



BEBÉS

GUÍA PARA PADRES

COLECCIONABLE

¿Su pequeño o pequeña está ingresando a la alimentación complementaria? Le tenemos una serie de recetas perfectas para esta etapa. Desde los seis meses de edad, los bebés pueden empezar con alimentos sólidos y le tenemos opciones ideales para esta transición.

¡Manos a la obra!

Pásate al lado **SUPER**

La frescura,
la calidad y
el servicio *no cuestan
más*

MEGAMAXI SUPERMAXI
LO MAXIMO! el placer de comprar

GUÍA PARA PADRES

ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA (AC)

La alimentación complementaria es un paso clave en el desarrollo del bebé. A partir de los seis meses se empiezan a introducir alimentos sólidos junto con la leche materna o de fórmula. A esta edad, el bebé ya tiene el desarrollo físico y neurológico necesario para explorar nuevos sabores y texturas. Sin embargo, la leche materna o de fórmula sigue siendo la fuente principal de nutrientes hasta el primer año, e idealmente hasta los dos años.



BABY-LED WEANING (BLW)

Uno de los métodos más recomendados hoy es el Baby-Led Weaning (BLW) o alimentación complementaria autorregulada. En este enfoque, el bebé se alimenta solo, tomando trozos de alimentos blandos que pueda sostener con sus manos, en lugar de ser alimentado con purés. El objetivo es que el bebé coma a su propio ritmo y junto a la familia, aprendiendo a experimentar diferentes texturas y sabores.

Beneficios del BLW

- **Autonomía:** el bebé decide qué, cuánto y cuándo comer.
- **Desarrollo motor:** mejora la coordinación mano-boca y la motricidad fina.
- **Relación saludable con la comida:** el bebé aprende a reconocer señales de hambre y saciedad.
- **Integración familiar:** participa en las comidas familiares, fomentando hábitos alimenticios saludables.



Seguridad en la alimentación BLW

- Ofrecer alimentos blandos y fáciles de agarrar.
- Evitar alimentos con sal, azúcar, miel y condimentos picantes.


Recomendaciones generales de nutrición

- La leche materna o de fórmula es la principal fuente de nutrientes durante el primer año.
- A partir del séptimo mes, aumentar la ingesta de hierro con alimentos ricos en este mineral, como legumbres y carnes.
- Combinar alimentos ricos en hierro con vitamina C para mejorar su absorción.
- Suplementar con vitamina D (10 microgramos o 400 IU al día).
- Incluir alimentos ricos en nutrientes, como aguacate, quinua, semillas de linaza triturradas, arroz, legumbres, mantequilla de frutos secos, plátano y salmón.

Suplementación

- Hierro desde los siete ya que el requerimiento aumenta a 11mg/día si lo indica el pediatra.
- Vitamina B12 si la dieta del bebé es vegetariana o vegana (0,5 microgramos al día).

Supervisión durante las comidas

- Nunca dejar al bebé solo mientras come.
- Evitar alimentos duros, pequeños o pegajosos para prevenir asfixia.
- No ofrecer sal, azúcar refinada ni alimentos crudos o mal cocidos hasta el año de edad.

Cuadro 1: Combinaciones sugeridas de alimentos ricos en hierro y vitamina C. La porción sugerida de alimento es de hasta tres cucharadas por comida:

COMBINACIONES SUGERIDAS	HIERRO (MG)	VITAMINA C
Cereal con hierro + puré de papaya	5 mg (cereal)	60 mg (papaya)
Lenteja + puré de camote	1,8 mg (lentejas)	5 mg (camote)
Quinua + puré de papaya	2,8 mg (quinua)	60 mg (papaya)
Arroz de cebada + puré de camote	2,0 mg (cebada)	5 mg (camote)
Espinacas cocidas y triturradas + puré de zucchini	3,5 mg (espinacas)	15 mg (zucchini)



FRECUENCIA DE COMIDAS E INGESTA DE LECHE MATERNA

6 MESES

- Frecuencia: 1-2 comidas sólidas al día.
- Ingesta de leche: ofrezca leche antes y después de la comida sólida. Se pueden introducir frutas como plátano, manzana, pera y papaya (una a la vez para identificar alergias).
- Texturas: alimentos blandos o triturados (plátano, aguacate) y fáciles de agarrar (bastones de zucchini o brócoli cocido).
- Asegúrese de que el bebé pueda sentarse solo al momento de comer.

7 MESES

- Frecuencia: 1-2 comidas al día.
- Ingesta de leche: lactancia a demanda (3-4 tomas al día).
- Texturas: comida triturada o en trozos blandos. Introducir cereales cocidos como quinua, maíz, avena, amaranto y pollo desmenuzado.

8 MESES

- Frecuencia: 2-3 comidas al día.
- Ingesta de leche: a demanda.
- Texturas: comidas más gruesas. Introducir pescado blanco y frutas.

9 MESES

- Frecuencia: 3 comidas al día más 1-2 snacks.

- Ingesta de leche: sigue siendo importante, pero se pueden ofrecer sólidos primero.
- Texturas: purés, carnes magras y legumbres bien cocidas.

10 MESES

- Frecuencia: 3 comidas principales y 1-2 snacks.
- Ingesta de leche: a demanda, puede que las tomas disminuyan ligeramente.
- Texturas: trozos más grandes de vegetales y carnes blandas.

11 MESES

- Frecuencia: 3 comidas y 2 snacks.
- Ingesta de leche: la lactancia sigue siendo fundamental.
- Texturas: ofrecer trozos que el bebé pueda agarrar, como hamburguesas pequeñas.

12 MESES

- Frecuencia: 3 comidas y 2 snacks más leche materna o fórmula.
- Ingesta de leche: la leche puede ser parte de los alimentos o un refrigerio.
- Texturas: todo tipo de texturas y formas de presentación.



AVENA COCIDA CON PLÁTANO (6+ MESES)

 1 PORCIÓN

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de avena
- 1 plátano maduro
- 1 taza de leche materna/fórmula

PREPARACIÓN

- En una olla, coloque la leche materna y, a baño María, caliéntela hasta que esté tibia y retire inmediatamente del fuego.
- Incorpore la avena y deje reposar unos minutos.
- Triture el plátano y añádalo a la avena. Verifique la temperatura antes de servir.

TIPS

No hierva la leche materna porque puede perder importantes nutrientes de su composición. Caliéntela a baño María, a una temperatura agradable para que su bebé pueda consumirla.



MANZANA ASADA (6+ MESES)



INGREDIENTES

- 1 manzana

PREPARACIÓN

- Lave y corte la manzana en cuartos. Retire el corazón y las semillas.
- Ase los trozos en el horno a temperatura media (180°C - 350°F) hasta que estén blandos.
- Deje enfriar y sirva en trozos grandes para que el bebé pueda agarrarlos, o triture para una textura más suave.

TIPS

Brindar trozos de manzana asada a su bebé le da la autonomía de experimentar sabores y texturas desde los 6 meses. Es importante que la textura de la manzana sea suave para evitar el riesgo de asfixia.



TORTITAS DE GARBANZO (8+ MESES) 1 PORCIÓN

INGREDIENTES

- 1 taza de garbanzos cocidos
- 2 cucharadas de pan rallado sin sal
- 1 cucharadita de aceite de oliva

PREPARACIÓN

- Triture los garbanzos cocidos hasta obtener una pasta.
- Mezcle con el pan rallado y aceite de oliva.
- Forme pequeñas hamburguesas y colóquelas en una bandeja para hornear.
- Hornee a temperatura media (180°C - 350°F) por 15 minutos y voltee a la mitad del tiempo. Retire y sirva.

TIPS

Considere hacer tortitas que se adapten a las manos de su bebé para que pueda manipularlas con mayor facilidad. Supervíselo en todo momento para mayor seguridad.



TORTITAS DE BRÓCOLI Y REQUESÓN (9+ MESES)



1
PORCIÓN

INGREDIENTES

- ½ taza de brócoli cocido y triturado
- ¼ de taza de requesón
- 1 huevo

PREPARACIÓN

- Mezcle el brócoli cocido, requesón y huevo en un *bowl*.
- Forme pequeñas tortitas con la mezcla. • Fría en una sartén antiadherente con un poco de aceite de oliva hasta que estén doradas por ambos lados.

TIPS

A los nueve meses es seguro dar lácteos a su bebé. Asegúrese de incluirlos en la dieta progresivamente y de uno en uno, para poder identificar posibles alergias con mayor facilidad.



GALLETAS DE AVENA Y PLÁTANO (12+ MESES)



INGREDIENTES

- 1 plátano maduro
- ½ taza de avena

PREPARACIÓN

- Triture el plátano en un *bowl*.
- Mezcle la avena con el plátano hasta formar una masa.
- Coloque pequeñas porciones de la mezcla en una bandeja para hornear y aplane ligeramente.
- Hornee a temperatura media (180°C - 350°F) hasta que las galletas estén doradas.

TIPS

A los 12 meses su bebé ya tiene algunos dientes y puede consumir alimentos más duros y crocantes como las galletas.



HAMBURGUESA DE CORVINA CON LEGUMBRES (12+ MESES)

 1 PORCIÓN

INGREDIENTES

- 1 filete de corvina cocido y desmenuzado
- ¼ de taza de legumbres cocidas
- 1 huevo (opcional para ligar)

PREPARACIÓN

- Desmenuce la corvina cocida y mézclela con las legumbres. Agregue el huevo si desea una textura más compacta.
- Forme pequeñas hamburguesas y hornee a temperatura media (180°C - 350°F) por 12 minutos.

TIPS

Esta receta es alta en proteínas por su contenido de corvina, legumbres y huevo. La corvina además contiene Omega 3, un ingrediente clave para el desarrollo cerebral del bebé. Asegúrese de complementarla en el plato con más vegetales para mayor color y nutrientes.