullet Baby® exclusivamente para el uso que fue diseñado.
- No lo uses en exteriores.
- Siempre utiliza tu NutriBullet Baby® sobre una superficie plana, resistente y seca.
- Si el NutriBullet Baby® no funciona adecuadamente, o está golpeado o dañado en cualquier forma, interrumpe inmediatamente su uso y pónete en contacto con el centro de servicio al cliente para solicitar asistencia.

MEDIDAS DE SEGURIDAD SOBRE CALOR Y PRESIÓN

No coloques ingredientes calientes en ningún recipiente cerrado antes de mezclar.

¡ADVERTENCIA! El calor que liberan los ingredientes puede generar presión dentro del recipiente cerrado, dando como resultado su posible expulsión y provocar lesiones personales o daños materiales. Comienza con ingredientes fríos o a temperatura ambiente (21°C).

- **Nunca dejes que el motor trabaje por más de un minuto continuo**, ya que puede (I) dañarse permanentemente y (II) la fricción de las aspas giratorias puede calentar y presurizar los ingredientes, dando como resultado posibles lesiones personales y daños materiales. Si el motor deja de funcionar, desconecta la base y déjalo enfriar durante algunas horas antes de intentar usarlo de nuevo. Tu NutriBullet Baby® cuenta con un interruptor térmico interno

que apaga la unidad cuando se sobrecalienta. La base del motor se reiniciará y cuando el interruptor térmico se enfríe.

- Nunca mezcles bebidas carbonatadas o agentes de fermentación, como el bicarbonato de sodio, ya que los gases liberados pueden causar la acumulación de presión y provocar que el vaso sellado estalle, resultando en posibles lesiones.
- No metas al microondas ninguno de los componentes del NutriBullet Baby® (vasos, tapas, aspas, motor) ni ningún vaso cerrado.

MEDIDAS DE SEGURIDAD SOBRE EL VASO PARA CANTIDADES GRANDES

- Siempre utiliza el Vaso para cantidades grandes con la tapa colocada correctamente en su lugar.
- Nunca introduzcas alimentos en el Vaso para cantidades grandes con la mano mientras el NutriBullet Baby® esté en funcionamiento. Retira el Vaso para cantidades grandes de la base del motor para agregar los ingredientes.
- Nunca hagas funcionar el NutriBullet Baby® sin alimentos o líquidos en ninguno de los vasos.
- No intentes forzar el mecanismo de bloqueo.

MEDIDAS DE SEGURIDAD SOBRE LOS TAZONES CON SELECTOR DE FECHA

- No uses los tazones de almacenamiento con selector de fecha para congelar alimentos. Utiliza un recipiente especial para congelación.
- No llenes los tazones de almacenamiento con selector de fecha a más de 2/3 partes de su capacidad.

MEDIDAS DE SEGURIDAD SOBRE EL ASPA Pulverizadora

Las aspas son filosas. Úsalas con cuidado

¡ADVERTENCIA! ¡EVITA EL CONTACTO CON PIEZAS EN MOVIMIENTO!

Manten las manos y utensilios fuera del Vaso para cantidades grandes y lejos del aspa mientras procesa tus alimentos, para reducir el riesgo de lesiones personales graves. Puedes utilizar una espátula u otro utensilio para mover los ingredientes, pero únicamente cuando la unidad no esté en funcionamiento.

Jamás uses las manos o utensilios para presionar los botones de activación mientras la base del motor esté conectada.

- Para reducir el riesgo de lesiones, verifica que la base del aspa esté bien enroscada en el Vaso para cantidades grandes o en el Vaso chico

antes de colocarlo sobre la base del motor y poner a funcionar el aparato.

- Nunca almacenes el aspa pulverizadora sobre la base del motor sin enroscarla antes a un vaso u otro recipiente.

CUIDADO DEL EMPAQUE

- Todas las aspas cuentan con un empaque de silicón que crea un sello hermético al enroscarlas en los vasos. Revisa el empaque para asegurarte de que esté completamente sellado en la aspa, antes y después de cada uso. Nunca trates de quitar el empaque de las bases de las aspas. **Intentar retirar los empaques puede provocar daños permanentes en la configuración de las aspas y causar fugas.**

Si en algún momento el empaque se afloja o se daña, interrumpe inmediatamente su uso y pónete en contacto con el centro de servicio al cliente.

SEGURIDAD ELÉCTRICA

¡ADVERTENCIA!

No uses este producto en sitios con especificaciones eléctricas o tipos de enchufe distintos. No utilices ningún tipo de adaptador o convertidor de voltaje, ya que puede provocar cortocircuitos, incendios, descargas eléctricas, lesiones personales o daños a la unidad.

- No utilices accesorios distintos a los provistos para tu NutriBullet Baby®, incluyendo frascos de conservas, ya que pueden provocar incendios, descargas eléctricas, lesiones personales o daños al producto y anular la garantía.
- Para evitar el riesgo de descargas eléctricas, jamás sumerjas el cable, el enchufe o la base del motor en agua o algún otro líquido.
- Siempre **DESENCHUFA** el NutriBullet Baby® cuando no esté en uso o **ANTES** de ensamblarlo. No intentes manipular el NutriBullet Baby® hasta que todas las partes hayan dejado de moverse.
- No permitas que el cable eléctrico cuelgue del borde de la mesa o la cubierta de tu cocina. No lo tires, fuerces o dañes. No permitas que entre en contacto con superficies calientes, incluyendo la estufa.

Si el cordón de alimentación es dañado, éste debe sustituirse por el fabricante, por su agente de servicio autorizado o por personal calificado con el fin de evitar un peligro.

LIMPIEZA DEL NUTRIBULLET BABY®

Limpiar el NutriBullet Baby® es fácil. Simplemente coloca cualquiera de las partes (excepto la base del motor) en la REJILLA SUPERIOR del lavavajillas o lávalas a mano con una solución jabonosa tibia y enjuaga.

¡ADVERTENCIA! No expongas las bases de las aspas ni ninguna otra pieza de plástico a cambios de temperatura extremos y repentinos, por ejemplo para esterilizarlos con agua hirviendo o vapor, ya que esto puede deformar o dañar el plástico.

Cuando laves las aspas, **NO INTENTES** retirar el empaque.

LIMPIEZA DE LA BASE DEL MOTOR DEL NUTRIBULLET BABY®

La **Base del motor** generalmente no requiere mucha limpieza; sin embargo, los líquidos pueden filtrarse hacia la base y los botones de activación si, al momento de licuar, los vasos y las aspas no están perfectamente sellados.

Forma de limpiar la Base del motor:

- **PASO 1: DESCONECTA** la Base del Motor.
- **PASO 2:** Utiliza un paño húmedo para limpiar el interior y el exterior de la **Base del motor**.

Nunca sumerjas la Base del motor en agua ni la metas a el lavavajillas. Siempre desconéctala antes de limpiarla.

LIMPIEZA DE RESIDUOS DIFÍCILES

- Para aflojar los ingredientes resecos y adheridos a los vasos del NutriBullet Baby®, llena el vaso hasta la mitad con agua jabonosa, enrosca el aspa y mezcla sobre la Base del Motor durante 10 a 20 segundos. Desenrosca el aspa, desecha el agua, talla ligeramente y enjuaga para eliminar la suciedad remanente.

¡Conserva estas instrucciones!



Contenido

Página

- 09 El sistema de NutriBullet Baby®**
- 10 Beneficios**
- 13 Partes incluidas**
- 14 Uso del NutriBullet Baby®**
 - 17 Preparación de grandes cantidades
- 18 Las 3 etapas de alimentación del bebé**
- 20 ¿Qué necesito?**
- 22 Alerta de alergias**
- 27 Etapa 1**
 - 32 Alimentando al bebé
 - 34 Purés de un ingrediente
 - 40 Purés combinados
- 47 Etapa 2**
 - 50 Texturas apetecibles
- 57 Etapa 3**
 - 60 Recetas para 1 año y más
- 69 Recetas para mamá**
- 76 Referencias**



El sistema de NutriBullet Baby®.

El cuidado de los bebés puede ser todo un desafío. El NutriBullet Baby® está diseñado para hacerlo más fácil. Con componentes específicos para mezclar, almacenar y servir, este eficiente electrodoméstico te permite crear rápida y fácilmente comida casera fresca y económica para tu bebé, con los ingredientes más saludables del mundo.

Comida para bebé preparada con amor

Al preparar desde cero la comida de tu bebé con NutriBullet Baby®, tienes control total sobre lo que consume, brindando a tu hijo una mejor nutrición por una fracción del costo de los purés preenvasados. NutriBullet Baby® te permite crear diversos sabores de deliciosos alimentos para bebés, sin conservadores en menos tiempo del que se necesita para ir a la tienda a comprar un frasco. En resumen, este sistema le ahorra tiempo y dinero al mismo tiempo que maximiza la calidad de la comida de tu bebé. ¿Qué más se puedes pedir?

Beneficios

Sencillo, Saludable y Nutritivo.

Los ingredientes de las comidas caseras para bebés son aquellos con los que estás familiarizada, alimentos con nombres que puede pronunciar y que no contienen conservadores, aditivos ni colorantes. Debido a que los purés con NutriBullet Baby® están elaborados sin aditivos, deben consumirse frescos a lo largo del día.



Comida fresca para el bebé

Prepara deliciosas comidas frescas con ingredientes saludables. Tú controlas exactamente su contenido, sin necesidad de aditivos, conservadores, ni potenciadores de sabor ocultos.



Maravillosa limpieza

Menos desorden, menos estrés. Todos los accesorios se pueden meter a el lavavajillas para una limpieza rápida y fácil.



Rápido y fácil

Como padres, no tenemos mucho tiempo disponible; y con NutriBullet Baby® solo es cuestión

de segundos. Simplemente agrega los ingredientes, mezcla y sirve. Es realmente así de sencillo.



Ahorra dinero

¡Prepara comidas más frescas por una fracción de su costo! Cuando compras alimentos para bebés preenvasados no solo estás pagando por los ingredientes que contienen, sino también por los materiales, recursos y empleados necesarios para producirlos, almacenarlos, distribuirlos, comercializarlos y venderlos. Cuando elaboras tu propia comida, todo lo que necesitas comprar son los ingredientes.

El costo es significativamente menor y la calidad mucho mejor. Es un ganar-ganar.



Guía de inicio

El sistema de NutriBullet Baby® es más que solo un procesador de alimentos para bebé. En esta Guía de recetas hemos recopilado la información que los nuevos papás y los encargados del cuidado de bebés más necesitan y desean, incluyendo una lista de alergias, cuándo y cómo introducir sólidos a su dieta, y una gran variedad de recetas apropiadas para cada etapa de desarrollo del bebé.



Partes incluidas



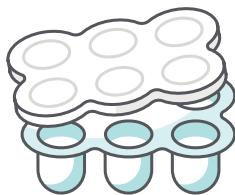
Vaso de 3 piezas
para porciones
grandes



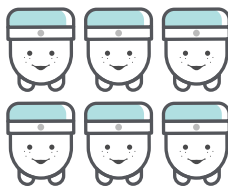
Base de motor



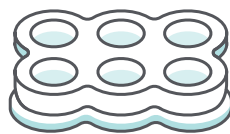
Aspa pulverizadora



Bandeja para
congelador con
tapa



6 tazones de
almacenamiento
con selector
de fecha



Bandeja anti
derrames



Vaso chico



Sello hermético
para mantener los
alimentos frescos

Uso del NutriBullet Baby®

Uso del Vaso para cantidades grandes



1

Enrosca el **aspa pulverizadora** en el **vaso para grandes cantidades** asegurándote de que esté perfectamente cerrado.



2

Retira la **tapa del vaso**, agrega el líquido de tu elección y los alimentos completamente fríos, asegurándote de haber quitado la piel, corazones, semillas o tallos. No excedas la línea MAX.



3

Vuelve a poner la **tapa del vaso** y colócalo en la **base del motor**. Presiona y gira a la derecha para activar el motor. Licúa hasta que la comida alcance la consistencia deseada (no más de 1 minuto).



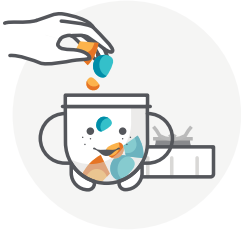
4

Gira el **vaso** hacia la izquierda y retíalo de la **base del motor**. Sirve el puré en un tazón y consúmelo de inmediato o guárdalo para más tarde.



SIEMPRE que prepares y cocines la comida del bebé en casa hazlo con las manos limpias y manten los utensilios de cocina limpios: superficie(s), de preparación, ollas, sartenes, etcétera.

Uso del Vaso chico



1

Agrega el líquido de tu elección y los alimentos completamente fríos en el **vaso chico**, asegurándote de haber quitado la piel, corazones, semillas o tallos. No excedas la línea MAX.



2

Enrosca el **aspa pulverizadora** en el **vaso chico** asegurándose de que esté perfectamente cerrado.



3

Coloca el **vaso chico** en la **base del motor**. Presiona y gira a la derecha para activar el motor. Licúa hasta que la comida alcance la consistencia deseada (no más de 1 minuto).



4

Gira el **vaso chico** hacia la izquierda y retíralo de la **base del motor**. Sirve el puré en un tazón y consúmelo de inmediato o guárdalo para más tarde.



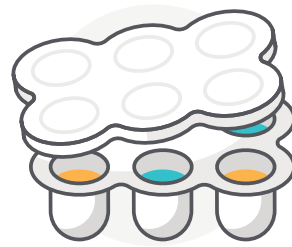
NUNCA mezcles ingredientes o líquidos calientes, carbonatados o efervescentes en Vaso chico cerrado, ya que pueden crear presión y provocar lesiones

Almacenamiento



Almacenamiento breve

Vierte el puré en los **tazones de almacenamiento con selector de fecha** para guardarlo durante un periodo breve en el refrigerador.



Almacenamiento prolongado

Vierte el puré en la **bandeja para varias porciones**, coloca la tapa y guárdela en el congelador.



NOTA: Los alimentos refrigerados se deben consumir en un lapso de 2 días. Los alimentos congelados se mantienen en buenas condiciones durante más tiempo.

IMPORTANTE

Este aparato no se destina para utilizarse por personas (incluyendo niños) cuyas capacidades físicas, sensoriales o mentales sean diferentes o estén reducidas, o carezcan de experiencia o conocimiento, a menos que dichas personas reciban una supervisión o capacitación para el funcionamiento del aparato por una persona responsable de su seguridad.

Los niños deben supervisarse para asegurar que ellos no empleen los aparatos como un juguete.

Preparación de grandes cantidades

¡Ahora es cuando realmente puedes aprovechar todo lo que el NutriBullet Baby® te ofrece y preparar en minutos una multitud de sabores de comida fresca para el bebé! **Así es como se hace:**

- 1 Elige tu menú semanal considerando los alimentos que tu bebé ya tolera y los nuevos que agregarás. Hierva y cuece a vapor todos los alimentos tolerados para que se cocinen al mismo tiempo. Los alimentos nuevos debes prepararlos por separado para evitar una contaminación cruzada en caso de una reacción alérgica.
- 2 Mientras se cocinan los ingredientes más duros, prepara purés con ingredientes que no requieran cocción como el plátano, el aguacate y la sandía. Asegúrate de lavar, pelar, quitar las semillas y centros de las frutas y verduras según sea necesario y lavar el vaso entre cada preparación. Deja que los ingredientes cocidos se enfríen por completo y luego licúalos con líquido (leche materna, fórmula o agua) hasta obtener la textura y consistencia deseadas (no más de 1 minuto).

- 3 Refrigera en el Vaso chico o en los Tazones de almacenamiento los alimentos que planeas servir en los próximos dos días. Usa el Selector de fecha para llevar el control de la fecha de preparación.

Antes de cada uso, revisa que el empaque esté completamente asentado en el asa pulverizadora. Si intentas retirar el empaque puede dañar permanentemente la configuración de las aspas y ocasionar fugas.

No hagas funcionar el motor durante más de un minuto, ya que puede (I) causar daños permanentes al aparato y (II) la fricción de las aspas giratorias puede calentar y presurizar los ingredientes, dando como resultado posibles lesiones personales y daños materiales. Si el motor deja de funcionar, desconecta la base y déjalo enfriar durante algunas horas antes de intentar usarlo de nuevo. Tu NutriBullet Baby® cuenta con un interruptor térmico interno que apaga la unidad cuando se sobrecalienta. La base del motor se reiniciará cuando el interruptor térmico se enfríe.

Las 3 etapas de alimentación del bebé

Etapa 1

Purés perfectos: 6 a 8 meses



La etapa 1 incluye una serie de purés suaves y ligeros para que los sistemas en desarrollo de tu bebé se acostumbren a los alimentos sólidos. La mayoría de los bebés comienzan esta etapa entre los 6 y 8 meses de edad, pero pueden iniciar a los 4 meses o hasta los 10 meses.

Si decides introducir sólidos antes de los 6 meses de edad, te sugerimos consultarlo con Su pediatra y asegurarte de que tu bebé muestre las señales que se enlistan a continuación.

Las señales de que el bebé puede estar listo para la Etapa 1 incluyen:

- Pesa por lo menos 5 kg y/o ha duplicado su peso al nacer.
- Puede sentarse derecho con ayuda y tiene la capacidad de “inclinarse” para obtener más comida.
- Tiene buen control de la cabeza.
- Puede voltear hacia otro lado para indicar que la hora de comer ha terminado.
- No saca la comida con la lengua (reflejo de extrusión) y puede llevar la comida hacia atrás de la boca y tragarla.

[1, 2, 3, 4] Ver referencias al final del documento.



En virtud de que cada bebé se desarrolla de manera diferente, es importante que platiques primero con su pediatra para que pueda tomar decisiones informadas sobre los alimentos apropiados para la etapa de desarrollo de tus pequeños. Si en algún momento sientes preocupación por los hábitos alimentarios de tu bebé, solicita la asesoría de su pediatra.

Etapa 2

Texturas apetecibles: 9 a 12 meses



A medida que el bebé crece y desarrolla habilidades de deglución más fuertes, siente más hambre y está más interesado en la comida. En esta etapa, el bebé está receptivo a probar casi todo, ¡así que se creativa!

Se amable y no lo obligues a comer nada que no quiera. Si no lo acepta, simplemente toma un receso e intenta de nuevo en una semana. **La autoalimentación es una parte importante de la Etapa 2**, así que empieza a ofrecerle alimentos que pueda tomar con los dedos y que sean adecuados para su edad, permite que comience a sostener la cuchara y dale alimentos más gruesos en un tazón.

Etapa 3



Minicomidas: 12 meses y más

En la Etapa 3 se amplía la lista de alimentos apropiados para el desarrollo del bebé. Para evitar hábitos alimentarios mañosos, continúa ofreciéndole una amplia variedad de texturas y sabores. Si rechaza o ignora algún alimento en específico, no dejes de servirlo. Incluir constantemente un nuevo tipo de alimento en el plato de tu hijo le ayudará a familiarizarse y reducir la ansiedad que puede producir la hora de comer. Se requiere un promedio de 5 a 10 porciones repetidas para que la mayoría de los bebés comiencen a tener gusto por un alimento nuevo, así que es probable que con repetición y paciencia tu pequeño expanda su paladar.

¿Qué necesito?

Vaporera u ollas de acero inoxidable con rejilla de vapor

La mayoría de los alimentos, excepto los plátanos y las paltas, necesitan cocerse a vapor antes de hacerlos puré. Si aún no la tienes, adquiere una rejilla de vapor (de acero inoxidable o silicón) para tenerla siempre en tu cocina.

Asiento reclinable para bebé o silla alta

Cada familia tiene necesidades específicas, por lo que es importante encontrar una silla alta que satisfaga esas necesidades. Puede ser portátil y sujetable a cualquier silla de comedor, o puede ser una silla alta. Sea cual sea la opción que elijas, **la seguridad y protección de tu bebé son siempre tus principales prioridades a la hora de alimentarlo.**

Cuando se trata de alimentar a tu bebé, espera lo inesperado y prepárate. **Es común ver volar puré cuando tu bebé comienza a tomar alimentos sólidos.** Para minimizar el desorden, cubre el piso con un tapete o un protector para bebé, ¡es mucho más fácil limpiar la cocina

que tener que lavarla con manguera!

Baberos de plástico con bolsillos grandes para atrapar los alimentos y escurrimientos

Los ingredientes húmedos con frecuencia se filtran a través de los baberos de tela y llegan a la ropa de tu bebé. Para una mayor protección contra derrames, intenta usar **baberos de plástico o silicón impermeables** que atrapan salpicaduras y comida sin absorberlas.

Utensilios aptos para bebés

Contar con las herramientas correctas es importante para alimentar de manera segura a tu pequeño. Verifica que todos los utensilios, platos y tazones no contengan Bisfenol A, ni ftalatos. **Las cucharas y tenedores deben ser de silicón, bambú, madera natural o acero inoxidable, todos con mango suave.** Si estás sirviendo alimentos calientes o tibios, usa un utensilio resistente al calor para evitar quemar la boca de tu bebé y asegúrate de que los tazones y platos cuenten con una base de succión para evitar ¡purés voladores!



Alerta de alergias

Los bebés y los niños comúnmente experimentan alergias. Una alergia alimentaria se presenta cuando el sistema inmunológico del cuerpo reacciona a ciertos alimentos que considera peligrosos o dañinos, desencadenando síntomas que varían de leves a severos (ve el apartado de **Señales de una reacción alérgica** en la página 23). Si bien los niños pueden superar algunas alergias con la edad, como a la leche, el huevo, la soja y el trigo, es más probable que las alergias a los maní, los frutos secos, el pescado y los mariscos sean de por vida [5].

Ciertos alimentos pueden producir una reacción alérgica en los bebés, por lo que recomendamos mantenerte atenta durante por lo menos el primer año. Las guías actuales recomiendan la introducción de alimentos alergénicos una vez que el bebé comienza a consumir alimentos en puré (~ 6 meses). La evidencia ha demostrado que retrasar la introducción de este tipo de alimentos en realidad puede aumentar el riesgo de desarrollar alergias alimentarias. Ten en cuenta que un niño puede desarrollar una respuesta alérgica en cualquier momento, inclusive después de la exposición inicial. Los bebés requieren una observación constante en virtud de que están expuestos a nuevos alimentos durante estas primeras etapas.

También es importante recordar que cada bebé es diferente. Considera el historial de reacciones alérgicas a los alimentos de tu familia, ya que esto puede ser un factor importante. **Es esencial consultar con su pediatra antes de introducir cualquier alimento, especialmente aquellos que se sabe producen reacciones alérgicas.**

Recomendamos introducir un alimento nuevo a la vez y durante las primeras horas de la mañana, así podrás contactar a su pediatra durante el horario normal de atención en caso de presentarse una reacción alérgica.

Introducción de alimentos altamente alergénicos

Toma en cuenta que la introducción de alimentos altamente alergénicos es una decisión personal que tomarás después de consultar con su pediatra. Si tu bebé ya presenta síntomas de alguna alergia alimentaria, o si algún hermano es alérgico al cacahuete [6], su pediatra puede referirlo a un alergólogo para realizarle los estudios correspondientes y brindarle orientación personalizada.

Principales alérgenos alimentarios:

- Leche de vaca
- Huevo
- Soja
- Trigo
- Maní
- Frutos secos
- Pescado
- Mariscos

Síntomas de una reacción alérgica

Reacciones de leves a moderadas

Son más fáciles de identificar en niños y adultos que pueden decir que algo está mal. **Son más difíciles de identificar en los bebés.**

PRESTE ATENCIÓN A:

- Urticarias o ronchas
- Inflamación de labios, cara u ojos
- Hormigueo de la boca
- Dolor abdominal o vómitos

Reacciones severas

Pueden ser mortales y requieren atención médica inmediata.

NO RETRASES LA ATENCIÓN MÉDICA DE TU BEBÉ. Recuerda que estos síntomas son difíciles de identificar en cualquier persona, especialmente en bebés y niños, así que deberás estar alerta cuando introduzcas nuevos alimentos [7, 8, 9].

PRESTA ATENCIÓN A:

- Respiración difícil / ruidosa
- Inflamación de la lengua
- Inflamación u obstrucción de la garganta
- Dificultad para hablar y/o ronquera
- Sibilancias o tos persistente
- Mareos o desmayos persistentes
- Palidez y flacidez



NOTA: Inclusive una pequeña reacción alérgica puede ser el primer síntoma de una reacción severa. ¡Llama a su pediatra ante cualquier síntoma de reacción alérgica!



NOTA: Asegúrate de confirmar con su pediatra un diagnóstico de alergia alimentaria para evitar restricciones dietéticas innecesarias para ti y tu bebé.

Intolerancia alimentaria

La intolerancia a ciertos alimentos a veces se confunde con las alergias alimentarias debido a que los síntomas, tales como vómitos, dolor abdominal y diarrea, son similares. **Las alergias alimentarias** son reacciones inmunes a las proteínas que se encuentran en alimentos como la leche, frutos secos y pescado; las **intolerancias alimentarias** son una reacción a la incapacidad del cuerpo para digerir un alimento.

Es muy posible que las personas sean intolerantes a la **lactosa** que se encuentra en los productos lácteos. De acuerdo con los Institutos Nacionales de Salud, la mayoría de las personas son intolerantes a la lactosa: el 95% de los asiáticos, el 60 - 80% de los afroamericanos, el 80 - 100% de los indios estadounidenses y el 50 - 80% de los latinos [10].

Si bien la intolerancia a los alimentos y sus síntomas relacionados no son tan peligrosos como las alergias alimentarias, es importante que revise los síntomas con su pediatra y brinde la atención médica que tu hijo requiera.

- Los bebés tienen un mayor riesgo de contraer enfermedades producidas por los alimentos que los niños mayores y los adultos sanos. Es fundamental apearse a prácticas de inocuidad alimentaria.
- La limpieza es extremadamente importante cuando se prepara comida casera para bebés. **SIEMPRE** que prepares y cocines la comida del bebé en casa hazlo con las manos limpias y manten los utensilios de cocina, superficie(s) de preparación, ollas / sartenes, etcétera, limpios.
- Asegúrate de que los alimentos cocidos a vapor o calientes estén completamente fríos y de haber retirado la piel, cáscara, centros, semillas o tallos antes de agregarlos al Vaso chico o al Vaso para porciones grandes.

Para ver más consejos sobre inocuidad alimentaria, consulta la guía de Inocuidad Alimentaria para futuras mamás de la FDA (*FDA's Food Safety for Moms-to-Be*) [11].



NOTA: La información contenida en nuestra guía no sustituye el cuidado regular del bebé. Siempre consulta a su pediatra con respecto a temas sobre inocuidad alimentaria, nutrición y alimentación de tu hijo.

Lo que debes evitar.

Peligros de asfixia

- Frutas y vegetales crudos y duros
- Pedazos grandes de fruta
- Comidas pegajosas o duras (palomitas de maíz, malvaviscos, caramelos duros, etcétera)
- Frutos secos enteros, pequeños y grandes

Bacterias y esporas dañinas

- Los **productos lácteos no pasteurizados** no son tratados para matar bacterias dañinas y, por lo tanto, no son seguros para los sistemas inmunológicos inmaduros.
- La **miel** contiene esporas que pueden causar botulismo en un sistema digestivo inmaduro.

Alimentos enlatados...

- Caducos
- Sin etiqueta
- Abollados, oxidados, abultados o con fugas

Ingredientes adicionados

- Sal o azúcar



NOTA: De acuerdo con la Academia americana de pediatría, "tratar de evitar dar jugo de frutas hasta que el bebé empiece a caminar. Si se introduce jugo, esperar hasta los 6 - 9 meses de edad y limitar su consumo a 118 a 177 ml. Evitar dar bebidas azucaradas". [11]



Etapa 1

Purés perfectos 6 a 8 meses

Vegetales y frutas finamente licuados para purés nutritivos y saludables: la primera introducción de tu bebé a los alimentos sólidos.

NOTA: Para preparar un puré más espeso, reduce el líquido a 1 cucharada; para un puré más ligero, agrega 1 cucharada de líquido a la vez hasta alcanzar la consistencia deseada.

La Etapa 1 durará de 6 a 8 meses.

En la Etapa 1 se introducen purés muy simples y ligeros, con no más de dos ingredientes. Los alimentos nuevos se deben introducir sobre la base de un programa de 4 días, lo que significa que solo darás un alimento nuevo cada cuatro días. Esto es importante para mantener el seguimiento de cualquier reacción alérgica a un alimento en particular.

Introducción de sabores

La primera comida “sólida” del bebé en realidad será un puré ligero de un solo ingrediente. Para hacer un puré con la consistencia adecuada, licúa los ingredientes con leche materna, fórmula preparada o agua.

Regla de “Cuatro días de espera”

Cuando se introducen nuevos alimentos es muy importante seguir la Regla de “Cuatro días de espera”, es decir, dar un solo alimento nuevo durante cuatro días seguidos. Por ejemplo,

si tu bebé probó palta el lunes, espera hasta el viernes para darle papa. De esa forma, si aparecen reacciones, erupciones o evacuaciones extrañas puedes rastrearlas y saber la comida que las provocó. Ofrece el alimento nuevo por la mañana o temprano en la tarde por si necesitas comunicarte con su pediatra. Es bueno combinar un alimento nuevo con cualquier otro que ya sabes que tu bebé tolera.

Espesamiento de la consistencia durante la Etapa 1

A medida que el bebé se familiarice más con la comida, espesa gradualmente su consistencia agregando menos líquido (leche materna, fórmula preparada o agua). Siempre guíate por las respuestas del bebé.

El desarrollo de cada bebé es diferente, por lo tanto es importante que hables con su pediatra específicamente sobre los alimentos apropiados para tu pequeño, a fin de que pueda tomar decisiones informadas. Si en algún momento sientes inquietud por los hábitos alimentarios de tu bebé, solicita la asesoría de su pediatra.

¡El Primer Puré del Bebé!

Consistencia del puré: ligera y lo suficientemente suave para que escurra de la cuchara.

Ha llegado el día, pero ¿cómo elegir cuál será el primer alimento sólido que comerá tu bebé? ¡No te preocupe! Si es necesario, cierra los ojos y señale esta página para elegir los dos primeros alimentos. La primera «comida» muy probablemente no será más de una cucharada.

Algunas ideas para la primera comida del bebé:

- Zapallo
- Manzana
- Palta
- Plátano
- Cereal de arroz integral
- Zapallo butternut
- Pera
- Zanahorias
- Arvejas
- Camote
- Cereal de arroz blanco



Semana 1

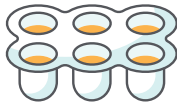
Durante la Semana 1 continuarás alimentando al bebé con un alimento al día y leche materna o fórmula. Después de dos días, asegúrese de sacar las porciones del día 3 y 4 del congelador y colocarlas en el refrigerador para que se descongelen. El día cuatro, toma las porciones de los días 5 y 6 del congelador y pónlas en el refrigerador para descongelarlas.

Preparación de la cantidad correcta de comida para la semana 1

Durante la primera semana es probable que no introduzcas más de una cucharada sopera de cada alimento. Para no desperdiciar comida, llena de 3 a 4 Tazones de almacenamiento con Selector de fecha hasta la mitad con el primer alimento y la Bandeja para varias porciones con la segunda comida. Refrigerera los tazones de almacenamiento y congela la Bandeja para Varias porciones, ¡así estará preparada para toda la semana!



Sabor 1:
refrigerador



Sabor 2:
congelador

Recordatorio de almacenamiento:

La comida fresca se puede conservar en el refrigerador durante 2 a 3 días, de acuerdo con la guía de inocuidad alimentaria del Departamento de agricultura de Estados Unidos (USDA) [12]. La comida congelada se conserva durante aproximadamente 3 meses. Inclusive si cambia de color o se quema por el frío, sigue siendo seguro comerla si se consume dentro del periodo recomendado. Congelar los purés inmediatamente después de prepararlos ayuda a reducir que se quemen por el frío.

Semana 2

En la semana 2 puedes ofrecer un tercer sabor, pero respetando el programa de la Regla de “Cuatro días de espera”. Empieza por darle un poco más de comida que en la semana 1; te recomendamos ofrecerle la mitad de una porción de NutriBullet Baby® una vez al día. Siempre hay que estar atenta a las señales del bebé para saber cuándo ha terminado de comer.

Avance en las porciones

Dependiendo de la edad de tu bebé en el momento de tomar su primera comida, es posible que estés considerando darle dos porciones al día demasiado pronto. Guíate por las respuestas del bebé.



¡IMPORTANTE! No guardes los residuos que hayan estado en contacto con una cuchara o utensilio usado. Los gérmenes de la cuchara pueden contaminar fácilmente el resto del alimento. Si no crees que tu bebé consumirá todo el contenido de un tazón de almacenamiento, simplemente toma lo que necesites con un utensilio limpio, vuelve a cerrar la tapa y guarda el resto para después.



ADVERTENCIA: No llenes la Bandeja de congelación a más de 2/3 para evitar quemaduras por el frío y derrames en el congelador. Verifica que todos los lados de la Tapa de la bandeja de congelación estén ajustados y sellados para evitar quemaduras en el congelador.

Alimentando al bebé

Estás oficialmente lista para empezar a introducir purés. Aquí te presentamos algunos consejos para hacer que todo salga bien:

- 1 Ofrece la primera comida en una hora en la que el bebé no tenga mucha hambre. Primero aliméntalo con leche materna o fórmula, pero interrumpe un poco antes de que esté lleno. Luego ofrécele el puré inmediatamente después o espera hasta 2 horas.
- 2 Dale la primera comida a tempranas horas del día (mañana o tarde), en caso de que exista alguna reacción, como gases o cólicos.
- 3 Dale la comida a temperatura ambiente o ligeramente tibia. No calientes los alimentos en el microondas ya que se crean concentraciones de calor.
- 4 Toma un poquito de comida con la cuchara y pónla en los labios del bebé. Después, colócala sobre el labio inferior y deslízala suavemente dentro de su boca. Esto puede hacer que el bebé empuje la comida hacia afuera con la lengua. Si sucede eso, usa la cuchara para recoger la comida del área de la barbilla e intenta ponerla nuevamente en la

boca. Repite la acción. Si sigue sacando la comida con la lengua, no te preocupes. Nunca obligues al bebé a comer. Si no te va bien con la primera comida, inténtalo de nuevo en unos cuantos días.

Terminando de Comer

Tu bebé te indicará que ha terminado la hora de la comida al hacerse para atrás en la silla, voltear hacia otra parte, jugar con la cuchara o negarse a abrir la boca para el siguiente bocado. Si queda comida, tírala. Nunca lo fuerces a seguir comiendo cuando ya esté satisfecho. Desecha los residuos que hayan estado en contacto con la boca o la cuchara del bebé.

**¡Lo lograste!
¡Felicitaciones!**



Purés de 1 ingrediente



Puré de plátano

RINDE APROXIMADAMENTE 3 ONZAS

Considerado con frecuencia el mejor alimento sólido para introducir a los bebés, el plátano es un alimento sabroso y de bajo riesgo de alergias.



10 segundos

- 1 **PLÁTANO MEDIANO, PARTIDO EN PEDACITOS**
- 1 CUCHARADA **LECHE MATERNA, FÓRMULA O AGUA**
- 1 Agrega los ingredientes en el Vaso chico.
- 2 Licúa hasta alcanzar la consistencia deseada.

CONSEJO NUTRIMENTAL

Si bien es posible que hayas escuchado que es mejor darle a tu pequeño verduras antes que las frutas, los bebés tienden a preferir los alimentos dulces y es probable que el orden en que se introduzcan los alimentos no cambiará esto.



Puré de palta

RINDE APROXIMADAMENTE DE 4 A 5 ONZAS

Ricos en vitaminas, minerales y grasas monoinsaturadas saludables, los cremosos aguacates son una de las grandes proezas de la naturaleza.



15 segundos

- 1 **PALTA**
- $\frac{1}{4}$ CUCHARADITA **JUGO DE LIMÓN (OPCIONAL, PARA AYUDAR A PREVENIR LA OXIDACIÓN)**
- 3 CUCHARADAS **LECHE MATERNA, FÓRMULA O AGUA**

- 1 Agrega los ingredientes en el Vaso chico.
- 2 Licúa hasta alcanzar la consistencia deseada.

CONSEJO PROFESIONAL

¿La palta no está maduro? Para acelerar el proceso de maduración, colócalo en una bolsa de papel de estraza junto con un plátano.



Puré de zapallo

RINDE APROXIMADAMENTE 10 ONZAS

¿Dulces camotes para llevar? hacer varias porciones de comida para bebés a la vez, te ahorra un tiempo precioso que pasas en compañía de tu bebé.



15 segundos

- 1 **ZAPALLO MEDIANO, SIN PIEL (COCIDO A VAPOR O HERVIDO)**
 - 3 **CUCHARADAS LECHE MATERNA, FÓRMULA O AGUA**
- 1 Agrega el camote cocido completamente frío y el líquido en el Vaso para porciones grandes.
 - 2 Licúa hasta alcanzar la consistencia deseada.

CONSEJO PROFESIONAL

Evita almacenar camotes crudos en el refrigerador. Guárdalos mejor en un recipiente fresco, seco y bien ventilado.



Puré de pera

RINDE APROXIMADAMENTE 3 ONZAS

¡Presentale a tu pequeño gourmet a las peras! Desde la variedad Anjou hasta la Bartlett y Bosc, las peras son una excelente fuente de vitamina C y fibra. Su dulce sabor también las convierte en todo un éxito con las pequeñas papilas gustativas.



12 minutos

- | | | | |
|---|--|---|---|
| 1 | PERA MEDIANA, CORTADA EN TROCITOS (COCIDA AL VAPOR) | 1 | Agrega la pera cocida completamente fría y el líquido en el Vaso chico. |
| 2 | CUCHARADAS - LECHE MATERNA, FÓRMULA O AGUA | 2 | Licúa hasta alcanzar la consistencia deseada. |



¡Siempre asegúrate de que los ingredientes cocinados o cocidos al vapor se hayan enfriado por completo antes de licuarlos en el Vaso chico cerrado!

CONSEJO NUTRIMENTAL

Si andas con poco tiempo (¡o energía!), las peras enlatadas y drenadas son una buena alternativa. Solo asegúrate de elegir una variedad sin azúcar y sin aditivos.



Cereal de arroz integral

RINDE APROXIMADAMENTE 12 ONZAS

El cereal es un alimento de introducción clásico para bebés. Nos gusta usar arroz integral porque es un grano entero y una fuente natural de fibra.



20 minutos

½ TAZA **ARROZ INTEGRAL,
SIN COCER**

1½ TAZA **LECHE MATERNA,
FÓRMULA O AGUA**

CONSEJO NUTRIMENTAL

El cereal de arroz integral molido es excelente como primer alimento. También combina bien con otros purés de frutas y verduras (vea en la página 42 la receta de Puré de arroz con ejotes).

- 1 Agrega ½ taza de arroz integral sin cocer en el Vaso para porciones grandes y licúa durante 45 segundos hasta obtener un polvo fino.
- 2 Coloca el arroz molido y 1 ½ taza de leche materna, fórmula o agua en una olla y revuelve.
- 3 Pon a hervir el contenido de la olla y reduce a fuego lento durante 15 minutos.
- 4 Revisa la consistencia del cereal. Para hacerlo más ligero, agrega más líquido.



Purés combinados

Para agregar más nutrición (y sofisticación) a la comida de tu bebé, incluye un segundo ingrediente en los purés de frutas o verduras. No dudes en combinar cualquiera de los alimentos que sabes que tu bebé tolera. Siempre aplica la regla de “Cuatro días de espera” cuando introduzcas nuevos alimentos.



Puré de pera y avena

RINDE APROXIMADAMENTE 8 ONZAS

El cereal es un alimento de introducción clásico para bebés. Nos gusta usar arroz integral porque es un grano entero y una fuente natural de fibra.



60 segundos

1 TAZA	PERA COCIDA AL VAPOR, SIN TALLO Y ENFRIADA
½ TAZAS	AVENA, COCIDA Y ENFRIADA
2 CUCHARADAS	LECHE MATERNA, FÓRMULA O AGUA

- 1 Agrega la pera cocida completamente fría, ¼ de taza de avena y 2 cucharadas de leche materna, fórmula o agua en el Vaso para porciones grandes.
- 2 Licúa durante 30 segundos hasta que los ingredientes se mezclen y Agrega el ¼ de taza de avena restante.
- 3 Licúa durante otros 30 segundos hasta lograr una consistencia uniforme.

CONSEJO NUTRIMENTAL

Algunos pediatras pueden recomendar agregar pequeñas cantidades de tofu, yogur natural y queso cottage a la dieta de tu bebé alrededor de los 7 u 8 meses. Consulta con su pediatra para decidir si estos alimentos son recomendables para tu pequeño. Al igual que con todos los alimentos nuevos, sigue la regla de «Cuatro días de espera».



Puré de arroz y porotos verdes

RINDE APROXIMADAMENTE 6.5 ONZAS

Combina porotos verdes y arroz integral para preparar un platillo clásico que les encanta a los bebés.



60 segundos

- ½ TAZA **POROTOS VERDES (COCIDOS AL VAPOR / HERVIDOS Y ENFRIADOS)**
- 1 TAZA **ARROZ INTEGRAL, COCIDO**
- ¼ TAZA **LECHE MATERNA, FÓRMULA O AGUA**

- 1 Agrega los ingredientes completamente fríos en el Vaso para porciones grandes.
- 2 Licúa durante 30 segundos hasta que los ingredientes se mezclen y luego revuelve.
- 3 Licúa durante otros 30 segundos hasta lograr la consistencia deseada.

CONSEJO NUTRIMENTAL

A medida que avanza el desarrollo de tu bebé, puedes comenzar a prepararle purés con un poco más de textura. Para lograr la consistencia correcta, sencillamente Agrega un poco menos de líquido y «pulsas» varias veces presionando y soltando el vaso inmediatamente. Si no le gusta la nueva textura, simplemente licúa con más líquido para hacerlo más ligero y suave.



Puré de plátano y fresas

RINDE APROXIMADAMENTE 4 ONZAS

Las fresas y el plátano son un dúo tan icónico como los chícharos y las zanahorias.



20 segundos

- 1 **PLÁTANO MEDIANO, PARTIDO EN PEDACITOS**
 - 2 **FRESAS, EN MITADES**
- 1 Agrega los ingredientes en el Vaso para porciones grandes.
 - 2 Licúa hasta alcanzar la consistencia deseada.

CONSEJO NUTRIMENTAL

Si tienes plátanos demasiado maduros, péralos, pártelos en trocitos y guárdalos en el congelador en una bolsa reusable. Son excelentes para agregarlos a los batidos de los adultos y se pueden descongelar para usarlos posteriormente en los alimentos para bebés.



Puré de palta y arvejas

RINDE APROXIMADAMENTE 5 ONZAS

Tu bebé pronto dirá «por favor dame» palta y arvejas.

¡Sorprendentemente, ½ taza de chícharos cocidos contiene 4 gramos de proteína vegetal!



20 segundos

¼	PALTA, PELADO Y PICADO
½ TAZA	ARVEJAS, COCIDOS AL VAPOR Y ENFRIADOS
½ TAZA	LECHE MATERNA, FÓRMULA O AGUA

- 1 Agrega los ingredientes completamente fríos en el Vaso chico.
- 2 Licúa hasta lograr la consistencia deseada.



¡Siempre asegúrate de que los ingredientes cocinados o cocidos al vapor se hayan enfriado por completo antes de licuarlos en el Vaso chico cerrado!

CONSEJO PROFESIONAL

Lava perfectamente las frutas y verduras frescas bajo el chorro del agua (¡inclusive las que tengan cáscara!). Siempre lava y seca los aguacates antes de cortarlos.



Puré de zapallo y zanahoria

RINDE APROXIMADAMENTE 8.5 ONZAS

Preparado con zanahorias y camotes que aportan la vitamina A necesaria para tener una piel sana, tejidos saludables y una buena visión, este es uno de los principales candidatos al puré de verduras más popular entre los bebés.



60 segundos

½ TAZA **ZAPALLO SIN PIEL (COCIDO AL VAPOR / HERVIDO Y ENFRIADO)**

½ TAZA **ZANAHORIAS SIN PIEL, (COCIDAS AL VAPOR / HERVIDAS Y ENFRIADAS)**

½ TAZA **LECHE MATERNA, FÓRMULA O AGUA**

- 1 Agrega los ingredientes completamente fríos en el Vaso para porciones grandes.
- 2 Licúa durante 30 segundos hasta que los ingredientes se mezclen y luego revuelve.
- 3 Licúa durante otros 30 segundos hasta lograr una consistencia suave.

CONSEJO NUTRIMENTAL

Es importante que los bebés aprovechen los beneficios del arcoiris de alimentos en sus comidas. Por ejemplo, los alimentos anaranjados, verdes y rojos brindan compuestos saludables únicos y benéficos para el desarrollo mental y del cuerpo.



Etapa 2

Texturas apetecibles 9 a 12 meses

Fáciles ajustes para crear purés más espesos para la siguiente etapa de alimentación de tu bebé.

NOTA: Para preparar un puré más espeso, reduce el líquido a 1 cucharada; para un puré más ligero, agrega 1 cucharada de líquido a la vez hasta alcanzar la consistencia deseada.

La etapa 2 significa que es tiempo de preparar un poco más espesas las comidas.

Comienza agregando paulatinamente arroz cocido, avena o pedacitos de pasta a los purés, para añadir un poco de textura. Una vez que tu bebé se acostumbre a estos alimentos más espesos, puedes dar rienda suelta a tu creatividad y hacer combinaciones de sabores que le ayuden a desarrollar un paladar maduro.

Esta etapa también requiere la introducción de alimentos más abundantes como pollo, carne roja y queso rallado. Ahora que el bebé tiene una lista de sabores mucho más extensa para elegir, es una excelente idea preparar con anticipación grandes cantidades de purés de un solo ingrediente (ve el apartado de Preparación de grandes cantidades en la página 17). De esa forma, cuando una receta requiera algún ingrediente, por ejemplo pollo, simplemente puedes usar una porción descongelada, sin necesidad de cocinar más. Esto te ahorrará una increíble cantidad de tiempo de preparación, que te permitirá ser creativa sin pasar demasiado tiempo en la cocina.

Finalmente, la etapa 2 es un maravilloso y divertido momento para empezar a introducir alimentos que pueda tomar con los dedos, como cereales, pedacitos de fruta y trocitos de vegetales cocidos.

El desarrollo de cada bebé es diferente, por lo tanto es importante que hables con su pediatra específicamente sobre los alimentos apropiados para tu pequeño, a fin de que pueda tomar decisiones informadas. Si en algún momento sientes inquietud por los hábitos alimentarios de tu bebé, solicita la asesoría de un pediatra.





Mermelada de frutos del bosque con chía

Con tostadas (opcionales) o mezclado con yogur para tomarlo como postre helado

RINDE APROXIMADAMENTE 3 ONZAS

La mermelada de chía es una deliciosa forma de acercar a tu pequeño a la ricura de los frutos rojos y los ácidos grasos omega-3 sin azúcar adicionada.



30 segundos

- 1/4 TAZA ARÁNDANOS
- 2 FRESAS PEQUEÑAS, EN MITADES
- 1 CUCHARA- SEMILLAS DE CHIA RADA

- 1 Agrega los arándanos, las fresas y la chía en el Vaso chico.
- 2 Licúa durante 30 segundos hasta que los ingredientes se mezclen.

CONSEJO NUTRIMENTAL

Este es un buen momento para fomentar la autoalimentación en tu bebé. La edad para iniciar esta práctica variará dependiendo de cada pequeño, pero la recomendación general es hacerlo una vez que tu bebé pueda sentarse derecho y llevar las manos y otros objetos a la boca. A la hora de la comida, dale una cuchara o prepare alimentos en pedacitos fáciles de "pellizcar" para alentar la autoalimentación.



Sopa de pollo, arroz integral y zanahorias

RINDE APROXIMADAMENTE 8 ONZAS

¡Haz puré con una pequeña porción de esta comida completa para tu bebé y sirve la mezcla sólida al resto de la familia!



60 segundos

- ¼ TAZA ZANAHORIAS (COCIDAS A VAPOR O HERVIDAS)**
* si tiene, use un camote adicional y puré de zanahoria
- ¼ TAZA POLLO, COCIDO Y DESMENUZADO**
- ¼ TAZA ARROZ INTEGRAL, COCIDO**
- ½ TAZA CALDO DE VEGETALES, SIN SAL**

- 1 Agrega primero el líquido y luego las zanahorias, el pollo y el arroz integral, completamente fríos, en el Vaso para porciones grandes.
- 2 Licúa durante 30 segundos hasta que los ingredientes se mezclen y luego revuelve.
- 3 Licúa durante otros 30 segundos hasta lograr la consistencia deseada.

CONSEJO PROFESIONAL

Usa un termómetro para carne para cocer todas las carnes de ave a una temperatura interna de por lo menos 165°F para matar las bacterias que puedan estar presentes.



Sopa de zapallo amarillo y lentejas

RINDE APROXIMADAMENTE 9 ONZAS

Las legumbres – como las lentejas – están llenas de benéficos nutrientes como proteínas vegetales, fibra, vitaminas, minerales y fitoquímicos. En combinación con el zapallo moscada rica en nutrientes, este platillo es una fuente inagotable de nutrientes.



60 segundos

- 1/2 TAZA **ZAPALLO AMARILLO, EN CUBITOS (COCIDA AL VAPOR O HERVIDA)**
- 1 **LENTEJAS, COCIDAS Y ENFRIADAS**
- 1/2 TAZA **CALDO DE VEGETALES, SIN SAL**

- 1 Agrega primero el líquido y luego el zapallo y las lentejas, completamente frías, en el Vaso para porciones grandes.
- 2 Licúa durante 30 segundos hasta que los ingredientes se mezclen y luego revuelva.
- 3 Licúa durante otros 30 segundos hasta lograr la consistencia deseada.

CONSEJO NUTRIMENTAL

En esta etapa, los purés más espesos son mejores para tu bebé. Pero si tiene dificultad para tragarlos, o si sigue sacando la comida, continúa dándole puré más ligero e intenta de nuevo la siguiente semana.



Sopa de espinacas y papa

RINDE APROXIMADAMENTE 15 ONZAS

En este nutritivo platillo se combina la fama de superalimento de la espinaca con la sencillez de la papa.



60 segundos

- ½ TAZA **ESPINACAS, COCIDAS**
- 1 TAZA **PAPAS SIN CÁSCARA (COCIDAS AL VAPOR O HERVIDAS)**
- 1½ TAZA **CALDO DE VEGETALES, SIN SAL**

- 1 Agrega primero el líquido y luego las papas y las espinacas, completamente frías, en el Vaso para porciones grandes.
- 2 Licúa durante 30 segundos hasta que los ingredientes se mezclen y luego revuelve.
- 3 Licúa durante otros 30 segundos hasta lograr la consistencia deseada.

CONSEJO NUTRIMENTAL

Durante estas primeras etapas, todos los alimentos frescos deben cocinarse sin agregar sal o condimentos. Se recomiendan las comidas preparadas en casa en virtud de que los alimentos procesados tienden a tener un contenido más alto de sal y otros conservadores.



Hummus de poroto negro para los más pequeños

Con tostadas (opcionales)

RINDE APROXIMADAMENTE 8 ONZAS

Preparación de porotos amigable para los niños

El hummus es un rico refrigerio para adultos, entonces, ¿por qué no darle una variación sencilla a tu bebé? Elaborado con frijoles negros llenos de fibra y grasas saludables. Tu pequeño amará esta variación de hummus.



60 segundos

- 1 LATA DE **FRIJOLES NEGROS, SIN SAL, ENJUAGADOS Y ESCURRIDOS**
15 OZ
- 2 CUCHARAS **ACEITE DE OLIVA**
RADAS
- 1 CUCHARA **JUGO DE LIMÓN**
RADA

- 1 Agrega los porotos, el aceite de oliva y el jugo de limón en el Vaso para porciones grandes.
- 2 Licúa durante 30 segundos hasta que los ingredientes se mezclen y luego revuelve.
- 3 Licúa durante otros 30 segundos hasta lograr la consistencia deseada.

CONSEJO NUTRIMENTAL

La alimentación complementaria autorregulada por el bebé (*baby-led weaning*) es una alternativa a la alimentación con cuchara. Se cree que cuando los bebés se alimentan por sí mismos se refuerza su confianza y se desalientan los hábitos alimenticios mañosos. Solo ten paciencia si la mayoría de la comida no llega a la boca de tu bebé. Roma no se construyó en un día.



Etapa 3

Minicomidas

1 año y más

Esta etapa incorpora en las comidas pequeños trocitos de frutas y vegetales, para ayudar a tu bebé en la transición hacia la masticación de alimentos enteros.

¡Cuánta diferencia hace un año!

En esta etapa de desarrollo, los hábitos alimentarios del bebé cada vez son más similares a los de un adulto. Es probable que coma por sí solo con los dedos y utensilios, y cada vez exprese más lo que le gusta y lo que no.

A partir del año de edad es más importante que nunca darle una variedad de sabores y texturas, ya que lo que coma ahora sentará las bases para sus futuros hábitos alimentarios. Fomenta que tu bebé experimente sirviéndole constantemente una gran variedad de opciones de cada grupo de alimentos. Inclusive si no toca las porciones, tu bebé se familiarizará con la comida que prepares y es más probable que la coma en el futuro.

El desarrollo de cada bebé es diferente, por lo tanto es importante que hables con su pediatra específicamente sobre los alimentos apropiados para tu pequeño a fin de que puedas tomar decisiones informadas. Si en algún momento sientes inquietud por los hábitos alimentarios de tu bebé, solicita la asesoría de un pediatra.





Batido de yogur con gran sabor a durazno

RINDE APROXIMADAMENTE 10 ONZAS

Los batidos, como este clásico, son un maravilloso vehículo para dar a tu bebé frutas y verduras ricas en nutrientes.



60 segundos

- ½ TAZA YOGUR NATURAL
- ½ TAZA DURAZNO SIN PIEL, (SIN CUESCO, PARTIDO EN TROCITOS)
- ½ PLÁTANO, PARTIDO EN TROCITOS
- 2 CUCHARADAS LECHE MATERNA, FÓRMULA PREPARADA O AGUA

- 1 Agrega el yogur, el durazno, el plátano y el líquido en el Vaso para porciones grandes.
- 2 Licúa durante 30 segundos hasta que los ingredientes se mezclen y luego revuelva.
- 3 Licúa durante otros 30 segundos hasta lograr la consistencia deseada.

NOTA: Para preparar un puré más ligero, Agrega 1 cucharada de líquido a la vez hasta alcanzar la consistencia deseada.

CONSEJO NUTRIMENTAL

Puedes usar cualquier combinación de frutas que desees en un batido NutriBullet Baby®, así que agrega una porción de cualquier fruta que haya guardado en el congelador.

CONSEJO PROFESIONAL

Si tu bebé no tolera los lácteos, cambia el yogur natural por una alternativa sin lácteos.

Macarrones con queso y coliflor

RINDE 15 ONZAS

Inevitablemente, los macarrones con queso serán uno de los platillos favoritos de tu hijo, entonces, ¿por qué no darle la bienvenida? Baña tus macarrones con queso con un poco de puré de coliflor para acentuar su valor nutricional.



20 minutos

PURÉ DE COLIFLOR:

¼ **COLIFLOR EN FLORETES, HERVIDOS / COCIDOS AL VAPOR Y ENFRIADOS**

2 CUCHARADAS **LECHE**

INGREDIENTES ADICIONALES:

1 TAZA **QUESO CHEDDAR**

¼ TAZA **QUESO RICOTTA**

2 CUCHARADAS **MANTEQUILLA, SUAVIZADA**

3 CUCHARADAS **LECHE**

1 ½ TAZA **MACARRONES INTEGRALES, COCIDOS Y ENFRIADOS**

¡Use pasta en forma de estrellitas para hacerla más divertida!

¼ TAZA **ESPINACAS, FINAMENTE PICADAS (OPCIONAL)**

CONSEJO PROFESIONAL

Prepara puré de coliflor adicional para una deliciosa alternativa al puré de papa, a toda tu familia le encantará.

- 1 Agrega los ingredientes para el puré de coliflor en el Vaso para porciones grandes (excepto los macarrones) y licúa hasta obtener una textura suave.
- 2 Agrega los ingredientes adicionales en el Vaso para porciones grandes y licúa hasta obtener una textura suave.
- 3 Vierte la mezcla de quesos en una cacerola y calienta a fuego medio, revolviendo suavemente hasta que se derrita y esté completamente caliente.
- 4 Agrega los macarrones cocidos y revuelve hasta que la salsa se distribuya uniformemente. Agrega espinacas si lo deseas.

CONSEJO NUTRIMENTAL

Las crucíferas como la coliflor tienen un gran poder para combatir la inflamación. Incluye más variedad, como brócoli, coles de Bruselas y kale, en la dieta de tu bebé.





Omelet de vegetales

RINDE 3 PORCIONES

Los clásicos huevos revueltos serán un poco más nutritivos gracias a la adición de una variedad de deliciosos vegetales. Los platillos de huevo como éste son una exquisita opción para el desayuno, el almuerzo o la cena que encantará a toda la familia.



10 minutos

1/4 ZANAHORIA
MEDIANA, HERVIDA
/ COCIDA AL VAPOR

1/4 ZAPALLO ITALIANO
MEDIANO, HERVIDA
/ COCIDA AL VAPOR

4 TOMATES CHERRY
O CEREZA

3 HUEVOS GRANDES

3 QUESO CHEDDAR,
RALLADO

1/4 TAZA ACEITE DE OLIVA
EXTRA VÍRGEN

2 CUCHARAS
RADAS

CONSEJO NUTRIMENTAL

En el mundo de la nutrición, los huevos se consideran una proteína perfecta, ya que contienen todos los aminoácidos esenciales y no esenciales que el cuerpo necesita.

CONSEJO PROFESIONAL

Siéntete con la libertad de usar las verduras que tenga a la mano. Por ejemplo, puede cambiar la calabacita por brócoli.

- 1 Agrega los vegetales y los huevos en el Vaso para porciones grandes y mezcle hasta obtener una textura suave.
- 2 Calienta el aceite de oliva en un sartén mediano a fuego medio.
- 3 Vierte la mezcla del huevo en el sartén cubra con el queso rallado. Deja que el huevo se cocine, inclinando el sartén y volteando suavemente las porciones cocinadas según sea necesario.
- 4 Cuando la superficie superior del huevo haya aumentado de grosor y no quede huevo líquido visible, dobla el omelet a la mitad con una espátula.
- 5 Sirve de inmediato. Guarda lo que haya sobrado en el refrigerador para un platillo fácil al día siguiente.

Hotcakes de plátano con 4 ingredientes.

RINDE 2 HOTCAKES MEDIANOS O 3 MINIATURA

¡Atiborra la mesa del desayuno con una ronda de estos panes de 4 ingredientes fáciles de preparar! Esta es una gran receta que se puede duplicar o triplicar y preparar en el Vaso para porciones grandes, para servir a toda la familia.



13 minutos

1 **PLÁTANO CHICO, PARTIDO EN PEDACITOS**

1 **HUEVO GRANDE**

¼ TAZA **HOJUELAS DE AVENA INTEGRAL**

¼ CUCHA- **CANELA RADITA**

1 CUCHA- **MANTEQUILLA RADA**

1 Agrega los ingredientes en el Vaso chico (excepto la mantequilla) y mezcla hasta obtener una textura suave.

2 Calienta la mantequilla en un sartén o plancha a fuego medio.

3 Vierte la mezcla en el sartén y voltea cuando aparezcan burbujas en la superficie y la parte inferior se dore.

4 Continúa cocinando hasta que el segundo lado se dore.

5 Sirve de inmediato.

CONSEJO PROFESIONAL

Coloca los hotcakes sobrantes en una bolsa reusable con sello hermético y guárdalos en el congelador. Simplemente podrás ponerlos en el tostador para descongelarlos y recalentarlos para un desayuno rápido cuando esté deprisa.

CONSEJO NUTRIMENTAL

Una de las mejores maneras en que puede criar un comedor sano es siendo un modelo saludable a seguir. Destaca la importancia de las comidas familiares apagando la televisión y los teléfonos inteligentes y muestra a tus pequeños cuánto disfruta comer alimentos saludables.





Recetas para mamá

¡Después de 40 semanas de llevar dentro tan preciosa carga, tu trabajo apenas empieza! Las siguientes recetas han sido formuladas pensando en las mamás, con alimentos nutritivos y deliciosos que las mantendrán nutridas y llenas de energía mientras cuidan al nuevo integrante de la familia.

Batido rico en nutrientes

RINDE 24 ONZAS

Chocolate y mantequilla de maní
: Nutritivo y delicioso.
¡Dedicado para ti, mamá!



60 segundos

½	PALTA MEDIANO
1	PLÁTANO, PARTIDO EN PEDACITOS
1 TAZA	LECHE DE ALMENDRAS
2 CUCHARADAS	POLVO DE CACAO SIN ENDULZAR
2 CUCHARADAS	MANTEQUILLA DE MANÍ
1 CUCHARADITA	MIEL DE MAPLE O AGAVE (OPCIONAL)
½ TAZA	HIELO

- 1 Agrega todos los ingredientes (excepto el hielo) en el Vaso para cantidades grandes.
- 2 Licúa durante 45 segundos.
- 3 Agrega el hielo y luego licúa durante otros 15 segundos hasta lograr la consistencia deseada.

NOTA: Para un batido más ligero, agrega más líquido o hielo.

CONSEJO NUTRIMENTAL

Durante la lactancia, tu cuerpo trabaja horas extras y necesita alrededor de 500 calorías adicionales al día para brindar a tu bebé en crecimiento una excelente alimentación.





Bocadillos de energía para la lactancia

RINDE 16 ONZAS / 16 BOCADILLOS DE UNA ONZA

Elaborados con alimentos que ayudan a aumentar la producción de leche materna, como la avena, frutos secos y semillas, estos bocadillos de energía son buenos para las mamás multitarea.



Preparación: 5 minutos; refrigeración: 1 hora

1 TAZA	HOJUELAS DE AVENA
½ TAZA	SEMILLAS DE LINAZA, MOLIDAS
1 TAZA	MANTEQUILLA DE MANÍ (OPCIONALMENTE PUEDE USAR CUALQUIER CREMA DE FRUTOS SECOS)
¼ TAZA	JARABE DE MAPLE O AGAVE
1 CUCHARADITA	EXTRACTO DE VAINILLA
½ TAZA	CHISPAS DE CHOCOLATE OSCURO

CONSEJO NUTRIMENTAL

Los bocadillos con proteína y fibra pueden ayudar a estabilizar el azúcar en la sangre (inclusive cuando todo lo demás puede sentirse un poco fuera de control).

- 1 Mezcle mediante pulsaciones la avena y las semillas de linaza durante 30 segundos en el Vaso para cantidades grandes para obtener una mezcla gruesa y fina.
- 2 Coloca todos los ingredientes en un tazón mediano, excepto las chispas de chocolate.
- 3 Mezcla y combina los ingredientes.
- 4 Una vez hecha la combinación, agrega las chispas de chocolate y vuelve a mezclar.
- 5 Forma bolitas de aproximadamente 2 centímetros de diámetro.
- 6 Colócalas en una bandeja para hornear y pónlas a enfriar en el refrigerador durante 1 hora.
- 7 Colócalas en un recipiente con sello hermético una vez que se hayan endurecido.

Bebida refrescante e hidratante de fresa y pepino

RINDE APROXIMADAMENTE 10 ONZAS

Todos necesitamos mantenernos hidratados, pero esto es especialmente importante para las madres lactantes. Tome esta bebida refrescante para descansar un poco del agua natural.



45 segundos

- 3 **FRESAS**
- ½ TAZA **PEPINO, PARTIDO EN PEDACITOS**
- 4 **HOJAS DE MENTA**
- ½ TAZA **AGUA DE COCO**
- ½ TAZA **HIELO**

- 1 Agrega todos los ingredientes (excepto el hielo) en el Vaso para cantidades grandes.
- 2 Licúa durante 30 segundos.
- 3 Agrega el hielo y luego licúa durante otros 15 segundos.

CONSEJO NUTRIMENTAL

Si bien es cierto que el agua pura es el secreto para mantenerse hidratado, puede llegar a molestar su insipidez. Los batidos, el agua con infusiones de frutas y hierbas, y el agua mineral con un chorrito de jugo de fruta 100% natural son opciones atractivas que ayudan a combatir dicha falta de sabor.



Referencias

- [1] <https://hgic.clemson.edu/factsheet/introducing-solid-foods-to-infants/>
- [2] <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Working-Together-Breastfeeding-and-Solid-Foods.aspx>
- [3] <https://ohioline.osu.edu/factsheet/MOB-4>
- [4] <https://www.foodsafety.gov/people-at-risk/children-under-five>
- [5] <https://www.foodallergy.org/about-fare/blog/who-is-likely-to-outgrow-a-food-allergy>
- [6] www.llli.org/faq/firstfoods.html
- [7] www.webmd.com/parenting/baby/introducing-new-foods#2-4
- [8] www.schn.health.nsw.gov.au/parents-and-carers/fact-sheets/allergy-fruit-and-vegetable-allergy
- [9] www.kidswithfoodallergies.org/page/whats-the-big-deal-about-food-allergies.aspx
- [10] <https://ghr.nlm.nih.gov/condition/lactose-intolerance#statistics>
- [11] <https://www.fda.gov/food/people-risk-foodborne-illness/once-baby-arrives-food-safety-moms-be>
- [12] <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/HALF-Implementation-Guide/Age-Specific-Content/Pages/Infant-Food-and-Feeding.aspx>

nutribullet

BABY®



Capital Brands Distribution, LLC, Los Angeles, CA 90025 | nutribulletcolombia.com
Todos los derechos reservados | Impreso en China
NutriBullet® y el logotipo de NutriBullet® son marcas comerciales de CapBran Holdings, LLC, registradas en Estados Unidos y mundialmente.

210714_NBY-1848-BG