

mamá *sin* cuentos.

Maternidad sin juicios

www.mamasincuentos.com

Recetas nutritivas para bebés de 6 meses en adelante

Este recetario ha sido diseñado con amor para apoyar el desarrollo de tu bebé, con alimentos variados, nutritivos y texturas que estimulan su masticación. Recuerda siempre supervisar las comidas y adaptar las recetas según el avance de tu pequeño(a).

A partir de los 6 meses, tu bebé comienza a explorar sabores y texturas. La alimentación complementaria es una oportunidad para ofrecer nutrientes clave y fomentar la autonomía en la comida. Aquí encontrarás recetas fáciles, seguras y llenas de amor.

Recomendaciones:

- Introduce un alimento nuevo cada vez y observa posibles reacciones.
- Ofrécelos en texturas adecuadas para su etapa.
- No uses sal, azúcar ni miel antes del año.
- Mantén siempre la supervisión durante la comida.



1. Puré cremoso de calabaza y zanahoria

Ingredientes:

- 1 taza de calabaza (cocida al vapor)
- ½ zanahoria (cocida al vapor)
- 2 cucharadas de agua o leche materna/fórmula

Preparación:

1. Cocina la calabaza y la zanahoria al vapor hasta que estén muy blandas.
2. Tritura con agua o leche hasta obtener una textura suave.
3. Sirve tibio.

Textura: Puré muy fino (ideal para inicio).



2. Papilla espesa de plátano con avena

Ingredientes:

- ½ plátano maduro
- 1 cucharada de avena en hojuelas
- 3 cucharadas de agua

Preparación:

1. Cocina la avena en agua hasta que esté suave.
2. Machaca el plátano y mezcla con la avena caliente.
3. Ajusta la textura con más agua o leche si es necesario.

Textura: Papilla con pequeños grumos.



3. Lentejas con camote

Ingredientes:

- 2 cucharadas de lentejas rojas
- ½ taza de camote en cubos
- Agua suficiente

Preparación:

1. Cocina las lentejas y el camote juntos hasta que estén muy suaves.
2. Tritura con m tenedor o licúa según tolerancia del bebé.
3. Añade un chorrito de aceite de oliva antes de servir.

Textura: Papilla espesa o puré semitexturizado.



4. Brócoli al vapor con aguacate (BLW)

Ingredientes:

- 2 ramitos de brócoli
- ¼ de aguacate maduro

Preparación:

1. Cocina el brócoli al vapor hasta que esté muy tierno.
2. Aplasta el aguacate y unta un poco sobre el tallo para que el bebé lo agarre.
3. Ofrece como finger food, vigilando siempre.



Tip de mamá sin cuentos: Cada vez que des un alimento en trozo, asegúrate de que puedas aplastarlo fácilmente con dos dedos. Si no se deshace, no es seguro para tu bebé



Textura: Trozos blandos fáciles de deshacer.

5. Puré de pera y manzana

Ingredientes:

- ½ pera madura
- ½ manzana dulce
- 2 cucharadas de agua

Preparación:

1. Pela, corta y cocina la pera y la manzana al vapor.
2. Tritura con el agua hasta hacer un puré suave.
3. Puedes servir tibio o frío.

Textura: Puré fino, ligeramente fibroso.



6. Huevo revuelto suave con calabacita

Ingredientes:

- ½ huevo batido
- ¼ de calabacita rallada
- 1 cucharadita de aceite de oliva

Preparación:

1. Cocina la calabacita rallada en sartén antiadherente hasta que esté muy suave.
2. Agrega el huevo batido y revuelve lentamente hasta cuajar suave.
3. Sirve en pequeños trozos o triturado.

Textura: Suave, desmenuzable.



7. Puré de chícharo con papa

Ingredientes:

- ¼ taza de chícharos (congelados o frescos) - ¼ taza de papa en cubos
- Agua suficiente

Preparación:

1. Cocina los chícharos y la papa al vapor o en agua hasta que estén muy suaves.
2. Tritura hasta lograr la textura deseada.
3. Añade un poco de aceite de oliva.

Textura: Puré espeso con ligeros trocitos.



La alimentación complementaria es un camino de paciencia y amor. Habrá días en los que tu bebé coma como un campeón y otros en los que sea un comensal muy exigente, y eso está bien: es parte del proceso. Poco a poco será más hábil, más comelón y todo se volverá menos caótico. Esta guía te da ideas y apoyo, pero recuerda que nada reemplaza la orientación de un profesional en nutrición, que es quien cuida la alimentación de tu bebé... y la tuya.

Con amor
— Mamá sin cuentos