

Tabla de Introducción de Alimentos Baby-led Weaning

 Plátano	 Brócoli	 Zanahoria	 Calabacín	 Mandarina	 Aguacate	 Tomate	<p>i</p> <p>Pasada la 1ª semana prueba a ofrecerle más de un alimento al día.</p> <p>Combina el nuevo alimento a probar con otros que ya ha comido.</p>
 Arroz	 Manzana	 Patata	 Pollo	 Avena	 Merluza	 Merluza	
 Garbanzos	 Pan	 Pan	 Pan	 Calabaza	 Ternera	 Kiwi	 Pasta
 Yema de huevo	 Yema de huevo	 Yema de huevo	 Lentejas	 Boniato	 Salmón	 Huevo	<p>★</p> <p>¡1er mes de sólidos de tu bebé!</p>

★ La leche seguirá siendo su principal fuente de alimento hasta que cumpla 1 año.

★ Proponemos esta lista sólo como inspiración. No hace falta seguir exactamente este orden ni con estas frutas, verduras, carnes y pescados. Puedes ofrecer otros alimentos como pavo, chayote, pimiento, pepino, alubias, frijoles, alubias, fresas, pera, naranja, sandía, etc.



1

Plátano

¿Por qué?

Porque es blando, fácil de coger y de sabor dulce. Suele gustar a todos los bebés.

¿Cómo ofrecerlo?

Maduro. Partido por la mitad y dejando un trozo de cáscara para que pueda agarrarlo bien, o separado en varios trozos a lo largo.

Alternativas

Otras frutas u hortalizas de sabor dulce, que estén de temporada o sean propias de tu región: aguacate, sandía, fresas, zanahoria, etc.



2

Brócoli

¿Por qué?

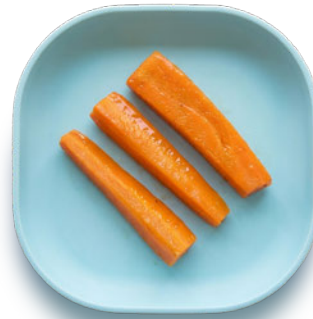
Porque es una verdura rica en vitamina C y hierro, que podremos usar en muchas recetas más adelante. Además es fácil de coger.

¿Cómo ofrecerlo?

Partido en arbolitos pequeños y muy cocido, para que esté tierno.

Alternativas

Hay muchos bebés que rechazan el sabor del brócoli porque es ligeramente amargo. Puedes probar a ofrecerle coliflor que es ligeramente más suave.



3

Zanahoria

¿Por qué?

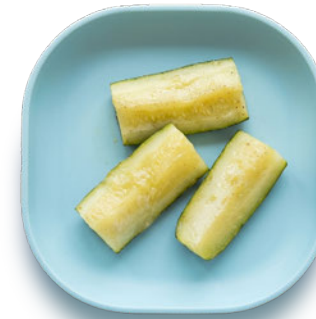
Porque es fácil de digerir, rica en vitamina A y carotenoides. Tiene un sabor suave ligeramente dulce que suele gustar a los bebés.

¿Cómo ofrecerla?

Partida a lo largo, en bastones y cocida u horneada hasta que esté muy tierna. Puedes prepararla en un puré de zanahoria muy espeso para que lo coma con las manos o una precuchara.

Alternativas

Calabaza, boniato.



4

Calabacín

¿Por qué?

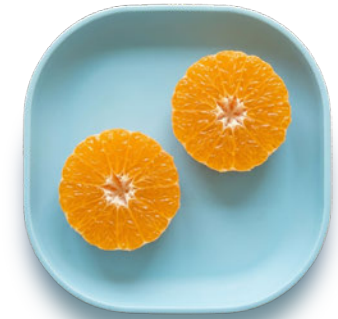
Porque es una hortaliza de sabor suave muy versátil, que más adelante te va a permitir hacer muchas recetas.

¿Cómo ofrecerlo?

Partido en bastones y cocido hasta que esté tierno, o bien hecho a la plancha con un chorrito de aceite de oliva. Puedes ofrecerlo con o sin piel.

Alternativas

Calabaza, boniato.



5

Mandarina

¿Por qué?

Porque es rica en vitamina C, ácidos orgánicos y flavonoides. Y tu bebé se acostumbra a sabores menos dulces y con una ligera acidez.

¿Cómo ofrecerla?

Pelada y partida a través, por la mitad o en cuartos. También puedes retirar la piel de los gajos y ofrecer la pulpa ligeramente aplastada. Asegúrate de que no está demasiado ácida y de retirar todos los pipos.

Alternativas

Clementina o naranja.



6

Aguacate

¿Por qué?

Contiene ácidos grasos insaturados que son muy beneficiosos para la salud, es rico en fibra y reduce el estreñimiento del bebé.

¿Cómo ofrecerlo?

Partido en gajos alargados, puedes dejar un trozo de piel para que resbale menos y sea más fácil de agarrar.



7

Tomate

¿Por qué?

Es rico en carotenoides y vitamina C

¿Cómo ofrecerlo?

Bien maduro, partido en gajos grandes. Puedes retirar las semillas y la piel o dejarlos. Rebózalo con copos de avena machacados si tu bebé no puede cogerlo porque resbala. No ofrezcas tomatitos cherry enteros.

Alternativas

Pimiento rojo, kiwi, pepino.

Aviso

Los tomates pueden causar una irritación alrededor de la boca y en las manos. Suele ser un tipo de reacción irritativa por acidez, no una alergia, y normalmente desaparece al lavar la piel con agua.



8

Arroz

¿Por qué?

Porque es uno de los primeros cereales que se da a los bebés, ya que es muy digestivo y no tiene gluten.

¿Cómo ofrecerlo?

Cocido y moldeado en bolas o como una papilla de arroz densa para comer con precuchara.

Alternativas

Maíz (elote) ofrecido como un trozo de mazorca cocida o preparado en arepas.

Aviso

Antes de cocerlo hay que lavarlo bien para reducir el nivel de arsénico.



9

Manzana

¿Por qué?

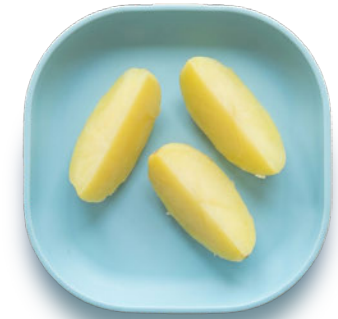
Aporta potasio, vitamina C y aceites orgánicos. Es una fruta que suele estar disponible en todas las casas y temporadas.

¿Cómo ofrecerla?

Pelada y bien cocida hasta que esté tierna, partida en gajos. Si quieres servirla cruda tienes que ofrecerla rallada, nunca entera.

Alternativas

Pera.



10

Patata

¿Por qué?

Es rica en hidratos de carbono, la principal fuente de energía para tu bebé. Además es parte de la dieta diaria de casi todas las familias.

¿Cómo ofrecerla?

Cocida hasta que esté tierna y partida en gajos. O patatas pequeñas enteras con la mitad pelada. Nunca cruda.

Alternativas

Boniato, yuca, ñame, tapioca.



11

Pollo

¿Por qué?

Porque es fuente de proteínas, vitamina B6, fósforo y hierro. Que tu bebé empiece pronto a comer alimentos ricos en hierro es fundamental para evitar la anemia.

¿Cómo ofrecerlo?

Bien cocido y tierno, como un muslo de pollo entero o tiras alargadas. Sin piel, pedazos de cartílago, ni grasa. También en hamburguesas.

Alternativas

Pavo, conejo.



12

Avena

¿Por qué?

Porque aporta hidratos de carbono complejos, fibra, algo de hierro y no tiene gluten.

¿Cómo ofrecerla?

Como gachas densas con una precuchara, en barritas o galletas.

Alternativas

Maíz, quinoa, amaranto, mijo.

Alérgeno



13 14 15

Merluza

¿Por qué?

Porque aporta proteínas, ácidos grasos omega-3 y algo de hierro. Es un pescado suave y fácil de digerir, bien aceptado por los bebés.

¿Cómo ofrecerla?

Un lomo bien cocido y cortado en trozos alargados, sin espinas y sin piel. También en hamburguesas.

Alternativas

Lenguado, bacalao fresco, rape, fletán, corvina, etc.

Aviso

El pescado es un potencial alérgeno y por eso hay que ofrecerlo al menos 3 días. Sírvelo por la mañana o al mediodía para poder observar la reacción del bebé durante varias horas.



16

Garbanzos

¿Por qué?

Tienen alto contenido de proteína de origen vegetal, fibra, calcio y hierro.

¿Cómo ofrecerlos?

Cocidos, triturados y untados en bastones de otros alimentos (humus de garbanzos casero), machacados para comer con precuchara o moldeados en hamburguesas. Nunca enteros.

Alternativas

Guisantes, lentejas, frijoles, alubias.

Alérgeno



17 18 19

Pan

¿Por qué?

Es rico en hidratos de carbono, la principal fuente de energía para tu bebé. Además es parte de la dieta diaria de casi todas las familias.

¿Cómo ofrecerlo?

Tiras de pan tostado o un pedazo grande y resistente. Se puede untar con otros alimentos que ya haya probado: tomate, aguacate, garbanzos, etc. Presta atención por si tu bebé lo reblandece mucho con la saliva y acaba con un trozo muy grande en la boca.

Aviso

El gluten del trigo es un potencial alérgeno y por eso hay que ofrecerlo al menos 3 días.



20

Calabaza

¿Por qué?

Es rica en proteínas vegetales, vitamina C y carotenoides. Tiene un sabor suave ligeramente dulce que suele gustar a los bebés.

¿Cómo ofrecerla?

Pelada, bien cocida u horneada hasta que esté tierna y cortada en gajos alargados o bastones.

Alternativas

Boniato, calabacín, pepino, chayote.



21

Ternera

¿Por qué?

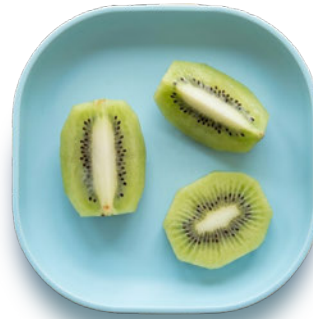
Es rica en proteínas, hierro, potasio y vitaminas del grupo B. Que tu bebé empiece pronto a comer alimentos ricos en hierro es fundamental para evitar la anemia.

¿Cómo ofrecerla?

Bien cocida hasta que esté muy tierna y desmigada en trozos pequeños. Un hueso de costilla que no tenga mucha carne. También en hamburguesas.

Alternativas

Cordero, cerdo.



22

Kiwi

¿Por qué?

Es una de las frutas que más vitamina C aporta, necesaria para mejorar la absorción del hierro. También aporta mucha fibra.

¿Cómo ofrecerlo?

Pelado y partido en gajos. O entero con solamente la mitad de la piel para que tu bebé pueda agarrarlo bien.

Alternativas

El kiwi amarillo o gold es más dulce y puede ser mejor aceptado por el bebé. Otras frutas de temporada como fresas, melón, sandía...



23

Pasta

¿Por qué?

Es rica en hidratos de carbono, la principal fuente de energía para tu bebé. Además es parte de la dieta diaria de casi todas las familias.

¿Cómo ofrecerla?

Bien cocida, incluso un poco pasada. Tipos de pasta grandes que sean fáciles de coger: macarrones, espirales, espaguetis, lazos, etc.

Alternativas

Si tu bebé es alérgico al gluten puedes comprar pasta sin gluten o hecha con legumbres.

Alérgeno



24 25 26

Yema de huevo

¿Por qué?

La yema del huevo es rica en hierro, vitaminas, proteínas, grasas saludables y colina. Todo un súper alimento. A veces se recomienda empezar por la yema porque tiene menor potencial alérgico.

¿Cómo ofrecerla?

Bien cocida, machacada y mezclada con otros alimentos o untada en pan.

Alternativas

Huevo completo.

Aviso

El huevo es un potencial alérgico y por eso hay que ofrecerlo al menos 3 días.



27

Lentejas

¿Por qué?

Tienen alto contenido de proteína de origen vegetal, fibra, magnesio y hierro.

¿Cómo ofrecerlas?

Cocidas y trituradas para comer con precuchara o en hamburguesas. Mejor usar lenteja roja al principio porque al no tener piel es más digestiva.

Alternativas

Guisantes, garbanzos, frijoles, alubias.



28

Boniato

¿Por qué?

Rico en potasio, vitaminas, b-carotenos y folatos. Tiene un sabor suave ligeramente dulce que suele gustar a los bebés.

¿Cómo ofrecerlo?

Pelado, bien cocido u horneado hasta que esté tierno y cortado en gajos alargados o bastones.

Alternativas

Calabaza, calabacín, pepino, chayote.



29

Salmón

¿Por qué?

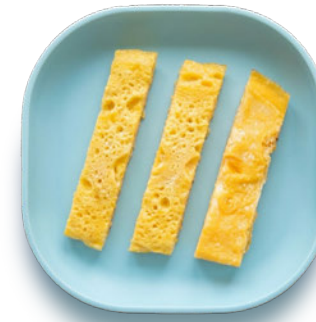
Aporta proteínas de alta calidad, ácidos grasos saludables, omega-3, yodo, potasio y muchas vitaminas.

¿Cómo ofrecerlo?

Un lomo bien cocido y cortado en trozos alargados, sin espinas y sin piel. También en hamburguesas o mezclado con otros alimentos.

Alternativas

Caballa, jurel, trucha, sardina.



30

Huevo

¿Por qué?

Porque es rico en hierro, vitaminas, proteínas, grasas saludables y colina. Además se usa en muchas recetas.

¿Cómo ofrecerlo?

Como tortilla francesa muy bien cuajada y cortada en tiras alargadas. También puedes añadir alimentos que ya haya probado como patata, brócoli, etc.



Evita los **alimentos duros, o pequeños y redondos**. Completamente prohibido darle a tu bebé por riesgo de atragantamiento:

- Frutos secos sin triturar
- Aceitunas
- Uvas enteras
- Tomates cherry
- Zanahoria cruda
- Manzana cruda
- Salchichas cortadas en rodajas
- Palomitas de maíz
- Mantequilla de frutos secos sola
- Caramelos, gominolas, chicles
- Trozos grandes de queso o embutido



Más de 200 recetas de BLW para bebés en

www.recetasparamibebe.com