



Recetas para bebés

80 platos fáciles, caseros y nutritivos para que tu bebé disfrute y aprenda a comer

Índice

Bienvenidos	1
Alimentación complementaria ¿cómo empezar?	2
Tabla de introducción de alimentos a los 6 meses.....	9
Purés y triturados.....	13
Papillas de frutas.....	60
Cereales.....	89
Sólidos y BLW	114
Tablas y menús	158
¿Cuánto debe comer mi bebé?.....	171

¡Bienvenidos a esta deliciosa travesía!

La aventura de ser padres trae consigo muchos momentos emocionantes, entre los cuales, **enseñar a comer a tu bebé** se destaca como una época plena de descubrimientos, sonrisas y alegrías compartidas. Cada gesto, cada mueca, cada nuevo sabor que su pequeña boca prueba se convierte en un recuerdo imborrable. Es un tiempo de crecimiento y aprendizaje mutuo, donde el acto de alimentar se convierte en una experiencia llena de amor, conexión y diversión.

Sin embargo, junto con esta magia, también **surgen numerosas dudas e inquietudes**. ¿Estaré ofreciendo los alimentos adecuados? ¿Será la cantidad suficiente? ¿Qué recetas son las más indicadas para su edad y desarrollo? Es completamente natural que tanto mamás como papás se hagan estas y muchas otras preguntas. Después de todo, deseamos lo mejor para nuestros pequeños y queremos asegurarnos de que estén recibiendo la nutrición adecuada para crecer fuertes y saludables.

Con este libro queremos ser ese apoyo en el que puedas confiar. Aquí encontrarás **recetas cuidadosamente seleccionadas**, basadas en la experiencia y el conocimiento nutricional, que no solo satisfarán el paladar de tu bebé, sino que también te ofrecerán la tranquilidad de saber que estás dando pasos firmes hacia su bienestar.

Invitamos a mamás, papás y cuidadores a sumergirse en estas páginas, donde cada receta es una promesa de nutrición y amor. **Alimentar a tu bebé con confianza es posible** y, con estos platos, esperamos que cada comida sea una celebración de salud, crecimiento y felicidad.



ALFONSO LÓPEZ ALONSO
FUNDADOR DE RECETASPARAMIBEBE.COM

Alimentación complementaria de tu bebé ¿Cómo empezar?



Cuando nuestro bebé se acerca a los 4 meses podemos empezar a pensar en la alimentación complementaria o ablactación, es decir, incorporar nuevos alimentos a su dieta además de la leche materna.

¿Pero es necesario empezar a los 4 meses? Recordemos que **la OMS (Organización Mundial de la salud) y UNICEF recomiendan una lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses**. La lactancia materna exclusiva o con leche de fórmula exclusiva es suficiente para conseguir que el bebé crezca de manera adecuada durante los primeros seis meses de vida.

Para que el bebé pueda digerir comida distinta a la leche deben madurar determinados sistemas: el sistema nervioso para que pueda tragar purés y sólidos, y el sistema digestivo y sus riñones para que pueda metabolizar los alimentos. Esta maduración se produce entre los 4 y los 6 meses. En este sentido, los bebés con más de 4 meses estarían “preparados” para empezar la alimentación complementaria, pero no se ha demostrado que tenga ninguna ventaja nutricional ni suponga un beneficio para el crecimiento.

En cualquier caso **tu pediatra te aconsejará cuál es el mejor momento para empezar**.

Pasar de la leche 100% a los primeros purés... ¡un paso gigante para tu bebé! Imagina la multitud de nuevas sensaciones que le asaltarán: nuevos olores, colores, sabores, texturas, temperaturas... Y todas las dudas que nos surgen a las madres y padres ¿cómo sé si mi bebé está listo? ¿qué comida le ofrezco? ¿cómo lo hago? ¿qué pasos a seguir?

¿qué cantidades le doy? ¿qué hacer si rechaza la cuchara? ¿hay que evitar los alimentos para las alergias? Aquí están nuestros consejos y recomendaciones para ayudarte a dar este paso con tranquilidad.



¿Cuándo puede empezar mi bebé a comer alimentos sólidos?

Hay **3 criterios clave** para decidir si el bebé está listo para probar más alimentos aparte de la leche:

- Es importante hablar de ello con tu pediatra o médico. Porque cada bebé es único, y sólo un profesional podrá analizar su capacidad para dar el paso.

- Entre 4 y 6 meses el bebé se convierte en un explorador, queriendo experimentar con todo, siempre listo para nuevas experiencias sensoriales. Es importante aprovechar esto antes de que se vuelva potencialmente más selectivo y descubra su capacidad de decir “no”
- Por último, ciertos criterios de desarrollo fisiológico son indicativos de su madurez. Si tu bebé puede **sostener la cabeza, sentarse derecho** con un soporte y **llevarse objetos a la boca**, es probable que esté listo para probar otros alimentos además de la leche.

El mejor momento para probar

Lo mejor es elegir **un día libre de estrés** cuando estés completamente disponible para tu bebé. Si mamá le da el pecho, puede darle papá las primeras cucharadas, para que él también participe y experimente la alegría de alimentar al bebé.

Normalmente es aconsejable empezar a mediodía, antes de la alimentación con leche, cuando los bebés tienen hambre.

Es probable que se entusiasmen por comer lo que les ofrezcas, sin importar lo sorprendidos que estén por la novedad. Pero algunos bebés pueden molestarse si no consiguen lo que esperaban. En ese caso, dales su leche habitual y espera hasta el final de la comida para ofrecerles las primeras cucharadas de puré o papilla.

¿Qué alimento puede probar primero mi bebé?

Es mejor **empezar con un puré de verduras** (<https://www.recetasparamibebe.com/9-pures-para-bebes-recetas-faciles-y-nutritivas/>) para facilitar su aceptación. Quince días después de descubrir las verduras, se puede ofrecer una [papilla de frutas](https://www.recetasparamibebe.com/10-papillas-de-frutas-caseras-para-bebes-a-partir-de-6-meses/) (<https://www.recetasparamibebe.com/10-papillas-de-frutas-caseras-para-bebes-a-partir-de-6-meses/>) para el almuerzo o la merienda, seguido de [cereales infantiles](https://www.recetasparamibebe.com/6-recetas-de-cereales-para-librarte-de-las-papillas-industriales/) (<https://www.recetasparamibebe.com/6-recetas-de-cereales-para-librarte-de-las-papillas-industriales/>).

La regla de oro es: 1 verdura (o 1 fruta) cada vez, ofrecida como un puré o papilla suave (para que el bebé descubra una nueva textura muy blanda), empezando con pequeñas cantidades, que se van incrementando a medida que las comidas avanzan.

Qué verduras y frutas puede comer mi bebé

No hay **ninguna norma específica** en cuanto a qué verduras usar, aunque en general se recomienda evitar las que provocan gases (col, repollo, coliflor) y las de hoja verde por su contenido en nitratos (espinacas, acelgas). ¡Así que tienes donde elegir!

Algunas de las verduras más recomendadas para empezar la alimentación complementaria son **zanahorias, patata, batata, calabaza, calabacín, puerro, tomate y judías verdes**.

En cuanto a las frutas, lo mejor es escoger frutas de temporada que están en su mejor momento de sabor y asegurarse de que están maduras: **manzana, pera, plátano, ciruela, melocotón, mandarina, sandía, melón, aguacate...**

¿Qué papillas de cereales puedo dar a mi bebé?

Debido a su formato, los cereales infantiles son valiosos aliados en el inicio del descubrimiento de nuevos alimentos. Son cómodos de llevar a cualquier parte y se preparan fácilmente.

Se recomienda empezar por ofrecer cereales sin gluten (arroz, maíz) y luego pasar a los cereales con gluten (a base de trigo, cebada y avena), para que el bebé se vaya acostumbrando poco a poco.

Las papillas de cereales industriales **no son la única opción** y también puedes hacer tus propias [papillas de cereales caseras](https://www.recetasparamibebe.com/papillas-de-cereales-caseras/) (<https://www.recetasparamibebe.com/papillas-de-cereales-caseras/>).

¿Por qué sólo un ingrediente cada vez?

Hay dos razones:

- Para que tu bebé pueda identificar el sabor de cada vegetal o fruta y asociar cada uno con un color y un olor
- También para prevenir e identificar posibles alergias. Introduciendo un alimento a la vez en pequeñas cantidades, se puede detectar

rápidamente una reacción del peque.



¿Qué puede comer mi bebé si tiene una alergia alimentaria?

Existen **14 alérgenos principales**, que son: cereales de gluten (trigo, cebada, centeno, avena...), mariscos, pescado, huevo, soja, leche (incluida la lactosa), frutos secos, apio, mostaza, semillas de sésamo, dióxido de azufre y sulfitos, altramuces y moluscos. Si a tu bebé le han diagnosticado una alergia, **sigue el consejo de tu pediatra**.

En cualquier caso, el etiquetado transparente de los productos para bebés te ayudará a identificar aquellos que son seguros para su consumo, ya que deben destacar los alérgenos. Siempre lee

cuidadosamente la lista de ingredientes de los productos y hazlo sistemáticamente, ya que las recetas pueden cambiar.

¿Cómo preparar el puré del bebé?

Lava bien las verduras o frutas, pélalas y pruébalas si es necesario. Para conseguir un puré muy suave, el truco consiste en añadir una pequeña cantidad de patatas (lavadas y peladas también). Cuece al vapor las verduras durante unos 15 o 20 minutos, y luego tritura con la batidora o tenedor en un puré suave con un poco de agua de cocción si es necesario.

Puedes añadir un chorrito de aceite de oliva virgen extra, pero que sea de la mejor calidad. Siempre mezcla y prueba el puré antes de servirlo a tu bebé, para probar la temperatura del plato.

Si necesitas ideas puedes ver nuestras [recetas de purés para bebés \(https://www.recetasparamibebe.com/9-pures-para-bebes-recetas-faciles-y-nutritivas/\)](https://www.recetasparamibebe.com/9-pures-para-bebes-recetas-faciles-y-nutritivas/).

¿Cuánto debe comer un bebé de 6 meses?

Hasta los 6 meses la leche materna cubre las necesidades nutricionales del niño. Por eso, al comenzar la introducción de alimentos sólidos, se dan **cantidades muy pequeñas**, el equivalente a 2 o 3 cucharadas de puré. Unos días más tarde, volver a empezar con el mismo puré, aumentando las cantidades (4 a 5 cucharadas). Continúa de esta

manera gradualmente, hasta que coma el equivalente a un pequeño frasco (130 g).

El objetivo no es alimentar a tu bebé, sino despertarlo y familiarizarlo con la degustación de nuevos sabores y texturas.

Si tienes dudas puedes consultar nuestra guía sobre [cuánto debe comer un bebé según su edad \(https://www.recetasparamibebe.com/cuanto-debe-comer-mi-bebe-cantidades-desde-6-hasta-12-meses/\)](https://www.recetasparamibebe.com/cuanto-debe-comer-mi-bebe-cantidades-desde-6-hasta-12-meses/).

¿Qué utensilios necesito?

Una silla alta o trona: esencial para que el niño se siente derecho y así limitar el riesgo de travesuras. Debe cumplir con las normas de seguridad, es decir, permitir que el bebé sea atado para evitar caídas.

Una pequeña cuchara adaptada: la boca del bebé es muy pequeña, así que elige una cuchara en consecuencia. A algunos bebés no les gusta el frío contacto del metal, así que es preferible ofrecerles una cuchara de plástico suave o silicona.

Un babero: ¡con la alimentación complementaria viene la alegría de esparcir el puré! En la cara, con un trapo mojado al final de la comida lo limpias todo. Pero, para evitar que se manche demasiado la ropa, puedes usar babero de manga larga. Recuerda que manosear la comida es excelente para su despertar sensorial: al familiarizarse con nuevos alimentos y nuevas texturas a través del tacto, los hará suyos y le será más fácil probarlos y tragarlos.

¿Qué debo hacer si mi bebé se niega a comer?

Cuidado, si tu bebé pone caras al probar las primeras cucharas, no lo tomes como un rechazo ¡puede que sólo sea sorpresa ante tantas cosas nuevas! Anímalo con palabras amables y continúa ofreciéndole 1 o 2 cucharas.

Si tu bebé es realmente reacio a tragar el puré o papilla que le ofreces, respeta su negativa. Pero no dudes en ofrecerle el mismo ingrediente unos días después. Es probable que con el tiempo se acostumbre y disfrute de la nueva comida.

Hay que esperar de 8 a 10 rechazos antes de poder decir que un sabor realmente no le gusta.



¿Por qué es importante la alimentación complementaria o ablactación?

Porque, al despertar al bebé a muchas cosas nuevas (nuevos sabores, texturas y olores, la sensación de la cuchara en la boca, el descubrimiento del calor y el frío), sientas las bases de la relación con la comida. Permitiendo que disfrute descubriendo nuevas recetas le abrimos las puertas a una dieta “placentera” y variada.

Sin embargo, no te preocupes si encuentras dificultades u obstáculos en el largo camino para establecer hábitos de alimentación saludable. A medida que tu bebé crece puede volverse selectivo, rechazando ciertos alimentos o texturas. No olvides que afirmar sus gustos es inseparable de su personalidad, después de todo tiene derecho a que no le guste el brócoli o los guisantes.

¿Qué es lo siguiente? ¡Carne, huevo, pescado!

A partir de los 6 meses de edad, las necesidades nutricionales de los bebés cambian y comenzarás a ofrecerles carne, [pescado](https://www.recetasparamibebe.com/pescado-para-el-bebe-cuando-y-como-anadirlo-a-su-alimentacion/) (<https://www.recetasparamibebe.com/pescado-para-el-bebe-cuando-y-como-anadirlo-a-su-alimentacion/>) y huevos en pequeñas cantidades. Mientras tanto, tienes varias semanas para ofrecerle [purés de frutas y verduras de diversos colores y sabores](https://www.recetasparamibebe.com/category/recetas-bebes-4-6-meses/) (<https://www.recetasparamibebe.com/category/recetas-bebes-4-6-meses/>), que despertarán a tu pequeño gourmet a una multitud de placeres gustativos.

Más información

- [Recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría sobre alimentación complementaria](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/recomendaciones_aep_sobre_alimentacion_complementaria_nov2018_v3_final.pdf)
(https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/recomendaciones_aep_sobre_alimentacion_complementaria_nov2018_v3_final.pdf).
- [Actualidades en alimentación complementaria y ablactación](https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2017/apm173f.pdf)
(<https://www.medigraphic.com/pdfs/actpedmex/apm-2017/apm173f.pdf>), Acta Pediátrica de México. 2017 May.
- [Recomendaciones de la Sociedad europea de gastroenterología, hepatología y nutrición pediátricas](https://journals.lww.com/jpgn/Fulltext/2017/01000/Complementary_Feeding__A_Position_Paper_by_the.21.aspx)
(https://journals.lww.com/jpgn/Fulltext/2017/01000/Complementary_Feeding__A_Position_Paper_by_the.21.aspx) (en inglés)
- [Principios de orientación para la alimentación complementaria del niño amamantado de la OMS](http://whqlibdoc.who.int/paho/2003/9275324603_spa.pdf)
(http://whqlibdoc.who.int/paho/2003/9275324603_spa.pdf).

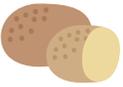
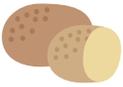
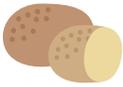
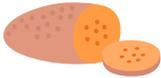
Tabla de introducción de alimentos a los 6 meses



Tabla de introducción de alimentos a los 6 meses

recetas para
mi BEBE



DÍA 1  Puré de patata	2  Puré de patata	3  Puré de patata	4  Puré de zanahoria	5  Puré de zanahoria	6  Puré de zanahoria	7  Puré de patata y puerro
8  Puré de patata y puerro	9  Puré de patata y puerro	10  Compota de manzana	11  Compota de manzana	12  Compota de manzana	13  Puré de patata y calabacín	14  Puré de patata y calabacín
15  Puré de patata y calabacín	16  Compota de pera	17  Compota de pera	18  Compota de pera	19  Puré de patata y bróccoli	20  Puré de patata y bróccoli	21  Puré de patata y bróccoli
22  Papilla de plátano	23  Papilla de plátano	24  Papilla de plátano	25  Puré de boniato con leche	26  Puré de boniato con leche	27  Puré de boniato con leche	28  Papilla de plátano y aguacate
29  Papilla de plátano y aguacate	30  Papilla de plátano y aguacate	31  Puré con judías verdes	<ul style="list-style-type: none"> ★ La leche seguirá siendo su principal fuente de alimento hasta que cumpla 1 año. ★ Se puede combinar la introducción de frutas y verduras con los cereales sin gluten. ★ Proponemos este esquema sólo como inspiración. No hace falta seguir exactamente este orden ni con estas frutas y verduras. Puedes ofrecer otros alimentos como calabaza, chayote, pimiento, guisantes, lenteja roja, melocotón, mandarina, naranja, sandía, etc. 			

¿Cómo iniciar la alimentación de tu bebé a los 6 meses? Seguro que ya has ido a su pediatra y te lo ha explicado con detalle. Incluso te habrá dado un montón de papeles con instrucciones.

Aún así a las mamás y papás suelen surgirnos un montón de dudas y preguntas sobre cómo empezar exactamente. Por eso queremos proponerte un esquema visual orientativo de cómo podrías introducir los primeros alimentos a tu bebé.

En qué orden introducir los alimentos

Los pediatras suelen recomendar empezar con cereales sin gluten, frutas y verduras, **esperando entre 2 y 3 días antes de ofrecer un nuevo alimento** para detectar posibles alergias.

Proponemos este esquema **sólo como inspiración**. No hace falta seguir exactamente este orden ni con estas frutas y verduras. Puedes ofrecer otros alimentos como calabaza, chayote, pimiento, guisantes, lenteja roja, melocotón, mandarina, naranja, sandía, etc.

DÍA	1	2	3	4	5	6	7	8	9	10	11	12	13	14	15	16	17	18	19	20	21	22	23	24	25	26	27	28	29	30	31	
	Puré de patata	Puré de patata	Puré de patata	Puré de zanahoria	Puré de zanahoria	Puré de zanahoria	Puré de patata y puerro	Puré de patata y puerro	Puré de patata y puerro	Compota de manzana	Compota de manzana	Compota de manzana	Puré de patata y calabacín	Puré de patata y calabacín	Puré de patata y calabacín	Compota de pera	Compota de pera	Compota de pera	Compota de pera	Puré de patata y brócoli	Puré de patata y brócoli	Puré de patata y brócoli	Papilla de plátano	Papilla de plátano	Papilla de plátano	Puré de boniato con leche	Puré de boniato con leche	Puré de boniato con leche	Papilla de plátano y aguacate	Papilla de plátano y aguacate	Papilla de plátano y aguacate	Puré con judías verdes

- ★ La leche seguirá siendo su principal fuente de alimento hasta que cumpla 1 año.
- ★ Se puede combinar la introducción de frutas y verduras con los cereales sin gluten.
- ★ Proponemos este esquema sólo como inspiración. No hace falta seguir exactamente este orden ni con estas frutas y verduras. Puedes ofrecer otros alimentos como calabaza, chayote, pimiento, guisantes, lenteja roja, melocotón, mandarina, naranja, sandía, etc.

¿Cuándo puedo empezar a introducir alimentos?

La alimentación complementaria o ablactación suele iniciarse entre los 5 y 6 meses (y nunca antes de los 4 meses), según indique tu pediatra. Recuerda que la OMS (Organización Mundial de la salud) y UNICEF recomiendan una **lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses**.

Es importante **hablar de ello con tu pediatra o médico**. Porque cada bebé es único, y sólo un profesional podrá analizar su capacidad para dar el paso. Si tu bebé puede **sostener la cabeza, sentarse derecho con un soporte y muestra interés por llevarse objetos a la boca**, es probable que esté listo para probar otros alimentos además de la leche.

Esta nueva etapa es muy importante porque al ofrecer al bebé sabores, texturas y olores nuevos sientas las bases de su relación con la comida.

¿Qué puede comer un bebé de 6 meses?

Leche (materna o de fórmula), cereales sin gluten, verduras y frutas.

La OMS dice que **se pueden introducir las frutas, los cereales sin gluten o la verdura indistintamente**. Y la Asociación Española de Pediatría aconseja *«introducir progresivamente toda la variedad de frutas y verduras disponible, en cualquiera de las comidas diarias, e ir variando también la forma de presentación (triturada, chafada, en pequeños trozos...).* No hay frutas o verduras mejores que otras para comenzar, la decisión dependerá de los gustos de la familia.»

Simplemente ofrece nuevos alimentos a tu bebé de uno en uno dejando pasar varios días entre ellos para poder detectar alergias. Y no olvides que la leche, materna o de fórmula, **seguirá siendo su principal fuente de alimento** hasta que cumpla un año.

Sí debemos **evitar** la miel, las acelgas y espinacas por su contenido en nitritos, infusiones, los [pescados grandes que puedan contener mercurio](https://www.recetasparamibebe.com/pescado-para-el-bebe-cuando-y-como-anadirlo-a-su-alimentacion/) (<https://www.recetasparamibebe.com/pescado-para-el-bebe-cuando-y-como-anadirlo-a-su-alimentacion/>) y los lácteos de leche de vaca. Y por supuesto nada de azúcar ni de sal.

¿Cuánto debe comer un bebé de 6 meses?

Hasta los 6 meses la leche materna o de fórmula cubre todas las necesidades nutricionales de tu bebé. Por eso, al empezar la alimentación complementaria se dan **cantidades muy pequeñas**, el equivalente a 2 o 3 cucharaditas de puré. Sólo queremos que pruebe.

Según pasen los meses podrás aumentar las cantidades gradualmente, hasta que coma el equivalente a un pequeño frasco o potito (200 g). Si tienes dudas puedes consultar nuestra guía sobre [cuánto debe comer un bebé según su edad](https://www.recetasparamibebe.com/cuanto-debe-comer-mi-bebe-cantidades-desde-6-hasta-12-meses/) (<https://www.recetasparamibebe.com/cuanto-debe-comer-mi-bebe-cantidades-desde-6-hasta-12-meses/>).

Más información

- [Recommendations on complementary feeding for healthy, full-term infants](https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25928205/) (<https://pubmed.ncbi.nlm.nih.gov/25928205/>) Ital J Pediatr. 2015 Apr 28
- [Recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría sobre alimentación complementaria](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/recomendaciones_aep_sobre_alimentacion_complementaria_nov2018_v3_final.pdf) (https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/recomendaciones_aep_sobre_alimentacion_complementaria_nov2018_v3_final.pdf).
- [Principios de orientación para la alimentación complementaria del niño amamantado de la OMS](http://whqlibdoc.who.int/paho/2003/9275324603_spa.pdf) (http://whqlibdoc.who.int/paho/2003/9275324603_spa.pdf).



Purés y triturados

Purés fáciles de cocinar y de comer, con todos los nutrientes que necesita tu bebé.

Puré fácil de zanahoria para bebés



🕒 **TIEMPO 20 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 6 meses**

Ingredientes

210g de zanahorias

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

La zanahoria es uno de los primeros alimentos que se incorporan a la dieta cuando empieza la alimentación complementaria. Su sabor dulce y el intenso color naranja que proporciona hace que este sea uno de los purés favoritos de cualquier bebé.

Además el puré de zanahorias es un alimento rico y muy saludable, aporta grandes dosis de vitaminas y minerales indicados para el desarrollo del peque.

Aprende cómo cocinar este rico puré, uno de los más fáciles y sabrosos que puedes hacer.

Cómo hacer el puré de zanahoria

- 1 Lava, pela, enjuaga y corta la zanahoria en pequeños trozos.

- 2 Calienta un poco de agua en un cazo y cuando esté hirviendo echa los trozos de zanahoria.
- 3 Cuécelas durante unos 15 minutos o hasta que las pinches con un cuchillo y las notes blanditas. Una opción mejor es cocerlas al vapor si tienes los utensilios necesarios.
- 4 Tritura las zanahorias con una cucharada sopera del agua de cocción hasta que quede una textura suave.
- 5 Añade un chorrito de aceite de oliva virgen extra, remueve bien y sirve el puré tibio.

Trucos y consejos para el puré de zanahoria

- Es preferible hervir las verduras en trozos grandes para evitar que se pierdan

vitaminas y minerales. Échalas al cazo cuando el agua esté hirviendo utilizando el menor volumen de agua posible, o mejor aún al vapor.

- En lugar de triturar con la batidora, si tu bebé acepta encontrarse pequeños trocitos aplasta con un tenedor. Así quedará un puré con un toque rústico, sin triturarlo a tope para que los niños empiecen ya a notar su textura y entrenen la masticación.
- Si el puré queda demasiado espeso se puede añadir un poquito de leche materna o de fórmula.
- A partir de los 7 meses puedes añadir 30g de jamón cocido picadito. A tu bebé le encantará encontrar pequeños trocitos salados en su dulce puré.
- Recuerda que nunca hay que echar azúcar ni sal en los purés de los bebés.

Puré fácil de puerro y patata



🕒 **TIEMPO 25 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 6 meses**

Ingredientes

80g de patata (una patata pequeña)

100g de puerro (un puerro)

90ml de leche materna o de fórmula

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

Este es uno de los purés más fáciles que puedes preparar para tu bebé. La combinación de puerro y patata es suave y nutritiva, rica en hidratos, vitaminas y minerales e hidratos de carbono. Gracias a su ligero sabor dulce y fina textura suele gustar a todos los bebés.

Cómo hacer crema de puerros para bebés

- 1 Lava, pela y corta en dados la patata. Lava el puerro y córtalo en rodajas, desechando la parte verde.
- 2 Pon los trozos en un cazo y añade agua sólo hasta que queden cubiertos. Coloca el cazo en el fuego y que cueza

durante 20 minutos a fuego medio. Vigila de vez en cuando para asegurarte que no se quedan sin agua.

- 3 Una vez cocida la patata y el puerro échalos en el vaso de la batidora y tritura. Añade la leche poco a poco hasta lograr una textura suave.
- 4 Echa un chorrito de aceite de oliva virgen y remueve bien. Deja enfriar el puré hasta que esté templado antes de servirlo a tu bebé.

Trucos y consejos

- Compra una variedad de patatas para cocer. Si en la región en la que vives hay

muchas variedades de patata (Galicia, Canarias, Francia, Perú, Ecuador, etc) puedes ir probando diferentes tipos hasta que encuentres la que prefiere tu bebé.

- En lugar de leche puedes usar el agua de la cocción o caldo de verduras sin sal.
- Para cocer las verduras sólo hace falta poner agua hasta cubrirlas. Así conservan mejor todos sus nutrientes.
- [Conserva el puré que te sobre en el congelador](https://www.recetasparamibebecom.com/o-conservar-los-potitos-caseros-para-bebes-congelador-nevera-materiales/) (<https://www.recetasparamibebecom.com/o-conservar-los-potitos-caseros-para-bebes-congelador-nevera-materiales/>) para usar otro día.

Puré de calabacín y patata para bebés



🕒 **TIEMPO 20 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 6 meses**

Ingredientes

55g de patatas

165g de calabacín

Un chorrito de aceite de oliva

El calabacín es una de las primeras verduras que puedes ofrecer a tu bebé cuando empieza a tomar sólidos. Su sabor suave y su textura fina son muy apreciados por los bebés que están descubriendo nuevos alimentos. Es un excelente vegetal por sus propiedades nutricionales ya que es rico en vitaminas (A, B y C) y minerales (potasio, calcio, fósforo, hierro).

Es una de las recetas más sencillas y sanas que existen y además encanta a los bebés ¡Anímate a prepararlo!

Cómo hacer puré de calabacín y patata

- 1 Lava y corta el calabacín en trozos. Si tiene semillas muy grandes retira

también el centro. Pela el calabacín si tu bebé tiene menos de 8 meses, pues puede costarle digerir la piel.

- 2 Lava, pela y corta en trozos la patata.
- 3 Pon los trozos de calabacín y patata en un cazo con un poco de agua y cuécelos durante 15 minutos.
- 4 Cuando los trozos estén tiernos, tritúralos con la batidora hasta conseguir un puré suave y homogéneo.
- 5 Pon el puré en un plato, añade un chorrito de aceite de oliva virgen extra y remueve. Dáselo a tu bebé cuando esté tibio.

Trucos y consejos

- Para bebés a partir de un año puedes añadir un quesito a la mezcla antes de triturar y quedara un puré más cremoso.
- Para cocer las verduras, sólo hace falta poner agua hasta cubrirlas y así conservan mejor todos sus nutrientes.
- Se puede añadir más o menos agua de cocción o incluso un poco de leche en función de la textura que prefiera tu bebé.
- Con estas cantidades sale más de una ración. Lo más práctico es que [conserves lo que sobra en potitos](https://www.recetasparamibebé.com/como-conservar-los-potitos-caseros-para-bebes-congelador-nevera-materiales/) (<https://www.recetasparamibebé.com/como-conservar-los-potitos-caseros-para-bebes-congelador-nevera-materiales/>) para otro día.

Puré de calabaza y patata



🕒 **TIEMPO 30 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 6 meses**

Ingredientes

120g de patata

150g de calabaza

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

La calabaza o zapallo pertenece a las hortalizas con color amarillo naranja, esto indica que es rica en beta-caroteno antioxidante, y además tiene mucha fibra y es de fácil digestión. Su sabor dulce encanta a todos los peques.

Cómo hacer puré de calabaza con patata para bebés

- 1 Pela y corta la patata y calabaza en trozos. Retira todas las pipas de la calabaza.
- 2 En un cazo pon la patata y calabaza y cúbreles con agua. Ponlo al fuego y

cuando empiece a hervir déjalo cocer durante 20 minutos, vigilando que no se quede sin agua.

- 3 Cuando estén tiernas pasa las hortalizas al vaso de la batidora y tritura bien hasta que quede una textura suave. Si te queda muy espeso puedes añadir un poco de agua de la cocción, de leche materna o de fórmula.
- 4 Sirve el puré en un plato, añade un chorrito de aceite de oliva virgen y remueve bien. Comprueba que no esté muy caliente y ya puedes dárselo a tu bebé.

Trucos y consejos

- La calabaza está de temporada en otoño, es en este momento cuando tiene mejor sabor y su precio es más bajo.
- Existen muchas variedades distintas de calabaza/zapallo y todas son buenas, así que utiliza la que sea más habitual según la época del año y en tu región.
- Para cocer las verduras, sólo hace falta poner agua hasta cubrirlas. Así conservarán mejor todos sus nutrientes. El agua de cocción sirve para facilitar luego el triturado y conseguir la textura deseada.

Puré de brócoli y zanahoria



🕒 **TIEMPO 20 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 6 meses**

Ingredientes

100g de patata (media patata mediana aprox.)

100g de brócoli (medio brócoli pequeño aprox.)

120g de zanahoria (una zanahoria grande)

Medio tallo de apio

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

Como todas las verduras el [brócoli](https://www.recetasparamibebecom/tag/brocoli/) (<https://www.recetasparamibebecom/tag/brocoli/>) es un alimento con altas cantidades de fibra, minerales y vitaminas. Especialmente saludable para tu bebé porque contiene abundante vitamina C, A y hierro.

Para que tu bebé coma este superalimento fácilmente combínalo con otras verduras de sabor más suave en este rico puré ¡no dejará ni gota!

Cómo hacer crema de brócoli y zanahoria para bebés

- 1 Pela y lava la patata y la zanahoria. Lava también el brócoli y el apio. Corta todo en dados pequeños.

- 2 Echa las verduras en un cazo y añade agua hasta justo cubrirlas.
- 3 Pon el cazo al fuego y cuando empiece a hervir cuece a fuego medio durante 15 minutos o hasta que las verduras estén tiernas.
- 4 Escurre las verduras y ponlas en el vaso de la batidora. Tritura unos segundos hasta conseguir una textura suave. Puedes añadir algo de agua de la cocción si ves que te queda demasiado espeso.
- 5 Vierte el puré en un platito o cuenco y añade un chorrito de aceite de oliva virgen, remueve bien.
- 6 Espera a que esté tibio y ya se lo puedes dar a tu bebé ¡Buen provecho!

Trucos y consejos

- Con estas cantidades sale más de una ración, así que puedes [conservar el sobrante en tarritos](https://www.recetasparamibebecom/como-conservar-los-potitos-caseros-para-bebes-congelador-nevera-materiales/) (<https://www.recetasparamibebecom/como-conservar-los-potitos-caseros-para-bebes-congelador-nevera-materiales/>) para comerlo otro día. O añade un poquito de sal una vez apartada la ración del bebé y cómelo tu también ¡está muy rico!
- Usa caldo de pollo o carne en lugar de agua en la cocción para un resultado más sabroso, si tu bebé tiene más de 7 meses lo agradecerá.
- Puedes sustituir el apio por puerro para conseguir un puré de sabor más suave.

Puré de guisantes y patata



🕒 **TIEMPO 30 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 7 meses**

Ingredientes

Una patata mediana

12 vainas de guisantes o un puñado de guisantes frescos

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

Los guisantes son muy apreciados por los bebés, especialmente cuando empiezan a comer con los dedos. Pero a los más pequeños también les gustan mucho en puré por su dulce sabor. Son ricos en vitaminas C, K y B, así como en minerales y antioxidantes.

Los bebés prefieren los guisantes extrafinos porque su piel es más fina, y queda un puré suave y cremoso. Esta receta lleva además un poco de patata para aligerar el sabor del guisante. No dudes en ofrecer este puré a tu bebé, sobre todo porque es verde y en unos años odiará todo lo que tenga este color 😊 ¡Así que aprovecha mientras le guste!

Cómo hacer el potito de guisantes para bebés

- 1 Lava y pela la patata. Enjuégala un poco bajo el grifo y corta en trozos grandes.

- 2 Lava las vainas, saca los guisantes y vuelve a lavarlos. Si compras guisantes frescos ya pelados o congelados no hace falta que los laves.
- 3 Echa los guisantes y patata en un cazo, cubre con agua y cuece durante 20 minutos.
- 4 Cuando las verduras estén cocidas y tiernas, tritúralas con la batidora hasta conseguir un puré suave añadiendo dos o tres cucharadas del agua de la cocción.
- 5 Vierte en un plato, añade un chorrito de aceite de oliva y remueve. Comprueba la temperatura y ya puedes darlo a tu bebé.

Trucos y consejos

- Nunca añadas sal a los purés del bebé. En la [alimentación complementaria](https://www.recetasparamibebe.com/alimentacion-complementaria-de-4-a-6-meses-guia-completa/) (<https://www.recetasparamibebe.com/alimentacion-complementaria-de-4-a-6-meses-guia-completa/>), es importante ofrecer a tu bebé alimentos naturales para que no se acostumbre a la sal o al azúcar, que no se adaptan a sus necesidades.

- Para tener guisantes frescos hay que esperar hasta junio y julio, cuando están de temporada y tendrán un agradable sabor dulce. Para que tu bebé los coma durante todo el año compra guisantes congelados.
- Los guisantes extra finos tienen una piel más suave y más fácilmente digerible para el bebé. Si tienes guisantes con piel gruesa, y mucha paciencia, puedes quitarla cuando ya estén cocidos.
- Recuerda [congelar lo que te sobre](https://www.recetasparamibebe.com/como-conservar-los-potitos-caseros-para-bebes-congelador-nevera-materiales/) (<https://www.recetasparamibebe.com/como-conservar-los-potitos-caseros-para-bebes-congelador-nevera-materiales/>), así ahorrarás tiempo para futuras comidas.

Puré de judías verdes y tomate



🕒 **TIEMPO 30 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 6 meses**

Ingredientes

50g. de judías verdes.

Un tomate

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

Descubre esta receta facilísima que combina judías verdes con tomate, ambas hortalizas ricas en minerales, vitaminas y fibra. Este puré super sabroso gracias al tomate es un primer plato perfecto para la hora de la comida o de la cena.

Cómo hacer el puré de judías verdes y tomate

- 1 Lava las judías y corta las puntas. Cuécelas al vapor o hirviendo con muy poca agua, suele bastar con 15 min para las variedades más finas y 25 min para las más gruesas.

- 2 Lava bien los tomates, retira las hojas y córtalos en cuatro trozos (con piel y todo). Añádelos a la cocción.
- 3 Cuando las judías estén tiernas sácalas junto con el tomate y ponlo todo en el vaso de la batidora. Tritura muy bien, hasta que no queden trozos visibles de la piel del tomate. Añade agua de la cocción poco a poco si ves que te queda muy denso.
- 4 Pon el puré en un plato, añade un chorrito de aceite de oliva virgen y remueve bien. Cuando esté templado ya puedes dárselo a tu bebé ¡Buen provecho!

Trucos y consejos

- Las judías verdes o ejotes son una rica fuente de fibra, contribuyen al tránsito intestinal y a reducir el estreñimiento de tu bebé.
- Usa un tomate que sea sabroso y esté bien maduro o el puré quedará muy ácido. Las variedades más dulces son el tomate pera y el rosa de barbastro.
- Si a tu bebé no le gustan los purés con textura un poco más áspera puedes pelar el tomate para no triturar la piel (pero perderás gran parte de la fibra)

Puré de lenteja roja con cúrcuma



🕒 **TIEMPO 35 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 6 meses**

Ingredientes

½ cebolla

3 zanahorias

Dos cucharadas de aceite de oliva virgen

Un vaso de lenteja roja

Una cucharilla de cúrcuma

No dejéis de probar este rico puré. Y es que, con las mismas propiedades que la lenteja tradicional (solamente diferenciadas en su color y sabor), la lenteja roja se digiere más fácilmente al carecer de piel, evitando así el exceso de producción de gases en nuestros bebés. Así esta esta legumbre se convierte en uno de nuestros alimentos preferidos para la elaboración de múltiples recetas.

Condimentada con cúrcuma, con sus ya conocidas propiedades antioxidantes y antiinflamatorias, resulta una combinación perfecta a la hora de cenar.

Cómo hacer puré de lentejas con cúrcuma para bebés

- 1 Retira la piel de la cebolla y trocéala. Limpia la zanahoria y trocéala.

- 2 Cubre el fondo de una olla con aceite de oliva virgen extra y pon a calentar.
- 3 Echa la cebolla y, cuando esté dorada, añade las zanahorias.
- 4 Pasados unos 10 minutos sin dejar de remover, añade la lenteja roja, mientras sigues removiendo.
- 5 Echa la cúrcuma y asegúrate de que se mezcla bien con el resto de ingredientes.
- 6 Cubre con agua la mezcla. Trata de que la altura del agua no sea muy superior a la de las verduras.
- 7 Después de cocer durante 20 minutos a fuego medio, retira del fuego y tritura hasta conseguir una mezcla homogénea.
- 8 Pon una cucharada sopera en un plato y cuando esté tibio ya puedes servirlo a

tu bebé ¡que aproveche!

Trucos y consejos

- No es necesario que cortes la cebolla y las zanahorias en trozos muy pequeños, ya que después se trituran.
- Puedes sustituir la cebolla por puerro.
- Puedes añadir más verduras: calabacín, calabaza, berenjena... introdúcelas siempre antes que la lenteja, para que doren antes de añadir el agua.
- A veces es necesario añadir más agua durante la cocción, ya que la lenteja roja absorbe toda la que le hemos echado al principio.
- Puedes añadir sal al gusto si el puré van a tomarlo también otros niños mayores o adultos de la familia.

Puré de brócoli y patata



🕒 **TIEMPO 20 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 6 meses**

Ingredientes

200g de patata (media patata grande aprox.)

100g de brócoli (medio brócoli pequeño aprox.)

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

El [brócoli](https://www.recetasparamibebecom/tag/brocoli/) (<https://www.recetasparamibebecom/tag/brocoli/>) es un alimento con altas cantidades de fibra, minerales y vitaminas como todas las verduras. Especialmente contiene abundante vitamina C, A y hierro, así que es muy saludable para tu bebé.

Para que tu bebé coma este superalimento fácilmente prepáralo en este rico puré ¡se chupará los dedos!

Cómo hacer potito de brócoli y patata para bebés

- 1 Pela y lava la patata y lava también el brócoli. Córtalos en dados pequeños.
- 2 Pon un vaso de agua a hervir en un cazo. Cuando el agua esté hirviendo echa los dados de patata y brócoli.

- 3 Cuece a fuego medio durante 15 minutos hasta que las verduras estén tiernas.
- 4 Escurre las verduras y ponlas en el vaso de la batidora. Tritura unos segundos hasta conseguir una textura suave. Puedes añadir algo de agua de la cocción si ves que te queda demasiado espeso.
- 5 Vierte el puré en un platito o cuenco y añade un chorrito de aceite de oliva virgen, remueve bien.
- 6 Espera a que esté tibio y ya se lo puedes dar a tu bebé ¡Buen provecho!

Trucos y consejos

- Con estas cantidades salen aproximadamente 4 raciones. Lo más

práctico es que [conserves el sobrante en potitos](https://www.recetasparamibebecom/como-conservar-los-potitos-caseros-para-bebes-congelador-nevera-materiales/) (<https://www.recetasparamibebecom/como-conservar-los-potitos-caseros-para-bebes-congelador-nevera-materiales/>) para otro día.

- Si añades un poco de puerro cortado a la receta el puré será un poco más suave.
- Usa caldo de pollo o carne en lugar de agua en la cocción para un resultado más sabroso, si tu bebé tiene más de 7 meses lo agradecerá.
- También puedes añadir un poco de leche de fórmula o leche materna justo antes de triturar para lograr una mejor textura y sabor. Si tu bebé tiene más de un año es mejor usar queso o leche de vaca.

Potito fácil de pollo y verduras para bebés



🕒 **TIEMPO 25 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 7 meses**

Ingredientes

1/2 pechuga de pollo en filetes

2 patatas pequeñas o 1 grande

2 zanahorias

1/2 calabacín

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra suave (10 ml.)

Si te toca introducir carne en la alimentación de tu bebé este potito es una gran opción. El pollo, especialmente las pechugas, es una de las carnes más sencillas para darle. Es fácil de masticar incluso sin dientes, sólo con las encías.

Esta es una receta muy sana y nutritiva, ideal para niños y bebés. No hay nada como las recetas caseras para estar seguros de que nuestros peques van a comer bien. Preparad un buen babero porque con los primeros purés suelen mancharse mucho, y si llevan zanahoria como este caso las manchas durarán para siempre.

Cómo hacer el puré de pollo con verduras para bebés

- 1 Pelamos las patatas y la zanahoria. El calabacín lo lavamos bien, vamos a dejar la piel para dar más sabor, color y nutrientes a nuestro puré. Troceamos todo en dados o rodajas, no importa

mucho el tamaño porque después trituraremos las verduras.

- 2 Añadimos la patata y zanahoria a una cazuela con agua, que previamente hemos puesto a hervir. Cuando lleven cocinando unos 15 minutos, añadiremos el calabacín. Cocemos hasta que estén tiernas (unos 10-15 minutos más).
- 3 Como la pechuga se cuece en muy poco tiempo bastará con añadir los filetes de pollo en el último momento para que cueza durante unos 5 minutos al final de la cocción de las verduras.
- 4 Cuando todos los ingredientes estén blanditos ponlos en el vaso de la batidora, tritúralos y ponlos en un plato.
- 5 Añadimos un chorrito de aceite de oliva virgen extra y removemos. Listo para que no deje ni gota en el plato. Recordad que sale cantidad para 2 o más comidas.



Ingredientes
s potito

Cocción
verduras

Triturar
verduras y

Trucos y consejos

- En lugar de triturar con la batidora, si tu bebé acepta encontrarse pequeños trocitos pica el pollo muy menudito con un cuchillo y las verduras con un tenedor. Así quedará un puré con un toque rústico, sin triturarlo a tope para que los niños empiecen ya a notar su textura y entrenen la masticación.
- Podéis utilizar también otras verduras y hortalizas como puerro o tomate.
- Guardamos el agua de cocción por si hay que añadir un poco para facilitar el triturado en el caso de que nos haya quedado demasiado espeso.
- Con estas cantidades sale puré para varias raciones. Puedes [conservar lo que sobra en el congelador](https://www.recetasparamibebes.com/como-conservar-los-potitos-caseros-para-bebes-congelador-nevera-materiales/) (<https://www.recetasparamibebes.com/como-conservar-los-potitos-caseros-para-bebes-congelador-nevera-materiales/>) para otro día ¡Es muy práctico!

Puré de arroz con merluza



🕒 **TIEMPO 25 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 7 meses**

Ingredientes

50g de puerro

50g de patata

80g de arroz

50g de merluza

Aceite de oliva virgen extra

Esté puré es muy suave y se lo puedes dar a tu bebé sin problemas a partir de los 7 meses. Puedes prepararlo para que empiece a probar el pescado o también cuando tiene diarrea y necesita una dieta blanda.

Como hacer el puré de arroz y merluza para bebés

- 1 Pela y corta la patata en trozos pequeños. Corta el puerro en rodajas. Limpia la merluza de piel y espinas.
- 2 En un cazo pon la patata, el puerro y el arroz y cúbrelo con agua. Ponlo al fuego y cuando empiece a hervir déjalo cocer durante 20 minutos, vigilando que no se quede sin agua.

- 3 Cuando falten 5 minutos para terminar la cocción añade la merluza.
- 4 Pasa todos los ingredientes al vaso de la batidora y tritura bien hasta conseguir un puré. Si te queda muy espeso puedes añadir un poco de agua de la cocción, de leche materna o de fórmula.
- 5 Sírvelo en un plato, añade un chorrito de aceite de oliva virgen y remueve bien. Comprueba que no esté muy caliente y ya puedes dárselo a tu bebé.

Trucos y consejos

- En lugar de merluza puedes usar cualquier otro pescado blanco para esta receta, como bacalao fresco, lenguado o rape.

- Compra merluza que esté muy fresca y pregunta al pescadero si te la puede limpiar o compra lomos congelados para ahorrarte el tiempo de limpiar las espinas.
- Con estos ingredientes sale más cantidad de la que puede comer tu bebé en una comida. [Conserva el puré que sobra \(https://www.recetasparamibebé.com/como-conservar-los-potitos-caseros-para-bebes-congelador-nevera-materiales/\)](https://www.recetasparamibebé.com/como-conservar-los-potitos-caseros-para-bebes-congelador-nevera-materiales/) para otro día.
- Consulta nuestra guía sobre [cuándo y cómo puedes darle pescado a tu bebé \(https://www.recetasparamibebé.com/pescado-para-el-bebe-cuando-y-como-anadirlo-a-su-alimentacion/\)](https://www.recetasparamibebé.com/pescado-para-el-bebe-cuando-y-como-anadirlo-a-su-alimentacion/) si tienes dudas.

Puré de arroz con pollo y verduras



- 🕒 **TIEMPO 30 minutos**
- 👍 **PREPARACIÓN Fácil**
- 😊 **A PARTIR DE 7 meses**

Ingredientes

110g de arroz (media taza)

350g de pollo (un muslo de pollo)

80g de zanahoria (una zanahoria pequeña)

60g de tomate (medio tomate)

20g de cebolla (un cuarto de cebolla)

10g de apio

Un chorrito de aceite de oliva (10ml.)

Este sencillito puré tiene hidratos, fibra, vitaminas, proteínas y grasas saludables ¡La combinación perfecta de nutrientes para que tu bebé tenga una alimentación sana!. Está hecho con ingredientes económicos que se encuentran normalmente en cualquier cocina y además es muy sabroso, Anímate a prepararlo y verás cómo tu bebé no deja ni una gota.

Cómo hacer potito de arroz con pollo

- Pela la zanahoria, lava todas las verduras y córtalas en trozos pequeños.
- Coge un cazo donde quepa el muslo de pollo. Pon un poco de agua a hervir y echa las verduras y el arroz. Cuece a fuego medio durante 20 minutos.

- El pollo se cocina rápido así que bastará con añadir el muslo a mitad de cocción para que cueza unos 10 minutos.
- Saca todos los ingredientes y escurre el agua. Quita toda la carne del muslo de pollo y asegúrate que no queda ningún huesito. Echa las verduras, el arroz y el pollo al vaso de la batidora y tritura bien. Si ves que la textura queda muy gruesa puedes añadir poco a poco agua de la cocción.
- Echa el puré triturado en un plato, añade un chorrito de aceite de oliva virgen extra y remueve con una cuchara.
- Espera a que esté tibio y ya puede comerlo tu bebé ¡Sabroso y saludable!

Trucos y consejos

- Para darle un extra de sabor al puré puedes usar pollo de corral. Es algo más

caro pero lo bueno es que con poco pollo sale mucha cantidad de puré.

- Si usas arroz integral aportarás un extra de fibra, vitaminas y minerales. Pero recuerda que es importante seguir los pasos para [eliminar el arsénico del arroz \(https://www.recetasparamibebecom/arro-z-para-bebes-cuando-empezar-y-como-prepararlo/#arroz6\)](https://www.recetasparamibebecom/arro-z-para-bebes-cuando-empezar-y-como-prepararlo/#arroz6) (ponerlo en remojo, lavarlo bajo el grifo y cocerlo con mucha agua).
- Con estas cantidades salen varias raciones de puré. Puedes [conservar lo que sobra en tarros en la nevera \(https://www.recetasparamibebecom/como-conservar-los-potitos-caseros-para-bebes-congelador-nevera-materiales/\)](https://www.recetasparamibebecom/como-conservar-los-potitos-caseros-para-bebes-congelador-nevera-materiales/) para otro día.

Puré de lentejas



- 🕒 **TIEMPO 40 minutos**
- 👍 **PREPARACIÓN Fácil**
- 😊 **A PARTIR DE 7 meses**

Ingredientes

120g de lentejas

30g de cebolla

30g de puerro

50g de pimiento verde

50g de patata

Aceite de oliva virgen extra

Las legumbres son muy necesarias en la dieta de tu bebé. En este puré mezclamos las lentejas con otras verduras, para suavizar su sabor y hacerlo más apetitoso para el bebé.

Cómo hacer puré de lentejas para bebés

- 1 Pon las lentejas a remojo en agua al menos 8 horas antes de cocinarlas.
- 2 En un cazo pon las lentejas con agua abundante y déjalas cocer durante 35 minutos o hasta que estén tiernas.
- 3 Lava y corta en trozos la cebolla, puerro (sólo la parte blanca), pimiento y patata. Cuando queden 20 minutos de

cocción de las lentejas añade al cazo las verduras.

- 4 Cuando todos los ingredientes estén tiernos sácalos del agua y pásalos por un pasapuré o chino. Así retirarás la mayor parte de la piel de las lentejas que es más difícil de digerir para el bebé. Usa el caldo de la cocción para conseguir una textura suave.
- 5 Pon el puré en un plato, añade una cucharada sopera de aceite de oliva virgen extra y remueve bien. ¡Un puré rico y nutritivo para tu bebé!

Trucos y consejos

- Si cocinas los ingredientes en olla express no hace falta que pongas las lentejas a remojo y bastará con 15 minutos de cocción.
- Después de este puré dale a tu bebé un poco de fruta rica en vitamina C (naranja, mandarina, kiwi, etc) para que su cuerpo absorba mejor el hierro de las lentejas.
- Puedes usar otras verduras que tengas disponibles por casa para este puré: zanahoria, calabacín, judías verdes, tomate, etc.
- A partir de los 8 meses puedes triturar los ingredientes en la batidora en lugar de hacerlo con el pasapuré.

Puré de pasta y verduras con pescado



🕒 **TIEMPO 30 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 7 meses**

Ingredientes

50g de bacalao fresco

50g de patata

50g de zanahoria

50g de judías verdes

50g de pasta

Aceite de oliva virgen extra

Este puré de verduras y bacalao lleva trocitos de pasta para que tu bebé se vaya acostumbrando a nuevas texturas. Una receta equilibrada, saludable y sabrosa.

Cómo hacer puré de verduras, pasta y bacalao para bebés

- 1 En un cazo pon abundante agua a hervir, añade la pasta cuando hierva y cuece durante el tiempo que indique en el paquete para que quede suave (normalmente son unos 8-10 minutos). Cuando esté lista escúrrela, ponla en un plato y machácala bien con un tenedor.

- 2 Pela y trocea la patata, corta también la zanahoria y judías verdes.

- 3 En un cazo diferente al de la pasta cuece todas las verduras durante 15 minutos o hasta que la patata esté tierna.

- 4 Asegúrate que el bacalao no tiene espinas ni restos de piel y añádelo al cazo. Deja cocer 5 minutos más.

- 5 Pon las verduras y el bacalao en el vaso de la batidora y tritura hasta conseguir un puré. Si te queda muy denso añade un poco de agua de la cocción.

- 6 Añade ahora la pasta machacada y una cucharada de aceite de oliva, remueve bien para mezclar todo.

- 7 Sirve el puré en un plato y ya puede comerlo tu bebé ¡Le va a encantar!.

Trucos y consejos

- En lugar de bacalao fresco puedes usar cualquier otro pescado blanco para esta receta, como merluza, lenguado o rape.
- Usa la pasta que tengas disponible en casa: espaguetis, macarrones, espirales, etc. También puedes preparar la receta con sémola de trigo o cuscús.
- Para cocer las verduras sólo hace falta poner agua hasta cubrirlas, así conservan mejor sus nutrientes.

Puré de patata con yema de huevo



🕒 **TIEMPO 30 minutos**
👍 **PREPARACIÓN Fácil**
😊 **A PARTIR DE 7 meses**

Ingredientes

200g de patata (una patata grande)

40g de cebolla (media cebolla)

Media yema de huevo cocido

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

A partir de los 6 meses puedes empezar a introducir el huevo en la dieta de tu bebé. El huevo es un superalimento maravilloso que proporciona a tu bebé proteínas de alto valor nutricional con todos los aminoácidos esenciales, además de hierro y vitaminas A y D. Con este rico puré lo comerá sin problemas.

Al principio debe comer el huevo siempre muy bien cocinado. Recuerda consulta siempre a tu pediatra porque puede recomendarte retrasar la introducción del huevo si tu bebé tiene otras alergias o hay otros familiares cercanos con alergia al huevo.

Cómo hacer el puré con yema de huevo

- 1 Primero tienes que cocer el huevo. Ponlo en un cazo, cúbrelo con agua y que hierva durante 12 minutos.
- 2 Una vez cocido quita la cáscara y la clara y quédate con la yema. Pártela

por la mitad y machaca con un tenedor.

- 3 Lava y pela la patata y la cebolla, córtalas en trozos.
- 4 Ponlas en un cazo y cubre con agua, ponlo a hervir y que cueza a fuego medio durante 20 minutos.
- 5 Escurre las verduras y échalas en el vaso de la batidora. Tritura bien y añade agua de la cocción poco a poco si quieres una textura más suave.
- 6 Sirve el puré en un plato. Añade la yema de huevo machacada y un chorrito de aceite de oliva virgen. Remueve bien hasta mezclar todo.
- 7 Cuando esté templado puedes dárselo a tu bebé. Ya verás como le encanta esté puré supersabroso y cremoso gracias al huevo.

Trucos y consejos

- Usa puerro en lugar de cebolla para obtener un sabor más suave pero con

mayor cantidad de fibra.

- Para introducir el huevo a tu bebé puedes darle este puré 4 días seguidos al mediodía. Si después de esas 4 veces no presenta alergias ya podrás añadir la yema entera, y dársela dos veces a la semana.
- Si tienes dudas lee sobre [el huevo en la alimentación de tu bebé \(cuándo y cómo dárselo\)](https://www.recetasparamibebbe.com/el-huevo-en-la-alimentacion-de-tu-bebe-cuando-y-como-darselo/). (<https://www.recetasparamibebbe.com/el-huevo-en-la-alimentacion-de-tu-bebe-cuando-y-como-darselo/>).
- Aprovecha siempre para cocer 2 o 3 huevos, una vez cocidos aguantan en la nevera una semana (con cáscara).
- Artículo sobre la [alergia al huevo](https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/alergia-al-huevo/) (<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/alergia-al-huevo/>) de la Asociación Española de Pediatría.

Puré de patata y pimiento con pollo



🕒 **TIEMPO 30 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 7 meses**

Ingredientes

150g de patata

125g de pimiento rojo

25g de puerro

40g de pechuga de pollo

Aceite de oliva virgen extra

Este puré tiene la combinación perfecta de nutrientes para tu bebé. La patata aporta hidratos y mucha energía, el pimiento rojo es rico en fibra y vitamina C, y además le da un precioso color a este puré que llama la atención del bebé. Por último el pollo le proporciona proteínas y hierro.

Cómo hacer puré de pimiento rojo con pollo

- Lava el pimiento y el puerro y pela la patata. Retira las semillas del pimiento y corta todas las verduras en trozos.
- Pon la patata, pimiento y puerro en un cazo y cúbrelos con agua. Cuece durante

20 minutos o hasta que la patata esté tierna.

- Corta la pechuga de pollo en dados. Se cocina en muy poco tiempo así que bastará con añadir el pollo en el último momento al cazo para que cueza unos 5 minutos.
- Escurre el agua y tritura todos los ingredientes. Ve añadiendo poco a poco agua de la cocción hasta que la textura sea la adecuada para tu bebé.
- Sirve el puré triturado en un plato, añade un chorrito de aceite de oliva virgen extra y remueve con una cuchara.

- Espera a que esté tibio y ya puede comerlo tu bebé ¡Riquísimo!

Trucos y consejos

- Para darle un extra de sabor al puré puedes usar pollo de corral. Es algo más caro pero lo bueno es que con poco pollo sale mucha cantidad de puré.
- Para cocer las hortalizas, sólo hace falta poner agua hasta cubrirlas y así conservan mejor todos sus nutrientes.
- También se puede hacer este puré con pimiento verde o amarillo, siempre que sean variedades dulces y no picantes.

Puré de ternera con verduras



🕒 **TIEMPO 20 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 7 meses**

Ingredientes

30g de ternera

60g de patata

60g de zanahoria

25g de judías verdes

75g de tomate

Aceite de oliva virgen extra

Una de las primeras carnes que se introduce en la alimentación de tu bebé es la ternera, ya que es muy rica en proteínas y contiene hierro de fácil absorción. En este puré acompañada de verduras tu bebé la comerá y digerirá fácilmente.

Cómo hacer potito de ternera con verduras para bebés

- Lava, pela y trocea todas las verduras.
- En un cazo echa las verduras y añade agua justo hasta cubrirlas. Déjalas cocer

durante 15 minutos o hasta que estén tiernas.

- Corta la ternera en trozos y añádela al cazo cuando falten 5 minutos de cocción.
- Cuando ya estén cocidos escurre todos los ingredientes y ponlos en el vaso de la batidora. Tritura bien hasta tener una textura suave añadiendo agua de la cocción si fuera necesario.
- Pon el puré en un plato, añade una cucharadita de aceite de oliva virgen extra y remueve bien. Y ya puedes dárselo a tu bebé ¡Buen provecho!

Trucos y consejos

- Es importante no cocer la ternera el mismo tiempo que las verduras porque los tiempos de cocción son diferentes, el de la carne es más corto y si la cocinas demasiado pierdes su valor nutritivo.
- Puedes adaptar las verduras de este puré a las que estén de temporada según tu región y época del año: puerro, calabacín, calabaza, guisantes, etc.

Puré de verduras con lenguado



- 🕒 **TIEMPO 30 minutos**
- 👍 **PREPARACIÓN Fácil**
- 😊 **A PARTIR DE 7 meses**

Ingredientes

100g de lenguado (un filete de lenguado)

80g de zanahoria (una zanahoria pequeña)

60g de tomate (medio tomate)

20g de cebolla (un cuarto de cebolla)

30g de judías verdes (3 vainas)

100g de guisantes frescos o congelados

10g de apio

Un chorrito de aceite de oliva (10ml.)

Este es un puré perfecto para introducir el pescado en la alimentación de tu bebé. El lenguado tiene un sabor suave, se encuentra en cualquier pescadería y además es muy fácil de limpiar las espinas.

Con este puré le aportas a tu bebé todos los nutrientes que necesita para una comida saludable: hidratos, fibra, vitaminas, proteínas y grasas saludables. ¡Estará feliz porque está riquísimo y tú también de verle disfrutar sabiendo que está comiendo sano!.

Cómo hacer potito de verduras con lenguado

- 1 Lava todas las verduras. Pela la zanahoria, el tomate y retira las puntas de las judías verdes. Corta todas las verduras en trozos.
- 2 Pon un poco de agua a hervir en un cazo y echa las verduras. Cuece a fuego

medio durante 20 minutos.

- 3 Quítale todas las espinas al lenguado, si hace falta desmenuza con los dedos para asegurarte que no se cuele ninguna.
- 4 El pescado se cocina muy rápido así que bastará con echarlo al cazo al final de la cocción y dejarlo unos 5 minutos.
- 5 Saca todos los ingredientes y escurre el agua. Échalo todo al vaso de la batidora y tritura bien. Si ves que la textura queda muy gruesa puedes añadir poco a poco agua de la cocción.
- 6 Echamos el puré triturado en un plato, añadimos un chorrito de aceite de oliva virgen extra y removemos con una cuchara.
- 7 Pruébalo para estar segura de que no quema y ya puedes darlo a tu bebé ¡Que aproveche!

Trucos y consejos

- Compra un lenguado que esté muy fresco y pregunta al pescadero si te lo puede limpiar en filetes.
- En lugar de lenguado también puedes usar lomos de merluza congelados, y te ahorras el tiempo de limpiar las espinas.
- Con estos ingredientes sale un montón de puré. [Conserva lo que sobra en potitos \(https://www.recetasparamibebé.com/como-conservar-los-potitos-caseros-para-bebes-congelador-nevera-materiales/\)](https://www.recetasparamibebé.com/como-conservar-los-potitos-caseros-para-bebes-congelador-nevera-materiales/) para otro día.
- Consulta nuestra guía sobre [cuándo y cómo puedes darle pescado a tu bebé \(https://www.recetasparamibebé.com/pescado-para-el-bebe-cuando-y-como-anadirlo-a-su-alimentacion/\)](https://www.recetasparamibebé.com/pescado-para-el-bebe-cuando-y-como-anadirlo-a-su-alimentacion/) si tienes dudas.

Puré de verduras con merluza



🕒 **TIEMPO 25 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 7 meses**

Ingredientes

120g de patata (una patata mediana)

100g de zanahoria

60g de puerro (la parte blanca)

100g de merluza (sin piel ni espinas)

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

A partir de los 7 meses nuestro bebé puede empezar a comer pescado y los recomendados para empezar son los pescados blancos ya que tienen sabor suave y son fáciles de digerir.

La merluza tiene un sabor suave, se encuentra en cualquier pescadería y además es fácil encontrar lomos sin espinas. Junto con las verduras crea la combinación perfecta para que tu bebé descubra el pescado.

Cómo hacer el puré de verduras con merluza para bebés

- 1 Lava y pela la patata y la zanahoria. Córtales en trozos. Quita la parte verde del puerro y la piel exterior y córtalo en rodajas.

- 2 Quítale la piel y las espinas a la merluza, es muy importante que te asegures que no te dejas ninguna.
- 3 Pon las verduras en una cazuela y cúbreelas con agua. Ponla al fuego y cuando rompa a hervir déjalo cocer a fuego medio durante 20 minutos.
- 4 El pescado se cuece muy rápido así que cuando falten 5 minutos para terminar la cocción añade la merluza a la cazuela.
- 5 Cuando termine de cocer escurre el agua y echa los ingredientes en el vaso de la batidora. Tritura bien y añade un poco del caldo de cocción si necesitas una textura más suave.
- 6 Sirve el puré en un plato y añade un chorrito de aceite de oliva. Remueve bien y cuando esté tibio ya puedes ofrecerlo a tu bebé.

Trucos y consejos

- Compra merluza que esté muy fresca y pregunta al pescadero si te la puede limpiar.
- Si compras lomos de merluza congelados te ahorrarás el tiempo de limpiar las espinas.
- Con estos ingredientes sale un montón de puré. [Conserva lo que sobra en potitos \(https://www.recetasparamibebé.com/como-conservar-los-potitos-caseros-para-bebes-congelador-nevera-materiales/\)](https://www.recetasparamibebé.com/como-conservar-los-potitos-caseros-para-bebes-congelador-nevera-materiales/) para otro día.
- Consulta nuestra guía sobre [cuándo y cómo puedes darle pescado a tu bebé \(https://www.recetasparamibebé.com/pescado-para-el-bebe-cuando-y-como-anadirlo-a-su-alimentacion/\)](https://www.recetasparamibebé.com/pescado-para-el-bebe-cuando-y-como-anadirlo-a-su-alimentacion/) si tienes dudas.

Puré de verduras con yema de huevo



🕒 **TIEMPO 30 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

😊 **A PARTIR DE 7 meses**

Ingredientes

100g de patata (una patata mediana)

100g de zanahoria

40g de cebolla (media cebolla)

Media yema de huevo cocido

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

Tu bebé puede empezar a comer huevo a partir de los 6 meses. Aunque tu pediatra puede recomendarte retrasar su introducción si tu bebé tiene otras alergias o hay otros familiares cercanos con alergia al huevo.

El huevo proporciona a tu bebé proteínas de alto valor nutricional con todos los aminoácidos esenciales, además de hierro y vitaminas A y D. También hace que los purés queden más sabrosos y cremosos. Combinarlo con un rico puré de verduras es la manera más fácil de que tu bebé lo coma.

Cómo hacer puré de verduras con yema de huevo

- 1 Para cocer el huevo ponlo en un cazo, cúbrelo con agua y que hierva durante 12 minutos.
- 2 Cuando esté cocido y se haya enfriado quita la cáscara y la clara y quédate con la yema. Pártela por la mitad y machaca con un tenedor.

- 3 Lava y pela la zanahoria, patata y cebolla. Corta todo en trozos.
- 4 Pon las verduras en un cazo y cubre con agua, ponlo a hervir y que cueza unos 20 minutos o hasta que estén tiernas.
- 5 Escurre las verduras y échalas en el vaso de la batidora. Tritura bien y añade agua de la cocción poco a poco si quieres una textura más suave.
- 6 Sirve el puré en un plato. Añade la yema de huevo machacada y un chorrito de aceite de oliva virgen. Remueve bien hasta mezclar todo.
- 7 Cuando esté templado puedes dárselo a tu bebé. Le encantará este puré cremoso y sabroso gracias al huevo.

Trucos y consejos

- Puedes añadir otras verduras como puerro o judías verdes.

- Aprovecha siempre para cocer 2 o 3 huevos, una vez cocidos aguantan en la nevera una semana (con cáscara).
- Para introducir el huevo a tu bebé puedes darle este puré 4 días seguidos al mediodía. Si después de esas 4 veces no presenta alergias ya podrás añadir la yema entera, y dársela dos veces a la semana.
- Si tienes dudas lee sobre [el huevo en la alimentación de tu bebé \(cuándo y cómo dárselo\)](https://www.recetasparamibebe.com/el-huevo-en-la-alimentacion-de-tu-bebe-cuando-y-como-darselo/). (<https://www.recetasparamibebe.com/el-huevo-en-la-alimentacion-de-tu-bebe-cuando-y-como-darselo/>).
- Artículo sobre la [alergia al huevo](https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/alergia-al-huevo/) (<https://enfamilia.aeped.es/vida-sana/alergia-al-huevo/>), de la Asociación Española de Pediatría

Puré de zanahorias con arroz y jamón



🕒 **TIEMPO 30 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 7 meses**

Ingredientes

140g de zanahorias

8g de arroz

20g de jamón cocido (tipo york)

1 ramita de perejil

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

Este es un plato muy completo, la zanahoria aporta fibra y vitaminas, el arroz energía e hidratos, el jamón cocido un poco de proteína y el aceite grasas saludables ¡Lo tiene todo!

Pero lo mejor es que es un plato que le encanta a todos los bebés y que les sirve para irse acostumbrando a diferentes texturas. Además para ti es fácil de hacer y muy económico ¿qué más puedes pedir?

Cómo hacer puré de zanahorias con arroz para bebés

- 1 Lava, pela y corta las zanahorias en rodajas. Lava también el perejil.
- 2 En un cazo con agua hirviendo cuece los trozos de zanahoria con el perejil hasta que estén blanditos.

- 3 Tritura la zanahoria y el perejil hasta tener un puré de textura suave. Reservamos.
- 4 En otro cazo cuece el arroz hasta que esté tierno.
- 5 Cuando esté hecho escúrrelo y mézclalo con el puré de zanahoria para darle una textura un poco más sólida.
- 6 Pica el jamón cocido muy finito, échalo en el plato del puré y añade un chorrito de aceite. Remueve todo hasta que esté bien mezclado.
- 7 Espera a que esté templado y ya puedes darlo a tu bebé.

Trucos y consejos

- En vez de jamón cocido también puedes usar fiambre de pavo o de pechuga de pollo.

- Para un toque extra de fibra puedes usar arroz integral, pero tendrás que cocerlo más tiempo (unos 30 min). Recuerda además que es importante seguir los pasos para [eliminar el arsénico del arroz \(https://www.recetasparamibebe.com/arroz-para-bebes-cuando-empezar-y-como-prepararlo/#arroz6\)](https://www.recetasparamibebe.com/arroz-para-bebes-cuando-empezar-y-como-prepararlo/#arroz6) (ponerlo en remojo, lavarlo bajo el grifo y cocerlo con mucha agua).
- Si a tu bebé aún no le gustan las diferentes texturas puedes pasarlo todo por la batidora y que quede más fino.
- Con estas cantidades sale más de una ración. Lo más práctico es que [conserves lo que sobra en la nevera \(https://www.recetasparamibebe.com/como-conservar-los-potitos-caseros-para-bebes-congelador-nevera-materiales/\)](https://www.recetasparamibebe.com/como-conservar-los-potitos-caseros-para-bebes-congelador-nevera-materiales/) para otro día.

Puré suave de patatas con rape para bebés



🕒 **TIEMPO 40 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

😊 **A PARTIR DE 7 meses**

Ingredientes

150g de patata (una patata pequeña)

30g de tomate (un cuarto de tomate)

10g de cebolla

100g de rape

100g de arroz

Una cucharada sopera de mantequilla

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra
(10ml)

Este es un puré muy fácil de digerir con lo que es perfecto para [introducir el pescado en la alimentación del bebé](https://www.recetasparamibebecom.com/pescado-para-el-bebe-cuando-y-como-anadirlo-a-su-alimentacion/) (<https://www.recetasparamibebecom.com/pescado-para-el-bebe-cuando-y-como-anadirlo-a-su-alimentacion/>). La patata aporta hidratos y un sabor que le encanta a todos los bebés, además de una textura más espesa. Anímate a prepararlo y disfruta viendo cómo tu bebé come un puré casero, saludable y delicioso.

Cómo hacer el puré de patatas con rape

- 1 Lava y pela las verduras y la patata. Córtalas en dados pequeños.
- 2 Pon una sartén grande a calentar a fuego medio y echa la cucharada de mantequilla. Cuando esté derretida añade las verduras y sofríe durante 10 minutos.

- 3 Mientras se sofríen la verduras limpia el rape, separa la carne de las espinas y asegúrate que no queda ninguna. Córtalo en trocitos pequeños.
- 4 Añade el rape a la sartén y sofríe todo junto otros 5 minutos más.
- 5 Echa un vaso de agua a la sartén y espera hasta que empiece a hervir. En ese momento añade el arroz y deja que todo cueza durante 20 minutos.
- 6 Cuando haya pasado ese tiempo saca todo de la sartén y ponlo en el vaso de la batidora. Tritura hasta que quede una textura suave. Si ves que queda demasiado espeso puedes añadir un poco de leche materna o de fórmula.
- 7 El puré ya está listo, sírvelo en un plato y añade un chorrito de aceite de oliva virgen extra. Remueve con una cuchara y espera a que esté tibio antes de dárselo a tu bebé ¡Está de rechupete!

Trucos y consejos

- El rape o peixe-sapo no es un pescado barato y no tiene mucho sentido comprar uno entero sólo para hacer esta receta. Aprovecha cuando compres rape para comer “los mayores” y reserva un poco para el puré del bebé.
- En lugar de rape fresco puedes comprar cola de rape congelada, que es un poco más económica, o rapitos. Otra opción es sustituir el rape por lomos de merluza sin espinas.
- Con estas cantidades salen varias raciones de puré. Puedes [conservar lo que sobra en tarros en la nevera](https://www.recetasparamibebecom.com/conservar-lo-que-sobra-en-tarros-en-la-nevera) (<https://www.recetasparamibebecom.com/conservar-lo-que-sobra-en-tarros-en-la-nevera>) (<https://www.recetasparamibebecom.com/como-conservar-los-potitos-caseros-para-bebes-congelador-nevera-materiales/>) para otro día.

Compota de manzana para bebés



🕒 **TIEMPO 15 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 6 meses**

Ingredientes

220g de manzana (una manzana Golden por ejemplo)

La manzana es una de las primeras frutas que cocinamos en compota para nuestros bebés. Además, es muy fácil de cocinar. Es una fruta muy dulce, llena de vitaminas y rica en fibra lo que la convierte en una excelente aliada para iniciar la alimentación complementaria.

A tu bebé le encantará esta papilla suave de fruta ¡y además es super fácil de hacer!

Cómo hacer papilla de manzana para bebé

- 1 Lavamos la manzana, la pelamos y cortamos en trozos. Desechamos la parte más dura del corazón y las pepitas.
- 2 Ponemos los trozos de manzana en un cazo con un poco de agua o en una vaporera y cocemos unos 10 minutos.

- 3 Una vez cocidos saca los trozos de manzana del cazo y tritúralos con una batidora. Añade más o menos agua de la cocción en función de lo espeso o suave que quieras el puré.
- 4 Nuestra compota de manzana está lista, la dejamos enfriar un poco a temperatura ambiente y cuando esté tibia podemos dársela al bebé ¡Que aproveche!

Trucos y consejos para hacer puré de manzana

- Para estas compotas hay que elegir variedades de manzanas que tengan un sabor dulce, como por ejemplo Golden o Pink Lady.
- Al principio, ofrece sólo algunas cucharadas de la compota para que el bebé conozca este nuevo sabor. Después

podrás ir aumentando las cantidades poco a poco.

- La piel de la manzana contiene 4 o 5 veces más vitamina C que el resto de la fruta, así que cuando tu bebé se haya acostumbrado a texturas menos suaves puedes cocinarlas y triturarlas sin pelar.
- Es posible hacer esta receta con otras frutas como peras, mango, guayaba, etc.
- Para bebés de más de 7 meses puedes acompañar la compota con un poco de canela espolvoreada.
- Si haces mucha cantidad puedes [conservarlo en potitos](https://www.recetasparamibebecom.com/o-conservar-los-potitos-caseros-para-bebes-congelador-nevera-materiales/) (<https://www.recetasparamibebecom.com/o-conservar-los-potitos-caseros-para-bebes-congelador-nevera-materiales/>).
- Descubre aquí [cómo preparar papilla de frutas para bebés](https://www.recetasparamibebecom.com/10-papillas-de-frutas-caseras-para-bebes-a-partir-de-6-meses/) (<https://www.recetasparamibebecom.com/10-papillas-de-frutas-caseras-para-bebes-a-partir-de-6-meses/>) y otras recetas.



Papillas de frutas

Dulces y suaves papillas de frutas que harán las delicias de tu bebé.

Papilla de frutas casera



🕒 **TIEMPO 20 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 6 meses**

Ingredientes

60g de manzana

60g de pera

30g de plátano

Las [papillas de frutas](https://www.recetasparamibebecom/10-papillas-de-frutas-caseras-para-bebes-a-partir-de-6-meses/)

(<https://www.recetasparamibebecom/10-papillas-de-frutas-caseras-para-bebes-a-partir-de-6-meses/>) suelen introducirse en la alimentación del bebé después de conseguir que acepte los cereales, aunque hay gente que lo hace al revés, porque depende mucho del paladar de tu peque.

Las frutas son especialmente importantes en la alimentación del bebé por el aporte de vitaminas, fibra y agua. Y al ir variándolas conseguimos que el bebé se acostumbre a diferentes sabores y texturas.

Aunque se suele empezar por dar papillas de manzana, pera y plátano actualmente la [Asociación Española de Pediatría](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/recomendaciones_aep_sobre_alimentacion_complementaria_nov2018_v3_final.pdf) (https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/recomendaciones_aep_sobre_alimentacion_complementaria_nov2018_v3_final.pdf) recomienda introducir indistintamente cualquier fruta según las preferencias familiares.

Cómo preparar la papilla de manzana, pera y plátano

- 1 Lava, pela, quita las semillas y corta la manzana, la pera y el plátano.
- 2 Pon la fruta en una cacerola y cúbreala con agua.
- 3 Cocina durante 15 minutos, luego escurre el agua.
- 4 Mézclalo todo machacando con un tenedor o con la batidora.
- 5 ¡Deja que se enfríe y deja que el bebé lo disfrute!

Trucos y consejos para el puré de frutas

- No utilices manzanas que sean muy ácidas, las mejores variedades por sabor son Golden y Pink Lady.

- Si tu bebé no quiere la papilla prueba a usar plátanos que estén muy maduros, casi negros. Así será mucho más dulce.
- Completa el plato según las necesidades nutricionales de tu peque, puedes añadir un chorrito de leche materna o de continuación.
- Adapta las cantidades y la textura según su edad, apetito y capacidad de masticar.
- Prepara mucha cantidad y congela la papilla en pequeños tarros de cristal o tarteras ¡Podrás llevar tus propios potitos caseros cuando salgas de casa!
- ¿Quieres ver más combinaciones de frutas? Mira estas [10 papillas de frutas caseras para bebés a partir de 6 meses](https://www.recetasparamibebecom/10-papillas-de-frutas-caseras-para-bebes-a-partir-de-6-meses/) (<https://www.recetasparamibebecom/10-papillas-de-frutas-caseras-para-bebes-a-partir-de-6-meses/>).

Papilla de plátano con zumo de naranja



🕒 **TIEMPO 5 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 6 meses**

Ingredientes

Un plátano maduro

Una naranja de zumo

El plátano es de las primeras frutas que se ofrece al bebé porque tiene mucha pulpa y es muy nutritivo. Además de ser rico en fibra, proteínas, hierro y potasio, aporta un sabor muy dulce que le encanta a los bebés. Suele combinarse con zumos para conseguir una papilla suave, y en este caso la naranja aporta un extra de vitamina C.

Esta es la clásica receta de puré de plátano con zumo de naranja que todas las abuelas han preparado y todos hemos comido alguna vez cuando éramos bebés. Es facilísima de preparar y además tiene un sabor delicioso, ideal para meriendas.

Cómo hacer la papilla clásica de plátano y naranja para bebés

- 1 Si guardas la fruta en la nevera sácala un rato antes para que no salga la

papilla muy fría.

- 2 Corta la naranja por la mitad y exprímela para sacar medio vaso de zumo. Si cae alguna pepita al zumo retírala.
- 3 Pela el plátano y córtalo en rodajas.
- 4 Echa el plátano y zumo de naranja en el vaso de la batidora y tritura hasta obtener una mezcla homogénea.
- 5 Pon la papilla en un plato y ya puedes darlo a tu bebé.

Trucos y consejos

- Esta es la clásica papilla que nos han dado a todos de bebés, pero por aquel entonces se añadía una galleta maría. Ahora no se recomienda por el contenido en azúcar de las galletas, pero puedes añadir una de manera ocasional (una vez a la semana,

por ejemplo) si quieres que la papilla sea más energética.

- Si tu bebé está aprendiendo a masticar, y quieres una textura menos suave, echa los trozos de plátano con el zumo de naranja en un plato hondo y machaca todo con un tenedor.
- También puedes hacer esta papilla con zumo de mandarina cuando están de temporada.
- Si quieres sacar más zumo de la naranja caliéntala 15 segundos en el microondas.
- ¿Necesitas más ideas con otras frutas? Descubre [cómo hacer papillas de frutas \(https://www.recetasparamibebé.com/10-papillas-de-frutas-caseras-para-bebes-a-partir-de-6-meses/\)](https://www.recetasparamibebé.com/10-papillas-de-frutas-caseras-para-bebes-a-partir-de-6-meses/).

Papilla de chayote para bebés



🕒 **TIEMPO 20 minutos**
👍 **PREPARACIÓN Superfácil**
😊 **A PARTIR DE 6 meses**

Ingredientes

400g de chayote

Un chorrito de aceite de oliva virgen

Cuando tu bebé empieza a probar nuevos alimentos a los 6 meses la mejor manera de que coma verduras es prepararlas en un rico puré. Con esta papilla de chayote le estarás dando hierro y vitaminas B2, C y E. Además es ideal para combatir el estreñimiento del bebé gracias a su gran contenido en agua.

Es muy fácil ¡anímate a hacerla!

Cómo hacer el puré de chayote

- 1 Lava el chayote y péralo. Retira el corazón con las semillas y córtalo en cubos grandes.

- 2 Pon los trozos en un cazo y echa agua sólo hasta cubrirlos (no hace falta que llenes el cazo de agua).
- 3 Ponlo en el fuego hasta que rompa a hervir y cocina a fuego medio unos 20 minutos hasta que esté tierno.
- 4 Una vez cocido pon el chayote en el vaso de la batidora y tritura bien. Si queda muy espeso añade agua de cocción al gusto para conseguir una textura más suave.
- 5 Cuando esté tibio sírvelo en un cuenco, añade un chorrito de aceite de oliva y remueve bien. Ya puedes dárselo a tu bebé.

Trucos y consejos

- El puré que te sobre puedes [congelarlo para otro día](https://www.recetasparamibebecom.com/o-conservar-los-potitos-caseros-para-bebes-congelador-nevera-materiales/) (<https://www.recetasparamibebecom.com/o-conservar-los-potitos-caseros-para-bebes-congelador-nevera-materiales/>).
- También puedes combinarlo con zanahoria, calabaza, manzana o papa.
- El chayote está de temporada entre noviembre y marzo, en esos meses es cuando mejor sabor tiene y además está más barato en el mercado.

Papilla de coliflor y pera



🕒 **TIEMPO 15 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 6 meses**

Ingredientes

300g de coliflor

300g de pera

Una pizca de canela molida

Leche materna o de fórmula

¿Coliflor y pera? Puede parecer raro pero la verdad es que combinan muy bien, ya que al usar peras bien maduras aportamos un toque de dulzor que contrasta con la coliflor. En general verduras y frutas crean una mezcla riquísima en muchas [recetas de purés \(https://www.recetasparamibebé.com/9-pures-para-bebes-recetas-faciles-y-nutritivas/\)](https://www.recetasparamibebé.com/9-pures-para-bebes-recetas-faciles-y-nutritivas/). No dejes de probarla y verás como a tu bebé le encanta.

Cómo hacer puré de coliflor con pera para bebés

- 1 Lava la coliflor y córtala en pequeños trozos.

- 2 Ponla en un cazo y añade agua justo hasta cubrirla. Cuece a fuego medio-alto durante 10 minutos o hasta que esté tierna.
- 3 Mientras se cuece la coliflor pela la pera y pártela en trocitos desechando el corazón y las semillas.
- 4 Pon la coliflor cocida y la pera en el vaso de la batidora y tritura bien. Añade leche materna o de fórmula poco a poco hasta obtener una textura suave.
- 5 Sirve la papilla en un cuenco y añade una pizca de canela molida. Remueve bien y ya está lista para que la tome tu bebé.

Trucos y consejos

- Las variedades de pera más dulces son las que mejor quedan en esta papilla, nuestras favoritas son las peras conferencia. Aprovecha las que ya se han quedado un poco “pochas” y nadie quiere comerse.
- Para bebés mayores de 9 meses, en lugar de la leche puedes añadir un quesito al triturar para darle más sabor y que quede cremosa. En este caso utiliza el agua de la cocción de la coliflor si la papilla te queda demasiado espesa.

Papilla de kiwi y plátano



🕒 **TIEMPO 5 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 6 meses**

Ingredientes

Medio plátano maduro

Medio kiwi maduro

100ml leche materna o de fórmula

El kiwi es rico en vitamina C, tiene más del doble que una naranja. Además gracias a su alto contenido en fibra es una fruta con gran poder laxante, indicado para casos de estreñimiento.

Por eso es muy recomendable que le demos kiwi a nuestro bebé. Sin embargo es una fruta que muchos bebés rechazan por su sabor ácido. En esta papilla lo combinamos con el plátano porque tiene un sabor más dulce y es muy nutritivo, además aporta proteínas, hierro y potasio.

Cómo hacer puré de kiwi y plátano para bebés

- 1 Si guardas la fruta en la nevera sácala un rato antes para que no salga la papilla muy fría.
- 2 Pela el kiwi y el plátano y córtalos en trozos.
- 3 Echa el plátano y el kiwi en el vaso de la batidora. Tritura y añade poco a poco la leche si quieres obtener una textura o sabor más suaves.
- 4 Pon la papilla en un plato y ya puedes dársela a tu bebé.

Trucos y consejos

- Para esta papilla es muy importante que el kiwi esté maduro (pero no pasado) para que el tronco blanco no esté muy duro. También puedes usar la variedad de kiwi amarillo o golden, que es ligeramente más dulce.
- En lugar de leche puedes usar un poco de zumo de naranja o mandarina.
- Aquí tienes más ideas para [papillas de frutas caseras](https://www.recetasparamibebé.com/10-papillas-de-frutas-caseras-para-bebes-a-partir-de-6-meses/) (<https://www.recetasparamibebé.com/10-papillas-de-frutas-caseras-para-bebes-a-partir-de-6-meses/>), para que tu bebé pueda ir descubriendo nuevos sabores y texturas.

Papilla de manzana y ciruela contra el estreñimiento del bebé



🕒 **TIEMPO 15 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 7 meses**

Ingredientes

200g de manzana (una manzana pequeña)

1 ciruela pasa sin hueso

Es bastante normal que los bebés sufran estreñimiento ya que su sistema digestivo aún no está maduro. El problema además suele empeorar cuando empiezan a tomar alimentos sólidos. El bebé lo pasa mal y nosotros también ¡pero en esta papilla con ciruela pasa está la solución! Y puedes dársela sin problema a partir de los 6 meses.

Las ciruelas pasas contienen mucha fibra y sorbitol, de manera que actúan como laxante natural. Además están dulces así que el bebé las comerá con gusto. Ayuda a que tu bebé haga caca sin pasarlo mal con este remedio casero.

Cómo hacer la papilla de manzana y ciruela pasa

- 1 Lava y pela la manzana. Corta en trozos la manzana y la ciruela pasa por la mitad.

- 2 Pon medio vaso de agua a hervir en un cazo, echa las frutas y cuece unos 10 minutos.
- 3 Una vez cocidos saca los trozos de manzana y ciruela del cazo y tritúralos con una batidora. Añade más o menos agua de la cocción en función de lo espesa o suave que quieras la papilla.
- 4 ¡La papilla contra el estreñimiento ya está lista! Déjala enfriar un poco a temperatura ambiente y cuando esté tibia puedes dársela al bebé.

Trucos y consejos

- Es mejor dar esta papilla por la mañana o en el almuerzo. Así el movimiento del bebé mientras está despierto ayudará al efecto laxante de la papilla ¡Y no quieres cambiar pañales de cacas a las 4 de la mañana!
- La ciruela pasa es bastante dulce así que no importa si usas manzanas menos

dulces en esta receta. También puedes hacer la papilla con peras en lugar de manzanas.

- La ciruela pasa tiene bastante azúcar (por eso es tan dulce) así que no puedes darle esta papilla al bebé todos los días.
- Puedes hacer la receta con 3 manzanas y 3 ciruelas pasas y tendrás suficiente para [congelar el sobrante y usarlo otro día \(https://www.recetasparamibebecom.com/o-conservar-los-potitos-caseros-para-bebes-congelador-nevera-materiales/\)](https://www.recetasparamibebecom.com/o-conservar-los-potitos-caseros-para-bebes-congelador-nevera-materiales/). Si tu bebé tiene tendencia al estreñimiento es probable que tenga algún episodio cada mes.
- ¿Quieres ver más combinaciones de frutas para hacer papillas? Mira estas [10 recetas de potitos de frutas para bebés \(https://www.recetasparamibebecom.com/10-papillas-de-frutas-caseras-para-bebes-a-partir-de-6-meses/\)](https://www.recetasparamibebecom.com/10-papillas-de-frutas-caseras-para-bebes-a-partir-de-6-meses/).

Papilla de manzana y zanahoria



🕒 **TIEMPO 20 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 6 meses**

Ingredientes

200g de zanahoria

200g de manzana

La zanahoria y la manzana son de los primeros alimentos que puedes darle a tu bebé cuando empieza la alimentación complementaria. Esta combinación de fruta y hortaliza funciona especialmente bien cuando las mezclas. Ideal para darle a tu bebé a partir de los 6 meses.

Cómo hacer el puré de manzana y zanahoria para bebés

- 1 Lava, pela y corta la zanahoria en rodajas. Pela la manzana y córtala en cubos desechando la parte del corazón.
- 2 Pon un poco de agua a hervir en un cazo y echa la zanahoria para que cueza durante 15 min. Cuando lleve

cociendo 10 minutos añade la manzana.

- 3 Cuela el agua y echa la zanahoria y manzana en el vaso de la batidora. Tritura bien hasta obtener un puré de consistencia suave. Si ves que queda muy espeso puedes añadir un poco de agua de la cocción.
- 4 ¡La papilla ya está lista! Sirve un poco en un plato y cuando esté tibia dásela al bebé.

Trucos y consejos

- Para esta papilla hay que elegir variedades de manzanas que tengan un sabor dulce, como por ejemplo Golden o Pink Lady.

- La piel de la manzana contiene 4 o 5 veces más vitamina C que el resto de la fruta, así que cuando tu bebé se haya acostumbrado a texturas menos suaves puede cocerla y triturarla sin pelar ¡Recuerda lavarlas bien!
- En lugar de triturar con la batidora, si tu bebé acepta encontrarse pequeños trocitos aplasta con un tenedor. Así quedará un puré con un toque rústico, sin triturarlo a tope para que el peque empiece ya a notar su textura y entrene la masticación.
- Si haces mucha cantidad puedes [conservarlo en potitos](https://www.recetasparamibebé.com/como-conservar-los-potitos-caseros-para-bebes-congelador-nevera-materiales/) (<https://www.recetasparamibebé.com/como-conservar-los-potitos-caseros-para-bebes-congelador-nevera-materiales/>).

Papilla de manzana, uva y mandarina



🕒 **TIEMPO 20 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 6 meses**

Ingredientes

Una manzana

Una mandarina

10 uvas grandes

Las uvas, manzana y mandarina combinan super bien y esta papilla queda muy rica. Además la piel de las uvas ayuda a aliviar el estreñimiento de tu bebé. Anímate a preparar esta deliciosa papilla en otoño e invierno, cuando las uvas, mandarinas y manzanas están de temporada.

Cómo hacer la papilla de uva y manzana

- 1 Lava y pela la manzana, pártela en trozos pequeños. Lava bien las uvas, pártelas por la mitad y retira las pepitas.
- 2 Echa la manzana y las uvas con piel en un cazo y añade un poco de agua sólo

hasta cubrir las. Cuece durante 15 minutos para que la fruta vaya ablandándose.

- 3 Saca la fruta del cazo y ponla en el vaso de la batidora. Corta la mandarina por la mitad y exprime un poco de zumo sobre la fruta (con cuidado que no caigan las pepitas). Tritura bien y ve añadiendo zumo de mandarina poco a poco hasta lograr la textura deseada.
- 4 Pon la papilla en un plato y dásela a tu bebé ¡le encantará!

Trucos y consejos

- Si compras uvas sin pepitas podrás hacer la papilla todavía más rápido.

- La piel de las uvas hace que la textura de esta papilla quede un poco “áspera”. Si a tu bebé no le gusta puedes pelarlas pero pierdes gran parte de la fibra que favorece el tránsito intestinal y alivia el estreñimiento.
- También puedes usar zumo de naranja en vez de mandarina.
- Si la textura de la papilla te queda muy líquida puedes añadir una [galleta sin azúcar](https://www.recetasparamibebecom/galletas-caseras-para-bebes/) (<https://www.recetasparamibebecom/galletas-caseras-para-bebes/>) al triturarla.

Papilla de plátano y aguacate



🕒 **TIEMPO 10 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 6 meses**

Ingredientes

Medio plátano maduro

Medio aguacate maduro

Es bueno tener recetas que sean muy sencillas de hacer, sabrosas y nutritivas. Cómodo para nosotras y saludable para nuestro bebé ¡Esta papilla de plátano y aguacate es una de esas recetas! Ni siquiera hace falta cocinar, sólo necesitas tener un aguacate y un plátano a mano.

El aguacate contiene ácidos grasos insaturados que son muy beneficiosos para la salud, es rico en fibra y reduce el estreñimiento del bebé. El plátano aporta la dulzura que el aguacate no tiene. Además es rico en fibra, proteínas, hierro y potasio.

Cómo hacer el puré de plátano con aguacate para bebés

- 1 Corta el aguacate por la mitad y quítale el hueso. Saca toda la pulpa del

aguacate con una cuchara. La mayor parte de los nutrientes se concentran en la parte oscura de la pulpa, junto a la piel, así que rebaña bien.

- 2 Quita la piel del plátano y córtalo en rodajas.
- 3 Echa los trozos de aguacate y plátano en el vaso de la batidora y tritura bien.
- 4 Y ya está listo. Ni siquiera tienes que esperar a que se enfríe para dárselo a tu bebé ¡Le encantará!

Trucos y consejos

- Se puede añadir un chorrito de zumo de mandarina para que la papilla quede más suave y además aportamos algo de vitamina C. También ayudará a que la crema no se oscurezca por oxidación si la guardamos en la nevera.

- Para bebés un poco más mayores puedes machacar la fruta con un tenedor en lugar de usar la batidora, así el puré tendrá un poco de textura y tu bebé va practicando la masticación.
- Recuerda usar frutas que estén maduras para que tengan más sabor. Los aguacates suelen estar de temporada en enero, febrero y marzo.
- Descubre más [papillas de frutas caseras para bebés a partir de 6 meses](https://www.recetasparamibebé.com/10-papillas-de-frutas-caseras-para-bebés-a-partir-de-6-meses/) (<https://www.recetasparamibebé.com/10-papillas-de-frutas-caseras-para-bebes-a-partir-de-6-meses/>).

Papilla de plátano y almendras



🕒 **TIEMPO 5 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 6 meses**

Ingredientes

1 plátano muy maduro

20g de almendras crudas con piel

50ml de leche materna o de fórmula

Un poquito de canela en polvo

Esta papilla suave, dulce y cremosa es una manera ideal de que tu bebé pruebe las almendras. Tiene un alto contenido de calorías, proteínas y nutrientes esenciales para su crecimiento. Y está tan rico que también le gustará a los niños y mayores de la casa.

Cómo hacer papilla de plátano y almendras para bebés

- 1 Pon las almendras en una picadora y tritura bien hasta obtener una pasta o

harina. Si quieres ahorrarte este paso puedes usar directamente harina de almendras comercial.

- 2 Pon las almendras trituradas en el vaso de la batidora y añade el plátano pelado y cortado en trozos. Tritura bien y ve añadiendo poco a poco la leche hasta obtener una mezcla cremosa.
- 3 Pon la papilla en un cuenco, espolvorea un poquito de canela por encima y remueve bien ¡Ya puede comerlo tu bebé! ya verás como le encanta.
- 4 Lo que sobre puedes guardarlo en la nevera durante un par de días... ¡o

comértelo tú!

Trucos y consejos

- Si no tienes una picadora que te permita triturar las almendras compra directamente harina de almendras.
- También puedes hacerla con nueces, maní, anacardos, pistachos, castañas, etc. Pero que estén crudos y sin salar.
- En bebés mayores de 9 meses puedes sustituir la leche por 3 cucharadas de yogur griego sin azúcar.

Papilla fácil de mango



🕒 **TIEMPO 15 minutos**
👍 **PREPARACIÓN Superfácil**
😊 **A PARTIR DE 7 meses**

Ingredientes

350g de mango

El zumo de media naranja

El mango es una de las frutas tropicales más consumidas del mundo gracias a su sabor dulce y textura cremosa. A nuestro bebé le aporta vitaminas A, C, K y antioxidantes, además de ayudarlo con el estreñimiento pues tiene mucha agua.

Puedes dárselo a tu bebé a partir de los 6 meses, pero se recomienda retrasarlo un poco hasta los 7 u 8 meses porque tiene un sabor muy dulce y no queremos que se acostumbre. En esta receta aprovecharemos el zumo de naranja para compensar el sabor demasiado dulce.

Cómo hacer puré de mango

- 1 Lava y pela el mango. Trata de sacar la mayor cantidad de pulpa que puedas y córtalo en dados.
- 2 Pon el mango en un recipiente apto para microondas y cocínalo en el micro durante 2 minutos a máxima potencia.
- 3 Echa el mango cocido en el vaso de la batidora y tritúralo. Añade poco a poco el zumo de naranja hasta conseguir una textura suave.
- 4 Dejar enfriar un poco y ya puedes darle este dulce puré a tu bebé.

Trucos y consejos

- Si no tienes microondas también puedes cocer el mango en un cazo con un poco de agua durante 5 minutos.
- Elige el mango bien, debe estar en su punto. Si está demasiado verde tendrá muchas fibras y si está muy maduro sabrá demasiado dulce.
- Está mucho más barato cuando está de temporada, en España es de octubre a diciembre.

Puré de calabaza con manzana



🕒 **TIEMPO 25 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 6 meses**

Ingredientes

150g de calabaza

100g de manzana

Un poquito de canela (opcional)

La calabaza y la manzana son frutos de otoño con un sabor delicioso, y juntos son todo un combinado de nutrientes de fácil digestión. La calabaza es rica en beta-caroteno antioxidante y fibra, y la manzana va cargada de vitamina C y potasio. Prueba a hacer este puré súper fácil y tu bebé se chupará los dedos.

Cómo hacer papilla de zapallo y manzana para bebés

- 1 Pela y corta en trozos la manzana y la calabaza. Retira todas las pipas de la calabaza.
- 2 En un cazo pon la manzana y calabaza y cúbrelos con agua. Ponlo al fuego y cuando empiece a hervir déjalo cocer

durante 20 minutos, vigilando que no se quede sin agua.

- 3 Cuando estén tiernas pasa todo al vaso de la batidora y tritura bien hasta que quede una textura suave. Si te queda muy espeso puedes añadir un poco de agua de la cocción, de leche materna o de fórmula.
- 4 Sirve el puré en un plato, espolvorea un poco de canela por encima y remueve bien. Comprueba que no esté muy caliente y ya puedes dárselo a tu bebé.

Trucos y consejos

- Existen muchas variedades distintas de calabaza/zapallo y todas son buenas, así

que utiliza la que sea más habitual según la época del año y en tu región.

- Para este puré es mejor usar variedades de manzanas que tengan un sabor dulce, como por ejemplo Golden o Pink Lady. Aunque tampoco le queda mal las que son más ácidas.
- La piel de la manzana contiene 4 o 5 veces más vitamina C que el resto de la fruta, así que cuando tu bebé se haya acostumbrado a texturas menos suaves puedes cocinarlas y triturarlas sin pelar.
- En lugar de manzanas puedes usar peras.

Papilla de chía y plátano para bebés



🕒 **TIEMPO 30 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 6 meses**

Ingredientes

100g de plátano muy maduro

160ml de leche materna o de fórmula

2 cucharaditas de semillas de chía

Las propiedades que tiene la chía son fantásticas para nuestro bebé: alto contenido en omega 3 (¡más aún que el salmón!), rica en proteínas vegetales, calcio, vitamina E... Y además su alto contenido en fibra la hace perfecta para cuando tu peque está estreñido.

Tu bebé disfrutará de todas esas propiedades nutricionales con esta papilla de chía y plátano facilísima de hacer ¡No dejes de probarla!

Cómo hacer la papilla de chía y plátano

- 1 Pela el plátano y córtalo en rodajas. Échalo en el vaso de la batidora junto con la leche y tritura bien, hasta que no queden trozos sólidos.

- 2 Añade las semillas de chía y remueve muy bien con una cuchara para mezclar todo.
- 3 Vierte el batido con las semillas en un envase que puedas cerrar (un táper o un tarro de cristal por ejemplo) Ciérralo bien y deja el batido 20 minutos en la nevera. El envase cerrado es para que la papilla no coja olores de la nevera y no se oxide oscureciendo su color.
- 4 Las semillas de chía se hincharán y poco a poco harán que el batido tenga una textura gelatinosa.
- 5 Pasados 20 minutos pon un par de cucharadas de la papilla en un cuenco y déjala un rato fuera para que no esté tan fría al dársela a tu bebé ¡Ya está lista para comer!

Trucos y consejos

- Esta papilla tiene un contenido muy alto en fibra. Eso significa que es muy buena para el estreñimiento pero también que llena mucho, es probable que tu bebé quiera comer menos cantidad que de otras papillas de sólo fruta.
- Existen semillas de chía blancas y negras. Ambas tienen las mismas propiedades nutricionales pero si tu bebé es de los que come con la vista... las blancas se camuflan mejor en esta receta.
- Esta receta se puede preparar con cualquier tipo de leche que prefieras o tolere tu bebé: materna, de fórmula, de vaca, de avena, de coco, etc.

Papilla de chía y frambuesa para bebés



🕒 **TIEMPO 30 minutos**
👍 **PREPARACIÓN Fácil**
😊 **A PARTIR DE 6 meses**

Ingredientes

100g de frambuesas (frescas o congeladas)

160ml de leche materna o de fórmula

2 cucharaditas de semillas de chía

Las propiedades que tiene la chía son fantásticas para nuestro bebé: alto contenido en omega 3 (¡más aún que el salmón!), rica en proteínas vegetales, calcio, vitamina E... Y además su alto contenido en fibra la hace perfecta para cuando tu peque está estreñido. Además las frambuesas son ricas en ácido fólico y vitamina C y destaca de manera especial su alta capacidad antioxidante.

¡Esta receta es todo un cóctel de beneficios para tu bebé!

Cómo hacer la papilla de chía y frambuesa

- 1 Mezcla las semillas de chía con la leche y remueve muy bien.
- 2 Vierte la mezcla con las semillas en un envase que puedas cerrar (un táper o un tarro de cristal por ejemplo). Ciérralo bien y déjalo 20 minutos en la nevera. El envase cerrado es para que la mezcla no coja olores de la nevera.

- 3 Las semillas de chía se hincharán y poco a poco harán que la leche tenga una textura gelatinosa.
- 4 Mientras se hincha la chía pon las frambuesas en un cuenco y machaca bien con un tenedor hasta tener un puré (si usas congeladas déjalas descongelar primero).
- 5 Pasa el puré por un colador para retirar las semillas. Remueve bien los restos en el colador con una cuchara para no perder mucha pulpa. Si tu bebé acepta bien las texturas con “granitos” no hace falta que cueles el puré.
- 6 En un vaso o cuenco pequeño pon un poco de chía con leche y por encima el puré de frambuesas. Puedes remover todo para que se mezcle o dejarlo así y coger un poco de cada cosa con cada cucharada.
- 7 Espera a que se temple un poco a temperatura ambiente y ya puedes dársela a tu bebé ¡Lista para comer!

Trucos y consejos

- Las frambuesas frescas son muy blanditas, así que también puedes saltarte el paso de hacerlas puré y simplemente mezclarlas enteras con la mezcla de chía y leche.
- El puré de frambuesas queda bastante líquido, casi como una salsa. Si quieres espesarlo un poco puedes calentarlo en un cazo hasta que se evapore el agua y obtener compota de frambuesa. Lo malo es que con el calor perderás parte de las vitaminas.
- Esta papilla tiene un contenido muy alto en fibra, es muy buena para el estreñimiento pero también llena mucho. Así que es probable que tu bebé quiera comer menos cantidad que de otras papillas.
- Esta receta se puede preparar con cualquier tipo de leche que prefieras o tolere tu bebé: materna, de fórmula, de vaca, de avena, etc.



Cereales

Las papillas de cereales son fuente de energía y harán que tu bebé crezca sano y fuerte.

Papilla o crema de arroz



🕒 **TIEMPO 15 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 6 meses**

Ingredientes

50g o un cuarto de taza de arroz (bomba, basmati, integral...)

200ml o una taza de líquido (agua, leche de fórmula, caldo de verduras)

Un chorrito de aceite de oliva suave (opcional)

El arroz, al no tener gluten, es uno de los cereales recomendados para que los bebés comiencen con la alimentación complementaria a partir del 4º mes. Además es rico en hierro, magnesio y vitaminas del grupo B.

Lo mejor de preparar tu propia crema o cereal de arroz es que **cuesta menos de la mitad que los cereales comerciales** y tú sabes que estás usando los ingredientes de mejor calidad. Sigue esta receta paso a paso para hacer una papilla casera de arroz que disfrutarán los bebés más pequeños ¡Es muy fácil!

Cómo hacer crema de arroz con harina

- 1 Tritura el arroz hasta conseguir un polvo fino o harina de arroz. Puedes hacerlo con un molinillo de café eléctrico (que nunca se haya usado para el café) o una picadora. También puedes comprar harina de arroz, pero sale menos económica y puede contener trazas de gluten.

- 2 En una sartén pon a calentar la taza de líquido (agua, leche materna o caldo de verduras sin sal). Cuando esté hirviendo añade el polvo de arroz y reduce el fuego al mínimo. Al añadir el polvo de arroz también puedes echar 2 o 3 cacitos de leche de fórmula.
- 3 Cocina durante 5 minutos sin dejar de remover, hasta que se forme una crema homogénea. Si la textura queda demasiado espesa para tu bebé añade un poco más de líquido una vez cocinada la papilla.
- 4 Espera a que se enfríe y no queme antes de dársela a tu bebé. No le fuerces a comerse la papilla entera, si se sacia antes de terminar la crema puedes guardarla en la nevera.



Cómo hacer papilla con arroz cocido

- 1 Cuece el arroz como lo haces habitualmente, pero sin añadir nada de sal.
- 2 Una vez listo escúrrelo y ponlo en un recipiente apto para triturar.
- 3 Pásalo por la batidora y ve añadiendo poco a poco el líquido (agua, leche de fórmula o caldo de verduras) hasta conseguir una textura cremosa.



Trucos y consejos

- Puedes usar diferentes tipos de arroz (bomba, senya, basmati, arborio...) para que tu bebé se vaya acostumbrando a ligeros cambios de sabor.
- El arroz integral es una gran opción al tener más nutrientes, pero **necesita un poco más de preparación**. Recuerda que es importante seguir los pasos para [eliminar el arsénico del arroz](#)

[.https://www.recetasparamibebe.com/arroz-para-bebes-cuando-empezar-y-como-prepararlo/#arroz6](https://www.recetasparamibebe.com/arroz-para-bebes-cuando-empezar-y-como-prepararlo/#arroz6)).(ponerlo en remojo, lavarlo bajo el grifo y cocerlo con mucha agua). Tendrás que hervirlo durante 5 minutos más pues es un poco más duro.

- Ofrécele la papilla a tu bebé con cuchara o añade un par de cucharadas de la crema al biberón (recuerda batirlo o remover

muy bien, ya que no se disuelve tan rápido como las papillas comerciales).

- A partir de los 6 meses añade un chorrito de aceite de oliva una vez lista la crema.
- La papilla de arroz es también una gran opción para bebés más grandes que necesiten dieta blanda durante una gastroenteritis o diarrea.
- Una vez preparada se puede guardar en la nevera hasta 48 horas, aunque la textura

se hará un poco más densa. Cuando vuelvas a calentarla añade un poco de líquido para recuperar la cremosidad.

Para resolver otras dudas consulta las [preguntas frecuentes sobre papillas de cereales caseras](https://www.recetasparamibebe.com/papillas-de-cereales-caseras) (<https://www.recetasparamibebe.com/papillas-de-cereales-caseras/>).

Porridge de avena



🕒 **TIEMPO 5 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 6 meses**

Ingredientes

50 g de copos de avena

350 ml de leche materna, de fórmula, entera o agua

Una pizca de sal (opcional)

El porridge o gachas de avena es un clásico como primera comida para bebés y desayuno en muchos lugares del mundo. La avena no tiene gluten, con lo que puede darse al bebé desde los 6 meses, es rica en proteínas y fibras y es una excelente fuente de manganeso y fósforo.

Cómo hacer porridge de avena para bebés

- 1 Pon los copos de avena en un cazo, vierte la leche o agua y espolvorea una pizca de sal.
- 2 Llévalo a ebullición y cuece a fuego lento durante 4-5 minutos, removiendo

de vez en cuando y vigilando que no se pegue al fondo del cazo.

- 3 ¡Ya está listo! Sírvelo en un cuenco y cuando esté tibio puede comerlo tu bebé.
- 4 También puedes hacerlo en el microondas. Mezcla los copos de avena, la leche o el agua y una pizca de sal en un cuenco grande apto para microondas y caliéntalo a potencia alta durante 5 minutos, parando a la mitad para removerlo un poco. Deja que repose 2 minutos antes de dárselo a tu bebé.

Trucos y consejos

- Si no quieres molestarte en pesar y medir las cantidades necesitarás 1 taza de avena y 2¼ tazas de líquido. Cualquier taza vale, siempre que uses la misma para ambas medidas.
- También puedes prepararlo con bebidas vegetales: leche de soja, de almendras, de coco...
- Para darle un extra de sabor puedes añadir una cucharadita de canela, frutos secos triturados, compota de manzana, puré de frutas, etc.
- Si tu bebé tiene menos de 7 meses asegúrate al comprar los copos de avena que no tengan trazas de gluten.

Gachas de avena y manzana



🕒 **TIEMPO 15 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 6 meses**

Ingredientes

50g de copos de avena (media taza)

Una manzana

Un palito de canela en rama

210ml de leche (materna o de fórmula)

Este es un desayuno o merienda supersaludable para tu bebé a cualquier edad. El sabor es delicioso y el olor... ¡huele a tarta de manzana! Un plato tan delicioso que hasta tú misma querrás comerlo.

Cómo hacer la papilla de avena con manzana

- 1 Lava y pela la manzana, córtala por la mitad y quítale el corazón con las semillas. Corta cada mitad en 6 trozos.
- 2 Pon la manzana y el palito de canela en un cazo y cubre con agua. Cuece la manzana a fuego fuerte durante unos 5 minutos, removiendo de vez en cuando.
- 3 Cuando esté cocida retira el agua y el palito de canela. En el mismo cazo machaca la manzana con un tenedor.

- 4 Ahora añade al cazo la leche, remueve bien y calienta de nuevo. Cuando la leche esté templada echa la avena y cocina a fuego lento aproximadamente 1 minuto, revolviendo con una cuchara de madera para que no se formen grumos.
- 5 Tan pronto como la mezcla espese, retírala del fuego. Si tu bebé es pequeño puedes triturar las gachas en la batidora.
- 6 Sirve las gachas en un tazón y espera a que estén tibias ¡Ya puedes darla a tu bebé!

Trucos y consejos

- Diferentes tipos de manzana le dan diferentes sabores a estas gachas. Si las

quieres más dulces puedes usar manzanas reinetas, golden o pink lady, y para hacerlas un poco más ácidas puedes usar manzanas granny smith.

- Si quieres aumentar la intensidad del sabor puedes espolvorear un poquito de canela molida sobre la papilla.
- A partir de los 8 meses no tritures las gachas con la batidora, es bueno que tu bebé se acostumbre cuanto antes a probar diferentes texturas y masticar un poco.
- Para los bebés a partir de un año se pueden preparar con leche entera. También se puede usar agua o zumo de naranja en lugar de leche.

Papilla de arroz integral con plátano horneado



- 🕒 **TIEMPO 40 minutos**
- 👍 **PREPARACIÓN Fácil**
- 😊 **A PARTIR DE 6 meses**

Ingredientes

200g de arroz integral (una taza)

Dos plátanos

Una cucharadita de canela en polvo

Leche materna o de fórmula (opcional)

Esta es una papilla perfecta para bebés de 6 meses en adelante. Es muy fácil de hacer y está muy rica porque se endulza de forma natural al hornear los plátanos. Anímate a preparar hoy mismo esta crema deliciosa y naturalmente dulce para tu bebé.

Cómo hacer papilla de arroz y banana al horno

- 1 La noche anterior pon el arroz integral a remojo en un cuenco con agua.
- 2 Precalienta el horno a 180°. Pon los plátanos sin pelar en una bandeja de horno con papel de hornear abajo y cúbrelos con una hoja de papel plata.
- 3 Hornea durante 30 minutos y cuando estén listos la piel se pondrá de color negro. Sácalos del horno y retira toda la pulpa usando una cuchara.

- 4 Utiliza una cuchara grande para retirar la pulpa y guárdala en un cuenco.
- 5 Mientras se hornean los plátanos cuece el arroz integral. Lávalo bien bajo el grifo y ponlo en un cazo con agua abundante. Que hierva durante 25 minutos.
- 6 Cuando esté cocido el arroz escúrrelo y ponlo en el vaso de la batidora junto con la canela y la pasta de plátano horneado. Tritura bien y añade agua de la cocción del arroz poco a poco hasta alcanzar una textura suave.
- 7 Sírvelo en un cuenco y dáselo a tu bebé ¡No dejará ni una gota!

Trucos y consejos

- Recuerda que es importante seguir los pasos para [eliminar el arsénico del arroz](#)

(<https://www.recetasparamibebecom/arro-z-para-bebes-cuando-empezar-y-como-prepararlo/#arroz6>) (ponerlo en remojo, lavarlo bajo el grifo y cocerlo con mucha agua).

- Esta papilla se conserva en un recipiente hermético en la nevera hasta 3 días.
- En lugar de agua para suavizar la textura también puedes usar leche materna o de fórmula.
- Algunos bebés tienen sensibilidad a la canela y les sale una dermatitis del pañal cuando la toman. Si detectas que no le sienta bien simplemente no la pongas en la receta.
- Puedes aprovechar para hornear más plátanos, y luego guardar la pulpa en una bolsa hermética en el congelador. Se puede añadir a cualquier papilla de frutas, yogur, etc.

Papilla de avena con manzana y nueces



🕒 **TIEMPO 15 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 6 meses**

Ingredientes

60g de copos de avena integral

Una manzana

20g de nueces

Una pizca de canela molida

Esta papilla suave, dulce y cremosa es una manera ideal de que tu bebé coma nueces. Las nueces tienen un gran valor energético, son ricas en grasas saludables, proteínas, oligoelementos, vitaminas así como calcio, fósforo y magnesio. Una vez que hayas comprobado que tu bebé no tiene alergia a este fruto seco, ofréceselo en esta rica papilla.

Cómo hacer papilla de avena, manzana y nueces para bebés

- 1 Lava bien y ralla la manzana con un rallador grueso. Con piel y todo pero desecha el corazón de la fruta.
- 2 En un cazo pon los copos de avena y añade medio vaso de agua (125ml).

Deja cocer a fuego medio-alto durante 5 minutos.

- 3 Añade la manzana rallada al cazo con la avena, remueve bien y cuece un par de minutos más.
- 4 Pon las nueces en una picadora y tritura bien hasta obtener una pasta o harina. Si quieres ahorrarte este paso puedes usar directamente harina de nueces comercial.
- 5 En el vaso de la batidora echa la avena con manzana y la harina de nueces. Tritura todo bien hasta obtener una textura cremosa o deja sin triturar si tu bebé tiene más de 7 meses y tolera bien las texturas.
- 6 Pon la papilla en un cuenco, espolvorea un poquito de canela por encima y

remueve bien ¡Ya puede comerlo tu bebé! ya verás como le gusta.

Trucos y consejos

- Si no tienes una picadora que te permita triturar las nueces puedes hacerlo en un almirez o comprar directamente harina de nueces.
- También puedes hacerla con almendras, avellanas, maní, anacardos, pistachos, castañas, etc. Pero que estén crudos y sin salar.
- Diferentes tipos de manzana le dan diferentes sabores a estas gachas. Si las quieres más dulces puedes usar manzanas reinetas, golden o pink lady, y para hacerlas un poco más ácidas puedes usar manzanas granny smith.

Papilla de quinoa y leche



🕒 **TIEMPO 20 minutos**
👍 **PREPARACIÓN Superfácil**
😊 **A PARTIR DE 6 meses**

Ingredientes

40g de quinoa en seco

250ml de leche materna o de fórmula

Media cucharada de aceite de oliva

La quinua es un grano procedente de los Andes que sólo hace unos años que se consume en el resto del mundo. Además de ser muy saludable, posee micronutrientes como potasio, magnesio, calcio, fósforo, hierro y zinc que son fundamentales en la alimentación de tu bebé.

Cómo hacer papilla de quinua

- 1 Lava la quinua en un colador bajo el grifo, removiendo bien con la mano.

- 2 Pon un cazo al fuego con una taza de agua, y cuando empiece a hervir echa la quinua.
- 3 Baja el fuego al mínimo y deja cocer durante unos 15 minutos.
- 4 Escurre la quinua cocida y ponla en el vaso de la batidora, añade la leche poco a poco y ve triturando hasta que te quede una textura suave.
- 5 Sirve la papilla en un cuenco y añade el aceite de oliva para que tenga grasas saludables y mejor sabor. Remueve bien y ya puede tomarla tu bebé.

Trucos y consejos

- Recuerda lavar a conciencia las semillas antes de su consumo. Incluso aunque la quinua venga ya lavada, no está de más aclarar bajo el grifo en un colador y frotando bien con las manos antes de cocerla.
- Añade una cucharadita de canela o un poco de vainilla para darle más sabor. También le quedan muy bien trocitos de fruta blandita o machacada: plátano, fresas, etc.

Papilla casera de cereales rápida y fácil



🕒 **TIEMPO 10 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 7 meses**

Ingredientes

Una rebanada de pan sin sal o bajo en sal

Leche materna o de fórmula

¿Una papilla de pan? Pues sí, esta es la papilla de cereales casera más fácil que puedes hacer para tu bebé. Lista en sólo 10 minutos y con todos los nutrientes y energía que necesita para crecer sano.

Cómo hacer papilla de cereales rápida

- 1 Trocea la rebanada de pan en cachitos con la mano y ponlos en un cuenco. Si la corteza es muy dura puedes usar sólo la miga.
- 2 Calienta la leche en un cazo o en el microondas hasta que esté tibia.
- 3 Echa la leche en el cuenco con el pan poco a poco mientras lo aprietas con un tenedor para que se empape.
- 4 Cuidado, cada pan necesita una cantidad de leche distinta, si la

echamos de golpe podemos acabar con una sopa. Es mejor echar un poco de menos y si luego ves que hay trozos de pan seco añadir más.

- 5 Deja reposar 5 min y machaca con un tenedor hasta obtener una textura de papilla. Si la corteza del pan es un poco dura y no puedes machacarla bien puedes pasar toda la mezcla por la batidora hasta que quede suave o simplemente retirarla.
- 6 Si durante la espera se ha quedado un poco fría dale un toque en el microondas para que esté tibia. Ponla en un plato y ya puedes dársela a tu bebé ¡le encantará!

Trucos y consejos

- Esta papilla tiene tantas variantes como tipos de pan hay: sin gluten, con masa madre, de maíz, espelta, trigo sarraceno, centeno, integral...
- Si usas un pan de semillas asegúrate que tu bebé ha probado todos los ingredientes puesto que pueden llevar muchas diferentes: sésamo, amapola, pipas, nueces, etc. Y en vez de usar un tenedor tritura con la batidora o picadora.
- Para que quede más rica puedes espolvorear un poco de canela.
- Para bebés de más de 1 año puedes hacerla con leche entera de vaca y es un estupendo [desayuno](https://www.recetasparamibebé.com/el-desayuno-de-tu-bebé-a-partir-de-1-año/) (<https://www.recetasparamibebé.com/el-desayuno-de-tu-bebé-a-partir-de-1-año/>).

Crema de arroz con kiwi



🕒 **TIEMPO 25 minutos**
👍 **PREPARACIÓN Fácil**
😊 **A PARTIR DE 7 meses**

Ingredientes

15g de arroz bomba o redondo

70ml de leche materna o de continuación

130g de kiwi maduro

1/4 de vaina de vainilla

El kiwi es rico en vitaminas y minerales, sobre todo en vitamina C ¡tiene más del doble que una naranja!. La vitamina C es muy importante para tu bebé porque favorece la absorción del hierro y la resistencia a las infecciones. Además gracias a su alto contenido en fibra, el kiwi es una fruta con gran poder laxante, indicado para casos de estreñimiento.

Gracias a todas estas propiedades es muy recomendable que le demos kiwi a nuestro bebé. Sin embargo es una fruta que muchos bebés rechazan por su sabor ácido. Por eso esta receta es perfecta, la crema de arroz suaviza el sabor del kiwi y además aporta hidratos y proteínas.

Cómo hacer la papilla de arroz con kiwi para bebés

- 1 Pela el kiwi y córtalo en trozos adaptados a la capacidad de masticar de tu bebé. Para los bebés de menos de 8 meses corta en trocitos muy pequeños, y puedes cortarlos más grandes según tu bebé va creciendo.
- 2 Pon agua a hervir y cuece el arroz durante 2 minutos, luego escúrrelo.
- 3 En otro cazo pon a calentar la leche con la vaina de vainilla partida por la mitad.
- 4 Echa el arroz que has hervido en la leche y cocínalo a fuego lento hasta que se consuma toda la leche, removiendo bien para que no se queme. Una vez que el arroz esté cocido retira la vaina de vainilla.
- 5 En una taza pon los trocitos de kiwi y luego echa por encima la crema de

arroz. Remueve bien con una cuchara.

- 6 Espera a que la crema esté tibia y ya puedes ofrecer esta rica merienda a tu bebé.

Trucos y consejos

- Usa sólo kiwis que estén muy maduros, si no tu bebé lo rechazará por el sabor ácido. Además si el kiwi no está maduro no podrá masticar la parte blanca del corazón porque estará muy dura.
- Si a tu bebé no le gustan las texturas espesas puedes pasar la crema de arroz por la batidora para que quede más suave.
- Este plato hay que tomarlo tibio, cuando la crema de arroz se enfría se queda muy espesa.
- Esta crema de arroz también queda muy rica con fresas o mango.

Papilla de harina de trigo tostada



🕒 **TIEMPO 25 minutos**
👍 **PREPARACIÓN Fácil**
😊 **A PARTIR DE 7 meses**

Ingredientes

20g de harina de trigo

200ml de leche materna o de fórmula

Un chorrito de aceite de oliva suave

La papilla de harina tostada era un clásico que preparaban nuestras abuelas para sus bebés (y a veces también como merienda o desayuno para los peques más mayores o cuando estaban enfermos). Pero con la llegada de las papillas industriales en muchas casas se dejó de hacer ¡Qué gran error! Con lo fácil que es hacer [papillas de cereales en casa](https://www.recetasparamibebecom.com/papillas-de-cereales-en-casa) (<https://www.recetasparamibebecom.com/papillas-de-cereales-caseras/>) y además son más saludables para tu bebé y más económicas para tu bolsillo.

Esta papilla de harina de trigo es perfecta para introducir el gluten a tu bebé a partir de los 6 meses. Tiene un sabor delicioso y además huele a polvorón ¡Tu peque no dejará ni gota!

Cómo hacer la papilla de harina tostada para bebés

- Primero hay que tostar y tamizar la harina. Pon la harina en una sartén a fuego lento y remueve constantemente

con una cuchara de madera hasta que se vaya calentando y tostando. ¡Cuidado! si dejas de remover la harina puede quemarse.

- Cuando la harina tenga un color dorado oscuro la retiramos, esperamos a que se temple y después tamizamos con un colador para evitar grumos en la papilla.
- En un cazo pon a calentar la leche y el aceite de oliva. Cuando esté templada añade la harina tamizada y remueve con unas varillas hasta que esté todo bien mezclado.
- Espera hasta que hierva y entonces baja un poco el fuego y sigue removiendo al menos unos 25 minutos, hasta que la harina esté bien cocida y la papilla haya espesado.
- Saca del fuego y espera a que esté tibia para dársela a tu bebé ¡Ya tenemos nuestra papilla preparada!

Trucos y consejos

- El gofio es, precisamente, harina tostada. Así que si encuentras gofio de trigo en tu

supermercado puedes ahorrarte el paso de tostar la harina. Si vives en Canarias lo tienes fácil 😊

- En lugar de harina 100% refinada puedes usar un poco de harina integral (por ejemplo, 15g de refinada + 5g de integral). Incluso hay harinas que ya se pueden comprar mezcladas. Al conservar el salvado y el germen de trigo, la harina integral destaca por su contenido en fibra (imprescindible si tienes un bebé estreñido), vitaminas y minerales.
- Esta papilla se puede endulzar con dátiles y se convierte en una rica merienda o desayuno para bebés a partir de 1 año. Pasa un dátil sin hueso por la batidora y añade la pasta resultante a la leche cuando esté cociendo.
- Para resolver otras dudas consulta las [preguntas frecuentes sobre papillas de cereales caseras](https://www.recetasparamibebecom.com/preguntas-frecuentes-sobre-papillas-de-cereales-caseras) (<https://www.recetasparamibebecom.com/papillas-de-cereales-caseras/>).

Papilla de pan integral de masa madre



🕒 **TIEMPO 10 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 7 meses**

Ingredientes

60g de pan integral de masa madre (una rebanada aprox)

200ml de leche materna o de fórmula

¿Una papilla de pan? ¡Pues claro que sí! Al fin y al cabo es lo mismo que darle un trozo de pan al bebé, algo que se ha hecho toda la vida. Con la textura suave de la papilla tenemos todas las ventajas nutritivas del pan pero sin el riesgo de que el peque muerda un trozo grande y se atragante.

Los panes de [masa madre](https://www.recetasderechupete.com/como-hacer-masa-madre/28945/) (<https://www.recetasderechupete.com/como-hacer-masa-madre/28945/>) se preparan mediante fermentaciones largas y usando la levadura propia del cereal que es rica en bacterias lácticas. Son panes más digeribles y ricos en nutrientes, buenos para toda la familia pero ideales para los lactantes.

Una manera práctica, deliciosa, nutritiva y barata de darle cereales a tu bebé ¡Anímate a hacerla!

Cómo hacer la papilla de pan integral para bebés

- 1 Trocea la rebanada de pan en porciones de unos 2 cm y ponlos en un plato. Si la

corteza es muy dura puedes usar sólo la miga.

- 2 Calienta la leche en un cazo o en el microondas hasta que esté tibia.
- 3 Echa la leche en el plato con el pan poco a poco, hasta que quede empapado. Cada pan necesita una cantidad distinta, si echamos la leche de golpe nos arriesgamos a tener una sopa en lugar de una papilla.
- 4 Deja reposar 5 min y machaca con un tenedor hasta que quede una textura de papilla. Si la corteza del pan es un poco dura y no puedes machacarla bien puedes pasar toda la mezcla por la batidora hasta que quede una textura fina.

Trucos y consejos

- La mayoría de los panes tienen harina de trigo y por tanto gluten, así que esta papilla es para darla a partir de los 7 meses. Si compras un pan sin gluten pueden tomarla bebés más pequeños, pero suelen ser panes más caros.

- Compra un pan de masa madre grande o anímate a hacerlo en casa. Córtalo en rebanadas y mételas en el congelador dentro de una bolsa zip. Cada vez que quieras hacer una papilla sólo tienes que sacar una rebanada y descongelar, sin preocuparte de si tienes o no pan.
- La papilla puede prepararse también con caldo de verduras o con leche entera para bebés de más de 1 año.
- Como el pan ya está horneado te ahorras el paso de tostar la harina o cocer el cereal que necesitan otras papillas. Por eso esta papilla es muy práctica para hacerla cuando estamos fuera de casa. Olvídate de bolsitas zip, cacitos o andar buscando dónde comprar una papilla ¡Pan hay en todas partes!
- Cuando tu bebé vaya aprendiendo a masticar puedes dejar de machacar con el tenedor y convertirlo en unas “sopas de pan”. Están riquísimas igualmente.
- Para resolver otras dudas consulta las [preguntas frecuentes sobre papillas de cereales caseras](https://www.recetasparamibebe.com/preguntas-frecuentes-sobre-papillas-de-cereales-caseras/) (<https://www.recetasparamibebe.com/papillas-de-cereales-caseras/>).

Papilla de sémola con leche



🕒 **TIEMPO 10 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 7 meses**

Ingredientes

30g de sémola fina de trigo o de maíz (o semolina)

300ml de leche (de fórmula o materna)

1/2 vaina de vainilla

Esta es una receta que le encantará a tu bebé... ¡pero también al resto de la familia! Tiene una textura ligeramente grumosa pero un sabor a vainilla muy rico. Es genial como postre o merienda tanto para el bebé como para los mayores.

Es una papilla muy cómoda y rápida de hacer. Se puede preparar con leche de fórmula, leche materna o con leche de vaca (a partir de los 12 meses). Está riquísima de todas las maneras.

Cómo hacer papilla de sémola de trigo o maíz para el bebé

- Corta la vaina de vainilla por la mitad con la punta de un cuchillo afilado.

- En un cazo pon la leche y añade la vaina de vainilla partida.
- Calienta suavemente la leche a fuego lento sin que llegue a hervir.
- Cuando esté a punto de hervir vierte la sémola y baja la temperatura.
- Cocina durante 5 minutos a fuego lento, sin dejar de remover. La sémola se hinchará con la leche y se espesará.
- Cuando ya esté cocida retira la vainilla.
- Vierte la papilla en un plato y deja que se enfríe. Se puede tomar tibio o directamente frío de la nevera como si fuera un postre.

Trucos y consejos

- La sémola de trigo tiene gluten, así que sólo puedes dar esta papilla a tu bebé a partir de los 7 meses. Pero si la preparas con sémola de maíz (o incluso de arroz) puedes darla a partir de 6 meses.
- Si tu bebé tiene más de 12 meses puedes hacer este plato con leche de vaca entera.
- Añade un poco de fruta cortada muy finita o [compota de manzana](https://www.recetasparamibebes.com/com-pota-de-manzana-para-bebes/) (<https://www.recetasparamibebes.com/com-pota-de-manzana-para-bebes/>). ¡Quedará delicioso!



Sólidos y BLW

Tanto si tu bebé ya empieza a masticar, como si practicas BLW, aquí tienes las recetas perfectas.

Tortitas de garbanzos con zanahoria



🕒 **TIEMPO 20 minutos**
👍 **PREPARACIÓN Fácil**
😊 **A PARTIR DE 6 meses**

Ingredientes

100g de garbanzos cocidos

50g de zanahoria cocida

50ml de leche (entera, materna o de fórmula)

70g de harina de trigo

Un chorrito de aceite de oliva virgen

Los garbanzos tienen un montón nutrientes. Son excelentes para los bebés, ya que contienen energía saludable y proteínas esenciales para su crecimiento. En estas [tortitas](#)

(<https://www.recetasparamibebé.com/las-mejores-recetas-de-tortitas-blw-para-bebés/>), añadimos además zanahoria para aportar sabor, color, más fibra y vitaminas ¡Deliciosas!

Cómo hacer tortitas con zanahoria para bebés

- 1 Pela la zanahoria, córtala en trozos y ponla a cocer en un cazo con agua durante 15 minutos o hasta que esté tierna.
- 2 En el vaso de la batidora echa los garbanzos, la harina y la zanahoria. Tritura todo muy bien y ve añadiendo la

leche poco a poco hasta tener una mezcla homogénea y semi-líquida. Si queda demasiado espesa (si vuelcas el vaso de la batidora no cae) añade algo más de leche.

- 3 Calienta una sartén a fuego medio-alto con un poco de aceite de oliva. Es importante que sea una buena sartén antiadherente para que no se peguen las tortitas.
- 4 Vierte un poco de la masa en la sartén con una cuchara sopera o directamente desde el vaso de la batidora a poquitos. La masa se extenderá hasta formar un círculo. Cocina hasta que aparezcan burbujitas en la superficie de la tortita y entonces ya puedes darle la vuelta y cocina otro minuto más. Repite hasta terminar toda la masa.
- 5 Cuando las tortitas estén tibias ya puedes ofrecerlas a tu bebé

combinadas con compota, crema de frutos secos, yogur... ¡Que aproveche!

Trucos y consejos

- Para esta receta nosotros solemos usar garbanzos cocidos de bote, así es mucho más práctico y rápido. Si quieres cocerlos tendrás que ponerlos unos 25 minutos en la olla express.
- Puedes sustituir la zanahoria por calabaza o boniato que también tienen un sabor dulce y quedan buenísimos.
- Añade un huevo si tu bebé ya lo ha probado y así las tortitas se cuajarán mejor en la sartén.
- Estas tortitas también quedan bien usando bebidas vegetales (de avena, almendras, nuez...) en vez de leche.

Croquetas de patata, garbanzos y arroz



- 🕒 **TIEMPO 30 minutos**
- 👍 **PREPARACIÓN Fácil**
- 😊 **A PARTIR DE 6 meses**

Ingredientes

100g de patata

50g de garbanzos cocidos

50g de arroz

Un chorrito de aceite de oliva virgen

Estas croquetas de patata son ideales para iniciarse en el [baby-led weaning](https://www.recetasparamibebe.com/guia-completa-de-baby-led-weaning-blw-o-alimentacion-dirigida-por-el-bebe/). (<https://www.recetasparamibebe.com/guia-completa-de-baby-led-weaning-blw-o-alimentacion-dirigida-por-el-bebe/>): son muy blanditas, se cogen fácilmente y los ingredientes se encuentran en cualquier cocina. En realidad sólo las llamamos croquetas por la forma, ya que no llevan bechamel, ni rebozado, ni están fritas.

Cómo hacer croquetas de patata para bebés

- 1 Pela la patata y córtala en dados.
- 2 En un cazo con agua cuece la patata y el arroz juntos durante 20 minutos.

- 3 Escurre la patata y el arroz y ponlos junto a los garbanzos cocidos en un plato grande o tabla de cortar. Empieza a machacar todo con un tenedor mientras lo vas mezclando.
- 4 Cuando esté medio machacado añade un pelín de aceite de oliva y sigue machacando y mezclando hasta tener una masa homogénea.
- 5 Coge pequeñas porciones de esta masa, dales forma de croqueta con las manos y colócalas en un plato.
- 6 Y ya está, listas para comer y disfrutar ¡Que aproveche!

Trucos y consejos

- Lo mejor para esta receta es usar garbanzos cocidos de bote y así no inviertes tiempo en cocerlos. También puedes reaprovechar garbanzos que hayan sobrado de un cocido o potaje y tendrán un extra de sabor.
- Esta receta puede hacerse sustituyendo los garbanzos por cualquier otra verdura o legumbre que no tenga mucha agua y se machaque bien con el tenedor: zanahoria, calabaza, alubias, etc.
- Si a tu bebé le cuesta coger estas croquetas porque se le resbalan prueba a rebozarlas con un poco de pan rallado o semillas de sésamo. O también puedes hacerlas sin el aceite de oliva.

Medallones de rape y patata



🕒 **TIEMPO 35 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

😊 **A PARTIR DE 6 meses**

Ingredientes

2 patatas medianas

3 zanahorias

Una cola de rape

Aceite de oliva virgen extra

Esta sencilla receta la prepararás en muy poco tiempo, ya que tiene tan solo 3 ingredientes y tu bebé... ¡se chupará los dedos!

El rape también recibe el nombre de Pez Sapo por su aspecto. Este pescado se puede introducir a partir de los 6 meses, junto con la merluza y el bacalao, ya que se trata de un pescado blanco con bajo contenido en grasa y alto en proteínas. Además, su carne es excepcional, compacta y muy sabrosa.

Este plato es una mezcla semitriturada, ya que no se pasa por la batidora sino que simplemente se aplasta con un tenedor.

Cómo hacer medallones de rape y patata para bebés

- 1 Pela las patatas y las zanahorias y trocéalas en partes más o menos

iguales.

- 2 Pon abundante agua en una olla y cuando empiece a hervir, añade las patatas y las zanahorias. Cuece aproximadamente 25 minutos. Escurre y deja enfriar.
- 3 En otra olla, lleva a ebullición abundante agua y añade la cola de rape. Cuece durante 15 minutos. Escurre y deja enfriar.
- 4 Corta las patatas en rodajas y mézclalas en un bol junto con las zanahorias y el aceite de oliva. Machaca con un tenedor, hasta obtener una mezcla homogénea.
- 5 Retira la espina central del rape y desmenuza el pescado. Puedes hacerlo con un tenedor o con las manos para evitar que se cuele alguna espina.
- 6 Añade el rape desmenuzado a la mezcla anterior, junto con otro chorro

de aceite de oliva y remueve con un tenedor.

- 7 Introduce la mezcla en un molde de tartar para darle forma de medallón y ¡listo para comer!

Trucos y consejos

- Es preferible que cuezas el pescado aparte por si se desprende alguna espina.
- Esta receta la puedes hacer con cualquier otro pescado: merluza, bacalao, lenguado...
- Puedes añadirle guisantes u otras verduras picadas si a tu bebé le gustan.
- Puedes triturar con una batidora si tu bebé todavía no acepta comidas con textura.

Muffins de espinacas y tomate



🕒 **TIEMPO 25 minutos**
👍 **PREPARACIÓN Fácil**
😊 **A PARTIR DE 6 meses**

Ingredientes

6 hojas de espinaca pequeñas o 4 medianas frescas (las que vienen en bolsa)

½ tomate

2 huevos

Esta rica receta la tendrás preparada en muy pocos minutos, solamente necesitarás un molde para darle forma a estas irresistibles magdalenas.

La espinaca tiene un alto contenido de vitaminas y minerales, superando al resto de verduras conocidas, además aporta hierro a la alimentación de tu bebé. Ciertamente es que, al tratarse de una verdura de hoja verde, no se puede abusar de su consumo durante los primeros meses de vida por su alto contenido en nitratos. El huevo te asegura el aporte de proteína y el tomate de vitaminas.

En casa, solemos hacerlas para cenar, ya que se hacen en poco tiempo, con ingredientes que solemos tener en la nevera y gustan mucho a mis peques.

Cómo hacer magdalenas con espinacas para bebés

- 1 En un molde de horno para magdalenas o muffins, introduce en cada hueco 3 hojas pequeñas de espinaca o dos medianas. Si las hojas son muy grandes, con una en cada hueco troceada con unas tijeras será suficiente.
- 2 Retira la piel del tomate y córtalo en cuadrados pequeños. Introduce 3 o 4 trozos en cada hueco.
- 3 Bate los huevos y viértelos en cada hueco sobre las verduras, hasta que se cubran o hasta el borde del molde.
- 4 Precalienta al horno a 180° y hornea durante unos 15-20 minutos, o hasta que el huevo esté completamente cuajado.
- 5 Deja enfriar y retira del molde ¡ya están

listas para disfrutar!

Trucos y consejos

- Las medidas de esta receta son para dos magdalenas, pero puedes hacer más, aprovechando la capacidad del molde que tengas. Calcula un huevo por magdalena.
- Aunque en este caso hemos usado espinacas frescas en bolsa, puedes usar las que vienen en manojo. En este caso lávalas bien, asegurándote de retirar toda la tierra.
- También puedes usar tomates cherry o añadir las verduras favoritas de tu bebé en trocitos pequeños: brócoli, coliflor, puerro...
- Puedes añadir trocitos de pavo o jamón cocido y queso en tacos o rallado.
- Si sois muchos en casa, cada uno puede añadir sus ingredientes favoritos a su magdalena.

Patatas con guisantes



🕒 **TIEMPO 30 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

😊 **A PARTIR DE 6 meses**

Ingredientes

150g de patata

100g de guisantes frescos o congelados

50g de zanahoria

50g de cebolla

1 diente de ajo

Aceite de oliva virgen extra

Esta receta sencilla y sabrosa proporciona diferentes nutrientes: la patata aporta energía en forma de carbohidratos, los guisantes fibra y proteína vegetal, y la zanahoria es rica en betacarotenos antioxidantes. Además está riquísima y se cocina enseguida.

Cómo hacer patatas con guisantes para bebés

- 1 Pela la patata y córtala en cubos, pela y corta la zanahoria en trocitos pequeños.
- 2 Pon la patata y zanahoria en un cazo y añade agua (que queden cubiertas las patatas y un par de dedos más porque luego echaremos los guisantes). Cuece

todo durante 15 minutos o hasta que veas que la patata está tierna.

- 3 En los últimos 5 minutos de cocción añade los guisantes frescos o congelados.
- 4 Mientras cuecen las patatas pica la cebolla y el ajo muy finitos. Ponlos en una sartén con un chorrito de aceite de oliva y sofríe a fuego medio durante un par de minutos hasta que estén dorados.
- 5 Escurre las verduras cocidas y échalas en la sartén del sofrito. Remueve a fuego alto durante un par de minutos más para que se mezclen todos los sabores.
- 6 Pon las patatas con guisantes en un plato y echa una cucharadita de aceite de oliva virgen extra por encima.

Remueve bien y ya puede comerla tu bebé ¡que rico!

Trucos y consejos

- Si tu bebé aún no mastica bien cuece la patata un poco más de tiempo para que esté más tierna y machaca todo un poco con un tenedor durante el rehogado.
- Puedes añadir unos trocitos de jamón cocido en el rehogado final para aportar un extra de sabor y proteína.
- Si los guisantes frescos o congelados son demasiado duros para tu bebé, prueba a usar guisantes de lata, más pequeñitos y tiernos. En ese caso añádelos bien escurridos directamente al rehogado, no hace falta cocerlos.

Tortilla con calabacín



🕒 **TIEMPO 20 minutos**
👍 **PREPARACIÓN Fácil**
😊 **A PARTIR DE 6 meses**

Ingredientes

Un huevo grande

50g de calabacín

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

Las tortillas son una manera muy cómoda y sabrosa para que tu bebé coma huevo. El [huevo](https://www.recetasparamibebe.com/el-huevo-en-la-alimentacion-de-tu-bebe-cuando-y-como-darselo/) (<https://www.recetasparamibebe.com/el-huevo-en-la-alimentacion-de-tu-bebe-cuando-y-como-darselo/>) contiene proteínas de alto valor nutricional con todos los aminoácidos esenciales, hierro y vitaminas A y D. Además las tortillas se pueden combinar con muchos ingredientes, como esta que os explicamos con calabacín.

Cómo hacer tortilla con calabacín para bebés

- 1 Lava el calabacín y córtalo en rodajas muy finitas.
- 2 En una sartén mediana echa un poquito de aceite de oliva y cocina el calabacín a la plancha durante un par de minutos, hasta que esté un poco dorado y blandito. Ten cuidado porque al ser rodajas finitas puede quemarse muy rápido.

- 3 Cuando el calabacín esté hecho baja el fuego al mínimo y distribuye las rodajas de manera que ocupen todo el fondo de la sartén.
- 4 Casca los huevos en un cuenco y bátelos bien con un tenedor.
- 5 Añade otro chorrito de aceite de oliva a la sartén donde están los calabacines y echa el huevo batido por encima. Mueve un poco las rodajas de calabacín con un tenedor para que queden bien rodeadas de huevo.
- 6 Sube el fuego un poco y espera a que vaya cuajando el huevo por abajo. Para que cuaje el huevo por arriba puedes voltear la tortilla usando un plato (como si fuera una tortilla de patatas) o poner una tapa a la sartén durante un minuto.
- 7 Cuando todo el huevo esté bien cuajado ya la puedes poner en un plato. Córtala en trocitos o tiras para que se enfríe un poco y ya puede comerla tu bebé. Recuerda que la tortilla hay que

comerla siempre en el momento, recién hecha ¡Buen provecho!

Trucos y consejos

- Con una mandolina de verduras te saldrán las rodajas de calabacín súper finitas en un pispás y serán muy fáciles de masticar.
- También puedes cocinar el calabacín en el microondas. Pon las rodajas de calabacín untadas con un poco de aceite de oliva en un recipiente con tapa dentro del microondas, y cócnalas a potencia máxima durante uno o dos minutos (dependerá del grosor).
- Si tu bebé tiene más de 8 meses puedes añadir a los huevos batidos un chorrito de nata para cocinar, para que quede más jugosa.
- Recuerda que hay que cuajar bien el huevo, para evitar el riesgo de transmisión de enfermedades (básicamente la salmonella).

Arroz a la campesina



🕒 **TIEMPO 50 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Dificultad media**

😊 **A PARTIR DE 7 meses**

Ingredientes

300g de arroz redondo

1l de caldo de verduras sin sal

2 dientes de ajo

150g de pimiento rojo

150g de zanahoria

120g de guisantes frescos o congelados

120g de jamón cocido en daditos

120g de tomate natural triturado

Aceite de oliva virgen extra

El arroz a la campesina una receta muy socorrida. La preparación sencilla e ingredientes básicos convierten a este arroz entre los preferidos para el día a día cuando tenemos que cocinar para nuestro bebé.

Este es un plato sencillo, sabroso y saludable que se puede disfrutar a diario.

Cómo hacer arroz con verduras estilo campesina para bebés

- 1 Empieza preparando las verduras. Lava el pimiento y la zanahoria y córtalos en daditos. Si vas a usar guisantes congelados sácalos del congelador. Pela y pica el ajo.
- 2 En una cazuela ancha echa un chorrito de aceite de oliva y cuando esté caliente echa el ajo, pimiento y

zanahoria. Cocina durante 6-7 minutos removiendo de vez en cuando para que no se quemé.

- 3 Añade el jamón cocido cortado en daditos, remueve bien y deja que se sofría con las verduras durante 3-4 minutos más.
- 4 Echa los guisantes y el tomate triturado y sigue cocinando durante 10 minutos más a fuego medio-bajo. Es importante remover de vez en cuando para evitar que se quemé.
- 5 Echa el arroz y rehógalo con el resto de ingredientes un par de minutos.
- 6 Cubre el arroz con el caldo y cocina durante 18-20 minutos desde el momento en que comience a hervir.
- 7 Cuando se evapore todo el líquido ya está listo. Sírvelo en un plato y cuando esté tibio ya puede comerlo tu bebé.

Trucos y consejos

- Adapta la receta con las verduras que tengas en casa: calabacín, puerro, espárragos, brócoli, etc. También puedes usar trocitos de pollo o pavo en lugar de jamón cocido.
- Puedes hacerlo con arroz integral, pero tendrá que cocer unos 30 minutos y necesitarás algo más de caldo. Recuerda además que es importante seguir los pasos para [eliminar el arsénico del arroz \(https://www.recetasparamibebé.com/arroz-para-bebes-cuando-empezar-y-como-prepararlo/#arroz6\)](https://www.recetasparamibebé.com/arroz-para-bebes-cuando-empezar-y-como-prepararlo/#arroz6) (ponerlo en remojo, lavarlo bajo el grifo y cocerlo con mucha agua).
- Es un plato que podéis disfrutar toda la familia, simplemente echa un poco de sal en los platos de los adultos cuando vayáis a comerlo.

Arroz salteado con jamón cocido



🕒 **TIEMPO 25 minutos**
👍 **PREPARACIÓN Fácil**
😊 **A PARTIR DE 7 meses**

Ingredientes

1 taza de arroz de grano redondo

2 tazas y media de agua

2 cucharadas de aceite de oliva virgen extra

60g de jamón cocido (unas 3 lonchas)

Los bebés comen el arroz súper bien porque apenas necesitan masticarlo, tiene un sabor muy suave y fácil digestión. En esta receta lo salteamos con jamón cocido para añadir un poco de proteína y sabor.

Cómo hacer arroz con jamón cocido para bebés

- 1 Lava un poco el arroz en un colador o un bol grande. Es para quitarle almidón y que quede suelto al cocerlo.
- 2 Pon una cazuela al fuego. Añade el agua, el arroz y el aceite, todo junto. Cuando empiece a hervir déjalo a fuego fuerte unos 4 minutos para que se evapore parte del agua.
- 3 Después baja a fuego medio y tapa la cazuela. Déjalo cocer 14 minutos y ya

debería estar, pero siempre Pruébalo. Si ves que tu bebé lo necesita un poco más blandito déjalo cocer un par de minutos más.

- 4 Apaga el fuego y deja reposar el arroz con la tapa puesta un par de minutos.
- 5 Pon una sartén al fuego y echa un poquitín de aceite. Con unas tijeras corta las lonchas de jamón cocido sobre la sartén en trocitos muy pequeños.
- 6 Saltea el jamón cocido a fuego medio un par de minutos, y cuando veas que está un poco dorado añade el arroz.
- 7 Rehoga todo junto durante otro par de minutos y ya está listo para comer. Sírvelo en un plato para tu bebé y ya verás cómo le encanta.

Trucos y consejos

- Cuando compres el jamón cocido intenta que sea sin sal.
- Para darle más sabor puedes ponerle bacon en lugar de jamón cocido. Es más graso y menos saludable pero las cantidades que usa la receta son tan pequeñas que no hay que preocuparse.
- Puedes hacer la receta con arroz integral, pero entonces hay que usar 3 tazas de agua y cocerlo durante 20 minutos.
- Con estas cantidades sale arroz para comer 2 personas. Una vez servido en el plato añade un poco de sal y puede comerlo un adulto.

Bolitas de brócoli, pollo y patata



🕒 **TIEMPO 60 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Superfácil**

😊 **A PARTIR DE 7 meses**

Ingredientes

50g de pechuga de pollo.

2 patatas pequeñas

4 o 5 arbolitos de brócoli (unos 30g)

Aceite de oliva virgen extra

Ricas no... ¡Riquísimas! Estas bolitas de brócoli, pollo y patata son increíbles y lo mejor es que son facilísimas de hacer.

Contiene una de las verduras más nutritivas: el brócoli, generoso en minerales y vitaminas, especialmente vitamina C. El pollo es una carne blanca con bajo contenido en grasa y por lo tanto de fácil digestión. En este caso, usaremos patata que, no solo aportará hidratos y fibra, sino también será el alimento que nos ayude a formar las bolitas ligando todos los ingredientes.

Siempre que las hago en casa triunfan, además es una receta muy saludable ya que todos sus ingredientes están cocidos.

Cómo hacer bolitas de brócoli con pollo para bebés

- 1 Pela las patatas, lava el brócoli y retira los tallos.
- 2 Pon agua en una olla y cuando entre en ebullición, introduce los alimentos en este orden: primero el **pollo**, cuando lleve cociendo 10 minutos, añade la **patata** y por último, añade el **brócoli** cuando la patata lleve 10 minutos hirviendo. Deja cocer todo junto entre 10-15 minutos más y escurre.
- 3 Deja que enfríen y desmenuza el pollo con las manos o con la ayuda de dos tenedores.
- 4 Aplasta la patata con un tenedor. Haz lo mismo con el brócoli asegurándote que retirar toda el agua.
- 5 Echa todos los ingredientes en un bol y remueve hasta que la mezcla sea

homogénea.

- 6 Haz bolitas con las manos y ponlas en un recipiente para el horno.
- 7 Añade un chorro de aceite de oliva virgen extra sobre las bolitas.
- 8 Precalienta el horno a 180° y hornea las bolitas unos 20 minutos.
- 9 Deja que enfríen... ¡y a comer!

Trucos y consejos

- Puedes hacer más cantidad y guardarlas en la nevera en un táper hermético. Cuando se los quieras ofrecer a tu bebé, solamente tendrás que hornearlas.
- Prueba a utilizar otras verduras: espinaca, guisantes, coliflor...
- Puedes utilizar otro tipo de carne que le guste a tu bebé: pavo, conejo, cerdo...

Cuscús con jamón cocido y verduritas



🕒 **TIEMPO 20 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

😊 **A PARTIR DE 7 meses**

Ingredientes

75g de jamón cocido en lonchas

Media cebolla

100g de pimiento rojo

100g de pimiento verde

Un diente de ajo

125g de cuscús de grano medio

Aceite de oliva virgen extra

El cuscús o sémola de trigo le encanta a los bebés porque es muy sabroso y se come fácilmente. Se puede combinar con casi cualquier ingrediente para adaptarlo a los gustos de tu bebé a la vez que consigues un plato súper completo: verduras, carnes, pescados, legumbres, etc.

Con jamón cocido y verduritas conseguimos un plato con todos los nutrientes necesarios para crecer, y además queda colorido y delicioso ¡Tu bebé no dejará ni las migas!

Cómo hacer el cuscús con jamón cocido

- 1 Lava los pimientos y pica muy finitas todas las verduras (cebolla, pimientos y diente de ajo).
- 2 En una sartén echa un chorro de aceite de oliva y cuando esté caliente añade las verduras picadas. Sofríe a fuego medio-alto mientras remueves para evitar que se quemen.

- 3 Dobra las lonchas de jamón y con unas tijeras córtalas en trocitos pequeños. Cuando las verduras estén hechas añade los trocitos de jamón a la sartén y saltéalos unos 30 segundos (en realidad el jamón ya está cocido y sólo necesitamos que se dore un poco y suelte sabor).
- 4 Retira el sofrito y pon la sartén de nuevo en el fuego sin limpiarla. Añade un chorrito de aceite, un vaso de agua y espera a que hierva.
- 5 Cuando empiece a hervir echa el cuscús y remueve un poco. Apaga el fuego y deja que absorba el agua durante 5 minutos (o el tiempo que diga en el paquete).
- 6 Añade al cuscús el sofrito reservado de verduras y jamón y remueve bien para mezclarlo todo. Cuando esté tibio puedes servirlo a tu bebé ¡Buen provecho!

Trucos y consejos

- Busca jamón cocido que sea sin sal, y también es aconsejable que no tenga leche ni almidón. Vamos, que sea jamón cocido de cerdo de verdad, que ahora a los embutidos les ponen un montón de aditivos.
- Para hacer bien el cuscús lo mejor es seguir bien las indicaciones que vengan en el paquete. Diferentes marcas pueden necesitar diferentes cantidades de agua y tiempos de reposo.
- Usar la misma sartén de sofreír las verduras para hidratar la sémola ayuda a que el plato tenga más sabor.
- La verdad es que puedes hacer esta receta con casi cualquier verdura picadita: zanahoria, brócoli, calabaza, judías verdes, guisantes, calabacín, etc.

Espaguetis con boloñesa



🕒 **TIEMPO 45 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Dificultad media**

😊 **A PARTIR DE 7 meses**

Ingredientes

50g de calabacín

50g de zanahoria

50g de cebolla

150g de tomate natural triturado o rallado

1 diente de ajo

100g de carne picada mezcla de ternera y cerdo

150g de espaguetis (en seco)

Aceite de oliva virgen extra

Este plato de espaguetis es a la vez sabroso y muy completo: con los hidratos de la [pasta](https://www.recetasparamibebe.com/pasta-para-bebes-cuando-empezar-y-como-prepararla/) (<https://www.recetasparamibebe.com/pasta-para-bebes-cuando-empezar-y-como-prepararla/>), la fibra de las verduras y proteínas y hierro de la carne. Además a los bebés les encanta la pasta y la mastican sin problemas.

Cómo hacer pasta con boloñesa para bebés

- 1 Pica todas las verduras (calabacín, zanahoria, cebolla y ajo) muy muy finitas. Para ahorrar tiempo en casa solemos utilizar una [picadora manual](https://amzn.to/445aL87) (<https://amzn.to/445aL87>).
- 2 En una sartén echa un chorrito de aceite de oliva virgen y añade las verduras. Sofríelas bien hasta que estén tiernas y doradas.
- 3 Cuando estén hechas añade la carne picada a la sartén y remueve bien con una cuchara de madera para que se deshaga en trozos pequeños y se vaya

cocinando. Guisa todo junto a fuego alto unos 5 minutos.

- 4 Añade a la sartén el tomate triturado, baja el fuego y cocina 30 minutos o hasta que se haya evaporado casi todo el líquido.
- 5 Mientras se hace el tomate puedes cocer la pasta. Calienta en una cazuela un litro de agua y cuando empiece a hervir a borbotones añade los espaguetis.
- 6 Remueve con una cuchara de madera para que los espaguetis no se peguen y queden sueltos. En el paquete de pasta viene indicado el tiempo de cocción, los espaguetis suelen ser unos 10 minutos.
- 7 Cuando la pasta esté cocida escúrrela bien, añade un chorrito de aceite de oliva y remueve, luego echa la salsa de verduras y carne picada por encima y vuelve a remover.
- 8 Sirve una ración en un plato y costa los espaguetis para que se puedan comer

con facilidad. Ya está lista para comer ¡riquísima!

Trucos y consejos

- Puedes añadir a esta receta cualquier verdura que te apetezca siempre que esté bien picadita: pimiento, champiñones, puerro, etc.
- Si practicas BLW escoge un tipo de pasta que tu bebé pueda coger fácilmente con las manos.
- Puedes usar espaguetis integrales para aportar un extra de fibra. Fíjate bien en el tiempo de cocción que pone en el paquete porque suele necesitar un poco más.
- Si quieres una foto divertida de tu bebé no cortes los espaguetis... pero prepárate para meterle luego en la ducha 😂
- Si en tu país no está recomendado el consumo de carne picada para bebés (sucede en algunas regiones de América Latina), puedes prepararlo con carne cortada a cuchillo muy finita.

Hamburguesas de pollo con aguacate



🕒 **TIEMPO 30 minutos**
👍 **PREPARACIÓN Fácil**
😊 **A PARTIR DE 7 meses**

Ingredientes

500g de pechuga de pollo picada

200g de aguacate maduro (medio aguacate pequeño)

2 rebanadas de pan de molde

125 ml de leche (medio vaso)

1 cucharadita de ajo en polvo

Aceite de oliva virgen extra

Las hamburguesas son una manera muy cómoda de dar carne al bebé, ya que son fáciles de masticar, las puedes mezclar con verduras y además el bebé puede cogerlas con sus manitas.

La carne de pollo es de las primeras que se da al bebé a partir de los 6 meses, pero si lo haces a la plancha se suele quedar muy seco. Por eso el aguacate es el complemento perfecto para esta receta, hace que las [hamburguesas de pollo](https://www.recetasparamibebecom/hamburguesa-de-pollo/) estén más suaves y jugosas. Además aporta vitaminas, minerales y grasas saludables.

Cómo hacer hamburguesa de pollo con aguacate para bebés

- 1 Corta el aguacate por la mitad y quítale el hueso. Saca toda la pulpa del aguacate con una cuchara. La mayor parte de los nutrientes se concentran en la parte oscura de la pulpa, junto a la piel, así que rebaña bien.

- 2 Corta el aguacate en dados pequeñitos.
- 3 Quita la corteza del pan de molde y deshaz la miga con las manos en un cuenco. Echa la leche poco a poco hasta que la miga quede bien empapada, pero sin hacer una sopa. Remueve con una cuchara para que se deshaga bien toda la miga.
- 4 Añade al cuenco la carne picada de pollo, el aguacate, el ajo en polvo y el resto de especias de tu elección. Mézclalo todo con una cuchara o con la mano.
- 5 Coge pequeñas porciones de masa y moldea unas bolas, apretando bien la mezcla. Luego aplánalas hasta formar una hamburguesita, más o menos del tamaño y grosor de la palma de la mano.
- 6 Calienta una sartén antiadherente y echa un chorrito de aceite de oliva virgen. Cocina las hamburguesas unos 2 minutos por cada lado a fuego medio. Si son muy gruesas pueden necesitar más tiempo. En todo caso vigila para que no se resequen demasiado.

- 7 Cuando se pongan doradas ya están listas. Espera a que estén tibias y dáselas a tu bebé.



Trucos y consejos

- No compres la carne picada que viene en bandejas en el supermercado, pues le echan piezas de peor calidad y mucha grasa, además de productos para aumentar su tiempo de conservación. Compra las pechugas de pollo y pide al carnicero que te las triture, mejor si lo hace 2 veces porque queda más suave.
- También puedes cocinar estas hamburguesas en el horno. Precalienta el horno a 180° y, cuando esté caliente, pon las hamburguesas en una bandeja de horno untada con aceite durante unos 15-20 minutos.
- También se pueden hacer con carne picada de pavo.

Hamburguesas de ternera con calabaza



🕒 **TIEMPO 20 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Fácil**

😊 **A PARTIR DE 7 meses**

Ingredientes

100g de carne picada de ternera

100g de calabaza

Cebolla y ajo en polvo

Aceite de oliva virgen extra

La **carne de ternera es rica en hierro**, proteínas de alta calidad y vitamina B2, por eso es un alimento fundamental en la dieta de tu bebé. En estas hamburguesas picamos la carne y conseguimos que esté más jugosa gracias a la calabaza, para que tu bebé pueda comerla fácilmente.

Cómo hacer hamburguesas de ternera y calabaza para bebés

- 1 Pela y corta la calabaza en dados. Ponla a cocer durante 15 minutos o hasta que esté tierna.
- 2 Una vez cocida saca la calabaza a un plato y machácala con un tenedor, hasta que esté completamente deshecha.
- 3 Añade la carne al mismo plato y echa un cuarto de cucharadita de cebolla en polvo y otro cuarto de ajo en polvo. Mezcla todo usando el tenedor, hasta que tengas una mezcla homogénea.
- 4 Coge porciones de la mezcla y dale forma de pequeñas hamburguesas.

Adapta el tamaño a la edad de tu bebé, para que pueda cogerlas fácilmente.

- 5 En una sartén a fuego medio pon un chorrito de aceite de oliva y coloca con cuidado las hamburguesas, aplastándolas un poco con ayuda del tenedor. Cocínalas por las dos caras, hasta que estén doradas por fuera y el interior bien cocinado.
- 6 Ponlas en un plato con papel absorbente para quitar cualquier exceso de aceite y cuando estén tibias ya puede comerlas tu bebé ¡Le van a encantar!



Trucos y consejos

- La calabaza puede sustituirse por cualquier otra hortaliza que quede blandita al cocerla y se pueda machacar. El boniato y la zanahoria combinan especialmente bien con la ternera por su sabor dulce.
- No compres la carne picada que viene en bandejas en el supermercado, le echan piezas de ternera de peor calidad y mucha grasa, además de productos para aumentar su tiempo de conservación. Ve al carnicero, dile que quieres comprar una pieza de ternera para picar y que te la trituren allí mismo (mejor si lo hacen 2 veces porque queda más suave). Normalmente te recomendará que compres pecho o espalda de ternera.
- Para darle un extra de sabor puedes añadir a la carne picada otras especias o hierbas como pimentón dulce, comino, orégano, tomillo, etc.

Hamburguesas de ternera con guisantes



🕒 **TIEMPO 20 minutos**
👍 **PREPARACIÓN Fácil**
😊 **A PARTIR DE 7 meses**

Ingredientes

100g de carne picada de ternera

50g de guisantes frescos o congelados

Cebolla y ajo en polvo

Aceite de oliva virgen extra

La carne de ternera es rica en hierro, proteínas de alta calidad y vitamina B2, por eso debe estar presente en la dieta de tu bebé. Tu bebé podrá comer estas hamburguesas fácilmente gracias a la carne picada y aprovechamos para añadir fibra con los guisantes.

Cómo hacer hamburguesas de ternera con guisantes para bebés

- 1 En un cazo con agua pon a cocer los guisantes durante 5 minutos o hasta que estén tiernos.
- 2 Una vez cocidos sácalos a un plato y machácalos un poco con un tenedor. Simplemente hay que romperlos para evitar el riesgo de atragantamiento.
- 3 Añade la carne picada de ternera al mismo plato y echa un cuarto de cucharadita de cebolla en polvo y otro cuarto de ajo en polvo. Mezcla todo

usando el tenedor, hasta que tengas una mezcla homogénea.

- 4 Coge porciones de la mezcla y dale forma de pequeñas hamburguesas. Adapta el tamaño a la edad de tu bebé, para que pueda cogerlas fácilmente.
- 5 En una sartén a fuego medio pon un chorrito de aceite de oliva y coloca con cuidado las hamburguesas, aplastándolas un poco con ayuda del tenedor. Cocínalas por las dos caras, hasta que estén doradas por fuera y el interior bien cocinado.
- 6 Ponlas en un plato con papel absorbente para quitar cualquier exceso de aceite y cuando estén tibias ya puede comerlas tu bebé ¡Que aproveche!

Trucos y consejos

- No compres la carne picada que viene en bandejas en el supermercado, le echan

piezas de ternera de peor calidad y mucha grasa, además de productos para aumentar su tiempo de conservación. Ve al carnicero, dile que quieres comprar una pieza de ternera para picar y que te la trituren allí mismo (mejor si lo hacen 2 veces porque queda más suave). Normalmente te recomendará que compres pecho o espalda de ternera.

- Para darle un extra de sabor puedes añadir a la carne picada otras especias o hierbas como pimentón dulce, comino, orégano, tomillo, etc.
- Si a tu bebé le gustan estas hamburguesas no dejes de probar nuestras [hamburguesas de ternera con calabaza \(https://www.recetasparamibebé.com/hamburguesas-de-ternera-con-calabaza/\)](https://www.recetasparamibebé.com/hamburguesas-de-ternera-con-calabaza/) y las [hamburguesas de pollo con aguacate \(https://www.recetasparamibebé.com/hamburguesas-de-pollo-con-aguacate/\)](https://www.recetasparamibebé.com/hamburguesas-de-pollo-con-aguacate/).

Nuggets de brócoli



- 🕒 **TIEMPO 35 minutos**
- 👍 **PREPARACIÓN Fácil**
- 😊 **A PARTIR DE 7 meses**

Ingredientes

400g de brócoli

20g de cebolla

Un diente de ajo

2 huevos grandes

120g de pan rallado

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

Si a tu peque le cuesta comer brócoli o verduras en general no dejes de probar estos nuggets ¡son fáciles de hacer y se los comen a bocados!

Cómo hacer nuggets de brócoli para bebés

- 1 Lava el brócoli y córtalo en trozos quitando la parte de los troncos que sea muy dura.
- 2 Pon el brócoli en una picadora (la de la batidora o manual) y pícalo hasta que quede desmenuzado y tenga una textura granulada, como un cuscús o arroz.
- 3 Corta la cebolla y el diente de ajo en trozos muy pequeñitos. Pon una sartén a fuego medio con un chorrito de aceite

y saltea la cebolla y ajo un par de minutos hasta que estén hechos.

- 4 Añade el brócoli a la sartén y otro chorrito de aceite de oliva. Saltea durante 5 minutos sin dejar de remover hasta que esté hecho.
- 5 En un cuenco grande pon el salteado de brócoli, los huevos y el pan rallado y remueve bien hasta tener una masa homogénea.
- 6 Precalienta el horno a 180°C con aire arriba y abajo.
- 7 Coge porciones de la masa con las manos y dales forma de bola. Colócalas encima de una bandeja de horno forrada con papel de hornear y aplástalas con un tenedor para formar los nuggets.
- 8 Hornea los nuggets durante 10 minutos hasta que se pongan dorados, luego

dales la vuelta y hornea 5 minutos más aproximadamente.

- 9 Y ya están listos, sírvelos templados (cuidado que pueden quemar por dentro) ¡le encantarán a tu bebé!

Trucos y consejos

- Estos nuggets se hacen super rápido en un robot de cocina, sólo tienes que echar todos los ingredientes y mezclar 30 segundos hasta tener la masa.
- Puedes congelar los nuggets antes de hornear para hacerlos otro día. Colócalos separados en una bandeja del congelador, espera una hora y guárdalos en una bolsa zip. Duran hasta un mes.
- Añade otras verduras picadas a la mezcla para variar: calabacín, pimiento, zanahoria, guisantes, etc.

Pasta con calabacín y pollo



🕒 **TIEMPO 40 minutos**
👍 **PREPARACIÓN Fácil**
😊 **A PARTIR DE 7 meses**

Ingredientes

200g de pasta

100g de calabacín

100g de pechuga de pollo

2 dientes de ajo

Aceite de oliva virgen extra

Este es un plato delicioso y muy completo: con los hidratos de la [pasta](https://www.recetasparamibebecom/pasta-para-bebes-cuando-empezar-y-como-prepararla/) (<https://www.recetasparamibebecom/pasta-para-bebes-cuando-empezar-y-como-prepararla/>), las vitaminas de las verduras y proteínas del pollo. Una comida nutritiva y saludable para tu bebé.

Cómo hacer pasta con pollo para bebés

- 1 Lava bien el calabacín y córtalo en cubitos muy pequeños. Pica los dientes de ajo muy finitos. Retira los restos de grasa de las pechugas de pollo y pícalas en trocitos pequeños con unas tijeras.

- 2 En una sartén pon un chorrito de aceite de oliva virgen y saltea el calabacín y el ajo a fuego medio durante 5 minutos. Luego añade el pollo y rehoga un par de minutos más. Cuando esté hecho retira la sartén del fuego.
- 3 En una cazuela pon abundante agua a hervir, añade la pasta cuando hierva y cuece durante el tiempo que indique en el paquete (normalmente son unos 10 minutos).
- 4 Cuando la pasta esté lista escúrrela y échala en la sartén con el salteado de calabacín y pollo. Pon la sartén de nuevo a fuego medio y rehoga todo junto durante un par de minutos para que la pasta coja sabor.

- 5 Sirve la pasta en un plato y ya está lista para comer.

Trucos y consejos

- Puedes añadir a esta receta cualquier verdura que te apetezca siempre que esté bien picadita: pimiento, zanahoria, cebolla, etc.
- Si practicas BLW escoge un tipo de pasta que tu bebé pueda coger fácilmente con las manos.
- Puedes darle este plato a tu bebé antes de los 7 meses si utilizas una pasta sin gluten.

Sopa de pasta y calabaza



🕒 **TIEMPO 30 minutos**
👍 **PREPARACIÓN Fácil**
😊 **A PARTIR DE 7 meses**

Ingredientes

100g de calabaza (ya limpia y pelada)

50g de zanahoria

50g de puerro

50g de fideos u otra pasta para sopa

Una pizca de pimentón dulce

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

Los bebés comen muy bien la [pasta \(https://www.recetasparamibebé.com/pasta-para-bebes-cuando-empezar-y-como-prepararla/\)](https://www.recetasparamibebé.com/pasta-para-bebes-cuando-empezar-y-como-prepararla/), les resulta sabrosa y fácil de masticar. En esta sopa además añadimos un caldo con calabaza súper sabroso y nutritivo. ¡Les encanta!

Cómo hacer sopa con calabaza para bebés

- 1 Lava todas las verduras y pela la zanahoria, calabaza y puerro. Córtalos en trozos pequeños.
- 2 En una cazuela echa un chorrito de aceite de oliva y sofríe las verduras durante un par de minutos a fuego medio.
- 3 Cuando estén un poco doradas añade el agua o caldo y deja que hierva 15

minutos.

- 4 Cuando las verduras estén cocidas sácalas del caldo y tritúralas con la batidora hasta que quede un puré muy suave.
- 5 Vuelve a echar el puré de calabaza cucharada a cucharada en el caldo removiendo bien, hasta que quede un caldo más denso. No lo echés todo de golpe porque si se ha evaporado mucho caldo en la cocción te quedará demasiado espeso, si te sobra puré guárdalo para otro día.
- 6 Vuelve a encender el fuego, añade la pasta y una pizca de pimentón dulce al caldo espeso y cuece entre 5 y 7 minutos hasta que esté hecha (en el propio paquete suele indicar cuánto tiempo tiene que cocer).
- 7 Cuando esté hecha la pasta apaga el fuego. Sirve la sopa en un plato y

espera a que esté tibia para dársela a tu bebé ¡Buen provecho!

Trucos y consejos

- A los bebés de más de 1 año les hará mucha gracia si usas pasta con formas especiales en lugar de fideos: estrellitas, lluvia, letras... la verdad es que hay muchas opciones en el supermercado.
- Retira la sopa que vaya a tomar el bebé y añade un poco de sal al resto para que todos podáis disfrutar de este plato.
- Si usas pasta sin gluten esta sopa puede tomarse desde los 6 meses.
- ¿Te ha gustado? No te pierdas otras [recetas de sopas para bebés \(https://www.recetasparamibebé.com/sopas-para-bebes-a-partir-de-6-meses/\)](https://www.recetasparamibebé.com/sopas-para-bebes-a-partir-de-6-meses/).

Tortitas de patata y calabacín para bebés



- 🕒 **TIEMPO 15 minutos**
- 👍 **PREPARACIÓN Fácil**
- 😊 **A PARTIR DE 7 meses**

Ingredientes

150g de patata (una patata mediana aprox)

150g de calabacín

50g de queso suave de leche de vaca

2 cucharadas de harina

Medio diente de ajo

Un chorrito de aceite de oliva virgen extra

Es sorprendente cómo juntando unos pocos ingredientes básicos podemos crear platos sanos y deliciosos para nuestro bebé. Estas [tortitas](https://www.recetasparamibebe.com/las-mejores-recetas-de-tortitas-blw-para-bebes/) (<https://www.recetasparamibebe.com/las-mejores-recetas-de-tortitas-blw-para-bebes/>) están tan ricas que yo misma no puedo dejar de comer unas cuantas cada vez que las cocino.

Cómo hacer tortitas de patata y calabacín

- 1 Lava y pela la patata. Lava el calabacín.
- 2 Con un rallador de verduras (tienen los agujeros más grandes), ralla la patata y el calabacín en un cuenco grande. Remueve bien.
- 3 Pica el ajo muy finito o usa un triturador de ajo y añádelo al cuenco. Echa

también las 2 cucharadas de harina. Remueve bien.

- 4 Ahora ralla el queso y añádelo al resto de ingredientes. Remueve todo hasta que esté bien mezclado.
- 5 Calienta una sartén con un poco de aceite de oliva y, con una cuchara, echa porciones de la mezcla a la sartén, aplastando con el dorso de la cuchara para hacer una forma de tortita.
- 6 Cocina hasta que esté dorada (de 2 a 5 minutos dependiendo del fuego) y dale la vuelta. Aplasta de nuevo con el dorso de la cuchara. Puedes cocinar tantas a la vez como te permita tu sartén (tres o cuatro).
- 7 Cuando estén doradas por cada lado sácalas a un plato. Deja que se enfríen

antes de servir las a tu bebé, enteras o cortadas en tiras.

Trucos y consejos

- Estas tortas puede guardarse en la nevera o congelarse. Asegúrate de que están totalmente descongeladas antes de recalentarlas en la sartén o microondas.
- Puedes servir las enteras o cortadas en tiras, dependiendo de la edad de tu bebé.
- Son perfectas para meterlas en la fiambra como tentempié para llevar y también un buen acompañamiento para un plato principal de pescado o carne.
- Prueba con diferentes tipos de quesos para darle otros sabores, pero cuidado no uses quesos muy salados.

Buñuelos de calabacín y queso



🕒 **TIEMPO 45 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Dificultad media**

😊 **A PARTIR DE 10 meses**

Ingredientes

Un calabacín

Una cebolla mediana

200g de queso fresco de oveja

2 huevos

60 g de pan rallado

75 g de harina de trigo

Aceite de oliva suave para freír

Estos deliciosos buñuelos son una receta perfecta para que los bebés mas mayores coman verdura, pues a veces se aburren de los purés y empiezan a rechazarlos. Como el calabacín va rallado es muy fácil de masticar y además la forma de los buñuelos los hace fáciles de coger incluso para las torpes manitas de tu bebé.

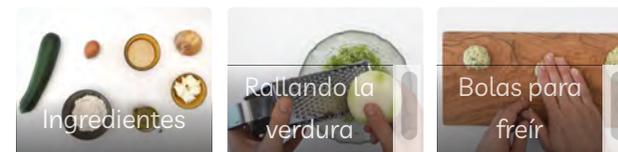
Están tan ricos que pueden ser un plato para toda la familia ¡Anímate a hacerlos!

Cómo hacer buñuelos de calabacín y queso

- 1 Lavamos el calabacín y pelamos la cebolla. Los rallamos sobre un cuenco.
- 2 Envuelve la mezcla en un trapo de cocina limpio y aprieta, para que suelten todo el líquido.
- 3 En un cuenco grande desmenuzamos el queso fresco. A continuación añadimos los huevos, el pan rallado y la harina.

Mezclamos primero con un tenedor y luego seguimos con las manos.

- 4 Cuando esté todo bien mezclado añadimos el calabacín y la cebolla y volvemos a mezclar con las manos, hasta conseguir una masa homogénea.
- 5 Cogemos pequeñas porciones de masa, hacemos una bolita, aplastamos y vamos colocando en un plato. Calcula un poco un tamaño que pueda coger tu bebé con facilidad, pero no las hagas muy pequeñas o se las meterá enteras en la boca.
- 6 Calentamos el aceite en una sartén y vamos friendo los buñuelos, vuelta y vuelta, hasta que estén dorados.
- 7 Los sacamos y colocamos sobre papel de cocina absorbente, para quitar el exceso de aceite.
- 8 Espera a que estén tibios para ofrecerlos a tu bebé. También se pueden comer fríos ¡Están muy ricos!



Trucos y consejos

- Tu bebé tiene que haber probado el huevo y los cereales con gluten antes de poder tomar esta receta.
- Asegúrate de que la mezcla de calabacín y cebolla rallados sueltan bastante líquido, o los buñuelos quedarán muy húmedos y se desharán.
- El queso puede adaptarse al gusto de tu bebé, puede ser también de vaca o cabra.
- Su pueden añadir hierbas aromáticas frescas muy picaditas para hacer los buñuelos más sabrosos. Por ejemplo hierbabuena, perejil o eneldo fresco.
- Si no quieres usar mucho aceite puedes hacer los buñuelos más finitos y hacerlos a la plancha con un chorrito en la sartén. Pero cuidado, se rompen con facilidad y tu bebé no podrá cogerlos.

Mini lasañas de calabacín y pollo



🕒 **TIEMPO 60 minutos**

👍 **PREPARACIÓN Dificultad media**

😊 **A PARTIR DE 10 meses**

Ingredientes

1 calabacín pequeño

2 zanahorias

½ cebolla

300 g. de carne picada de pollo

Queso rallado (opcional)

Aceite de oliva virgen extra

¡Estas mini lasañas de calabacín son irresistibles! Siempre que las cocino triunfan entre los más pequeños de la casa.

El calabacín combina a la perfección con múltiples alimentos, un comodín perfecto a la hora de cocinar por su sabor suave. Con apariencia de verdura, en realidad se trata de una fruta, ya que es el hermano pequeño de la calabaza. Si a esto le sumamos el relleno de pollo, carne de fácil digestión y su aporte en proteínas tenemos un plato muy completo, ideal para comidas y cenas.

Cómo hacer lasaña de calabacín para bebés

- 1 Lava el calabacín, deshecha los extremos, corta en rodajas finas y reserva.
- 2 Pela la cebolla y la zanahoria, y pícalas en trozos pequeños.

- 3 Cubre el fondo de una olla con aceite de oliva virgen extra y pon a calentar. Sofríe la cebolla y cuando esté dorada, añade las zanahorias.
- 4 Pasados unos 10 minutos añade el pollo. Remueve todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados. Cocina durante unos 30 min. a fuego lento mientras remueves.
- 5 Precalienta el horno a 180°.
- 6 En un molde de horno de magdalenas, pon una rodaja de calabacín, una cucharada del relleno de pollo y otra rodaja de calabacín en la parte superior. Cubre con queso rallado y repite hasta rellenar todos los huecos o terminar los ingredientes.
- 7 Introduce al horno durante media hora o hasta que el queso esté dorado (el tiempo puede depender del tipo de horno).

- 8 Cuando las saques del horno espera a que estén tibias (cuidado que el interior puede conservar el calor más tiempo) y ya puede comerlas tu peque ¡están deliciosas!

Trucos y consejos

- Puedes utilizar cualquier tipo de carne para el relleno: pavo, ternera, cerdo...
- Como alternativa a la carne, os propongo un relleno de lenteja que también está riquísimo: mezcla lentejas ya hervidas (por ejemplo de bote) con tomate natural triturado y un poco de orégano. ¡Se chuparán los dedos!
- Si no tienes molde, puedes utilizar una bandeja de horno y hacer las mini lasañas en papeles individuales para magdalenas, o cuencos forrados con papel de hornear.

Nuggets de pollo y espinacas



🕒 **TIEMPO 40 minutos**
👍 **PREPARACIÓN Fácil**
😊 **A PARTIR DE 10 meses**

Ingredientes

500g de pechuga de pollo

175g de queso crema

100g de espinacas frescas

2 huevos

4 cucharadas de harina de trigo

4 cucharadas de pan rallado

Aceite de oliva virgen suave (para freír)

Estos bocados de pollo son tiernos por dentro y crujientes por fuera, y combinados con las espinacas aprovechamos para que nuestro bebé coma un poco de verdura. Hechos con ingredientes totalmente naturales son más sanos que los comerciales.

Cómo hacer nuggets de pollo con espinacas para bebés

- 1 Lava las espinacas y cuécelas en agua durante 10 minutos. Al sacarlas ponlas en un colador y presiona con un tenedor hasta que no salga nada de agua. Trocea finamente y reserva.
- 2 Limpia las pechugas de pollo de restos de grasa y córtalas en trozos de unos 2 cm.
- 3 Tritura los trozos de pollo en una picadora hasta que estén totalmente deshechos y formen una pasta.
- 4 En un cuenco mezcla el pollo con el queso crema y las espinacas hasta

tener una masa homogénea. Con la mano coge pequeñas porciones de la masa y dales forma redondeada.

- 5 Bate los huevos y pon en dos platos la harina y el pan rallado. Para empanar los nuggets pásalos primero por la harina, luego por el huevo y finalmente por el pan rallado.
- 6 Cuando estén todos los nuggets rebozados calienta abundante aceite en una sartén a temperatura media y los vas friendo. Siempre en tandas pequeñas para que no baje la temperatura del aceite.
- 7 Cuando estén dorados por ambos lados sácalos a una bandeja con papel de cocina para absorber el aceite sobrante y que se enfríen.
- 8 Si prefieres puedes hacerlos en el horno. Precalienta el horno a 200° C y pon los nuggets rebozados en una bandeja sobre papel de horno o vegetal. Hornea durante 15 minutos con calor arriba y

abajo (con aire) en la bandeja del medio. Dale la vuelta a la mitad del horneado para que queden igual de dorados por ambas caras.

- 9 Puedes servirlos solos o con una salsa suave (yogur, hummus, [guacamole \(https://www.recetasparamibebé.com/guacamole-facil-para-bebes/\)](https://www.recetasparamibebé.com/guacamole-facil-para-bebes/), etc). ¡Ya verás como tu bebé los devora!

Trucos y consejos

- También se pueden hacer con otras verduras en lugar de espinacas: puerro, zanahoria rallada, brócoli, acelgas, etc.
- Puedes usar pavo en vez de pollo, aunque quedan un poco menos jugosas.
- Añade algunas especias a la masa o al pan rallado del empanado para hacerlos más sabrosos: hierbas provenzales, tomillo, pimentón dulce, comino, etc.

Tortitas con calabaza



- 🕒 **TIEMPO 60 minutos**
- 👍 **PREPARACIÓN Fácil**
- 😊 **A PARTIR DE 10 meses**

Ingredientes

100g de harina de trigo (integral o refinada)

30g de almendras crudas o harina de almendra

100g de calabaza cocida u horneada

2 huevos

1 vaso de leche entera (250ml)

Una pizca de canela

Una pizca de nuez moscada

3g de bicarbonato de sodio (media cucharadita de postre)

La calabaza está llena de cosas buenas: es rica en vitamina A, fibra, potasio, vitaminas B, vitamina C, fósforo y magnesio ¡así que es estupenda para la dieta de tu bebé!

Esta receta le encanta a los peques, que devoran las [tortitas](#) (<https://www.recetasparamibebe.com/las-mejores-recetas-de-tortitas-blw-para-bebes/>) en un visto y no visto. Son algo dulces gracias a la calabaza, blanditas y fáciles de agarrar así que puedes dejarles que las coman solos (ideal para los bebés que practican [baby-led weaning](#) (<https://www.recetasparamibebe.com/guia-completa-de-baby-led-weaning-blw-o-alimentacion-dirigida-por-el-bebe/>)). Un desayuno o merienda saludable y que podéis tomar toda la familia.

Cómo hacer pancakes de calabaza para bebés

- 1 Primero preparamos el puré de calabaza. Corta la calabaza en trozos y colócala con la cáscara hacia arriba en

una bandeja de horno forrada de papel de hornear. Hornea de 45 a 60 minutos a 180°C. Quita la carne con una cuchara y déjala enfriar. Pon la calabaza horneada en un colador y machaca con un tenedor para escurrir el líquido que pueda quedar ¡Y el puré ya está listo!

- 2 Tritura las almendras en un molinillo de café (limpio) o picadora hasta que se conviertan en harina. Asegúrate de que todas las almendras se han roto.
- 3 En un bol echa todos los ingredientes: harina de trigo, harina de almendras, huevos, leche, puré de calabaza, canela, nuez moscada y bicarbonato. Remueve bien hasta tener una mezcla homogénea.
- 4 En una sartén con aceite a fuego medio pon unas gotitas de aceite de oliva. Con un cucharón vamos echando una pequeña cantidad de masa hasta que se forme un círculo del tamaño que queremos para nuestra tortita.
- 5 Cuando las tortitas estén burbujeando y los bordes se despeguen de la sartén,

dales la vuelta y sigue cocinando por el otro lado. Más o menos 2 minutos por cada lado.

- 6 Deja que se enfríen ¡y a disfrutar!



Trucos y consejos

- Esta receta contiene huevos y almendras, así que asegúrate de haber introducido estos alimentos a tu bebé antes de darle a probar esta receta.
- Están deliciosas con compota de manzana sin azúcar o yogur natural.
- Las tortitas pueden guardarse unos días en la nevera y se conservan bien.
- La calabaza está de temporada en otoño, y en esas fechas está especialmente rica y barata. ¿Vacías y decoras calabazas por Halloween? Cuece las sobras de pulpa para hacer el puré de esta receta.



Tablas y menús

Con nuestras tablas y menús semanales para bebés queremos hacerte la vida más fácil.



Menú semanal para bebés de 6 meses

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	 Leche materna/bibe <u>Papilla de arroz</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de maicena</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de avena</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de arroz</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de maicena</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de avena</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de arroz</u>
Media mañana	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón
Comida	 <u>Puré de zanahoria</u>	 <u>Puré de calabacín y patata</u>	 <u>Puré de boniato con leche</u>	 <u>Puré de brócoli y patata</u>	 <u>Puré con judías verdes</u>	 <u>Puré de zanahoria</u>	 <u>Puré de calabacín y patata</u>
Merienda	 Leche materna/bibe <u>Compota de manzana</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de multifrutas</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de plátano y manzana</u>	 Leche materna/bibe <u>Compota de manzana</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de plátano y zumo de naranja</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de plátano y aguacate</u>	 Leche materna/bibe <u>Compota de pera</u>
Cena	 Leche materna/bibe <u>Papilla de arroz</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de maicena</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de avena</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de arroz</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de maicena</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de avena</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de arroz</u>
Noche	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón

★ La leche debe ser su principal fuente de alimento hasta que cumpla 1 año.

★ La lactancia materna seguirá siendo siempre a demanda.

★ En desayuno, merienda y cena, primero la leche y luego la papilla.

★ Los bebés de 6 meses comen muy poco puré/papilla. De 2 a 5 cucharadas



Menú semanal para bebés de 7 meses

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	 Leche materna/bibe <u>Papilla de arroz</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de trigo</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de maicena</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de pan</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de arroz</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de sémola</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de avena</u>
Media mañana	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón
Comida	 <u>Puré de lentejas rojas con calabaza</u>	 <u>Puré de calabacín y patata</u>	 <u>Puré de verduras con pollo</u>	 <u>Puré de brócoli y patata</u>	 <u>Puré de guisantes con jamón cocido</u>	 <u>Puré de verduras con linguado</u>	 <u>Puré de pollo, arroz y verduras</u>
Merienda	 Leche materna/bibe <u>Compota de manzana</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de multifrutas</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de plátano y manzana</u>	 Leche materna/bibe <u>Crema de arroz con kiwi</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de plátano y zumo de naranja</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de plátano y aguacate</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de manzana y zanahoria</u>
Cena	 Leche materna/bibe <u>Papilla de arroz</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de trigo</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de maicena</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de pan</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de arroz</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de sémola</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de avena</u>
Noche	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón

★ La leche debe ser su principal fuente de alimento hasta que cumpla 1 año.

★ La lactancia materna seguirá siendo siempre a demanda.

★ En desayuno, merienda y cena, primero la leche y luego la papilla.

★ Algunos bebés de 7 meses ya no hacen la toma nocturna y duermen del tirón

Menú semanal para bebés de 8 meses

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	 Leche materna/bibe <u>Papilla de arroz</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de pan</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de maicena</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de sémola</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de pan</u>	 Leche materna/bibe <u>Tortitas de avena y plátano</u>	 Leche materna/bibe <u>Tortitas con calabaza</u>
Media mañana	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón
Comida	 <u>Puré de verduras con pollo</u>	 <u>Puré de verduras con yema de huevo</u>	 <u>Puré de zanahoria y bacalao</u>	 <u>Albóndigas de arroz, pavo y verduras</u>	 <u>Puré de cocido con ternera</u>	 <u>Medallones de merluza al horno</u>	 <u>Falafel o albóndigas de garbanzos</u>
Merienda	 <u>Papilla de mango</u>	 <u>Papilla de multifrutas</u>	 <u>Papilla de plátano y manzana</u>	 <u>Papilla de plátano y aguacate</u>	 <u>Papilla de plátano y zumo de naranja</u>	 <u>Crema de arroz con kiwi</u>	 <u>Papilla de manzana y zanahoria</u>
Cena	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón

★ La leche debe ser su principal fuente de alimento hasta que cumpla 1 año.

★ La lactancia materna seguirá siendo siempre a demanda.

★ Ofrece siempre primero la leche y luego los alimentos sólidos.

★ Puedes darle los cereales en el desayuno o en la cena, como prefieras



Menú semanal para bebés de 9 meses

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	 Leche materna/bibe <u>Medio panecillo para bebés</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de sémola (trigo o maíz)</u>	 Leche materna/bibe <u>Medio panecillo para bebés</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de sémola (trigo o maíz)</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de pan</u>	 Leche materna/bibe <u>Tortitas de avena y plátano</u>	 Leche materna/bibe <u>Gachas de arroz y calabaza</u>
Media mañana	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural
Comida	 <u>Sopa de zanahoria y pollo</u>	 <u>Puré de lentejas rojas con verduras</u>	 <u>Puré de verduras con lenguado</u>	 <u>Sopa de arroz y pollo</u>	 <u>Mini tartar de ternera y quinoa</u>	 <u>Pasteles de patata y merluza</u>	 <u>Tortitas de patata y calabacín</u>
Merienda	 <u>Papilla de plátano y aguacate</u>	 Yogur natural y trocitos de fruta	 <u>Papilla de plátano y manzana</u>	 Yogur natural y trocitos de fruta	 <u>Crema de arroz con kiwi</u>	 Yogur natural y trocitos de fruta	 <u>Papilla de manzana y zanahoria</u>
Cena	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón

★ La leche debe ser su principal fuente de alimento hasta que cumpla 1 año.

★ La lactancia materna seguirá siendo siempre a demanda.

★ Los cereales en el desayuno o en la cena, como prefieras

★ Ajusta las texturas a la capacidad de masticar de tu bebé: puré o trocitos.



Menú semanal para bebés de 10 a 11 meses

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	 Leche materna/bibe <u>Medio panecillo para bebés</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de sémola (trigo o maíz)</u>	 Leche materna/bibe <u>Medio panecillo para bebés</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de sémola (trigo o maíz)</u>	 Leche materna/bibe <u>Papilla de pan</u>	 Leche materna/bibe <u>Tortitas de avena y plátano</u>	 Leche materna/bibe <u>Galletas de avena y manzana</u>
Media mañana	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural	 Leche materna/bibe o Yogur natural
Comida	 <u>Tortilla con verduras</u>	 <u>Albóndigas de pollo con calabaza</u>	 <u>Hamburguesa de salmón</u>	 <u>Sopa de pasta y verduras</u>	 <u>Hamburguesas fáciles de ternera</u>	 <u>Pasteles de patata y merluza</u>	 <u>Salteado de verduras</u>
Merienda	 <u>Papilla de plátano y aguacate</u>	 Yogur natural y trocitos de fruta	 <u>Papilla de plátano y manzana</u>	 Yogur natural y trocitos de fruta	 <u>Crema de arroz con kiwi</u>	 Yogur natural y trocitos de fruta	 <u>Papilla de manzana y zanahoria</u>
Cena	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón	 Leche materna o biberón

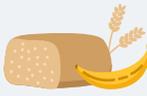
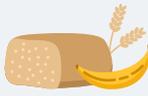
★ La leche debe ser su principal fuente de alimento hasta que cumpla 1 año.

★ La lactancia materna seguirá siendo siempre a demanda.

★ Los cereales en el desayuno o en la cena, como prefieras.

★ Tu bebé ya debe acostumbrarse a masticar alimentos más sólidos.

Menú semanal para bebés de 1 a 2 años

	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
Desayuno	 Leche de vaca Pan con aceite Fruta	 Leche de vaca Pan con aceite Fruta	 Leche de vaca Pan con aceite Fruta	 Leche de vaca Pan con aceite Fruta	 Leche de vaca Pan con aceite Fruta	 Leche de vaca <u>Tortitas de avena y plátano</u>	 Leche de vaca Galletas de almendra y manzana
Media mañana	 Fruta	 Fruta	 Fruta	 Fruta	 Fruta	 Fruta	 Fruta
Comida	 <u>Hamburguesas de pollo con aguacate</u>	 <u>Lentejas con verduras</u>	 <u>Albóndigas de merluza</u>	 <u>Arroz a la campesina</u>	 <u>Garbanzos con tomate</u>	 <u>Lasaña de ternera</u>	 <u>Hamburguesa de salmón</u>
Merienda	 Yogur natural y trocitos de fruta	 <u>Bizcocho de avena y plátano</u>	 Yogur natural y trocitos de fruta	 <u>Bizcocho de avena y plátano</u>	 Yogur natural y trocitos de fruta	 Yogur natural y trocitos de fruta	 Yogur natural y trocitos de fruta
Cena	 <u>Sopa de pasta y verduras</u> Leche de vaca	 <u>Pizza casera con tomates cherry</u> Leche de vaca	 <u>Salteado de verduras</u> Leche de vaca	 <u>Tortilla con verduras</u> Leche de vaca	 <u>Cuscús con pollo y verduras</u> Leche de vaca	 <u>Puré de brócoli y patata</u> Leche de vaca	 <u>Buñuelos de calabacín y queso</u> Leche de vaca

★ A partir de los 12 meses tu bebé ya puede empezar a tomar leche de vaca.

★ Continúa la lactancia materna tanto como quieras. Solo tú decides.

★ Tu bebé ya debe comer sólidos como un adulto, aunque todo cortado en trocitos pequeños.

★ Con un año el ritmo de crecimiento disminuye y notarás que tu bebé come menos cantidad.

Tabla de alimentación para bebés de 0 a 12 meses





Tabla de alimentación para bebés de 0 a 12 meses

TRANSICIÓN A SÓLIDOS A PARTIR DE 9 MESES →

	0 A 5 MESES	6 MESES	7 MESES	8 MESES	9 MESES	10 MESES	11 MESES	12 MESES	MÁS DE 1 AÑO
Leche materna	Exclusiva	Lactancia siempre a demanda							
Leche de fórmula	Etapa 1	Etapa 2 (leche de continuación)							
Frutas		Manzana, pera, plátano, naranja, aguacate, fresa, ciruela, kiwi, mango, guayaba, uva, chayote, tomate, piña...							
Verduras y hortalizas		Patata, calabacín, boniato, calabaza, puerro, zanahoria, brócoli, judías verdes, pimiento, repollo, coliflor...							
Legumbres		Lentejas, lenteja roja, guisantes, garbanzos, frijoles, judías...							
Cereales sin gluten		Arroz, maíz, avena, quinoa							
Cereales con gluten		Trigo, cebada, centeno, sémola, pan, pasta, galletas sin azúcar...							
Carnes		Pollo, pavo	Ternera, cerdo, conejo, cordero						
Pescados		Blancos: merluza, rape, lenguado...	Azules y marisco: sardina, caballa, gambas, pulpo...					Calamar, almejas	
Huevo		Yema cocida	Clara y yema siempre bien cocinado						
Aceite de oliva		Una o dos cucharadas soperas mezcladas con la comida							
Frutos secos		Siempre triturados o molidos: almendras, nueces, manís, avellanas, pistachos...							
Lácteos							Yogur natural, queso fresco	Leche entera, quesos tiernos	
Agua		Entre toma y toma de leche materna si tiene sed							

i Espera entre 2 y 3 días cada vez que ofrezcas un nuevo alimento para detectar posibles alergias.

! Prohibidos hasta los 12 meses: pescados grandes (atún, pez espada, etc), carne de caza, verduras de hoja verde (acelgas, espinacas), tortitas y bebidas de arroz, algas, infusiones, miel, sal y azúcar.

! Prohibidos hasta los 3 años: alimentos con riesgo de atragantamiento (uvas enteras, frutos secos enteros, aceitunas, salchichas en rodajas, caramelos, etc)

Una buena alimentación es clave para nuestro bebé. Por eso cuando iniciamos la alimentación complementaria a los padres y madres nos surgen un montón de preguntas sobre si estamos dando la comida adecuada en el momento correcto.

Para ayudaros hemos elaborado para vosotros esta **tabla de introducción de alimentos para bebés** que esperamos que resuelva todas vuestras dudas.

Tabla de introducción de alimentos para bebés

La OMS dice que **se pueden introducir las frutas, los cereales sin gluten o la verdura indistintamente**. Y la Asociación Española de Pediatría aconseja «introducir progresivamente toda la variedad de frutas y verduras disponible [...] No hay alimentos mejores que otros para comenzar, la decisión dependerá de los gustos de la familia.»

Siguiendo sus indicaciones, hemos realizado esta tabla que puedes usar para orientarte sobre cuándo introducir los diferentes alimentos a tu bebé.

Tabla de alimentación para bebés de 0 a 12 meses

TRANSICIÓN A SÓLIDOS (A PARTIR DE 6 MESES)

	0 A 5 MESES	6 MESES	7 MESES	8 MESES	9 MESES	10 MESES	11 MESES	12 MESES	MÁS DE 1 AÑO
Leche materna	Exclusiva	Lactancia siempre a demanda							
Leche de fórmula	Etapa 1	Etapa 2 (leche de continuación)							
Frutas		Manzana, pera, plátano, naranja, aguacate, fresa, cítruela, kiwi, mango, guayaba, uva, chayote, tomate, piña...							
Verduras y hortalizas		Patata, calabacín, boniato, calabaza, puerro, zanahoria, brócoli, judías verdes, pimiento, repollo, coliflor...							
Legumbres		Lentejas, lenteja roja, guisantes, garbanzos, frijoles, judías...							
Cereales sin gluten		Arroz, maíz, avena, quinoa							
Cereales con gluten		Trigo, cebada, centeno, sémola, pan, pasta, galletas sin azúcar...							
Carnes		Pollo, pavo	Ternera, cerdo, conejo, cordero						
Pescados		Blancos: merluza, rape, lenguado...		Azules y marisco: sardina, caballa, gambas, pulpo...				Calamar, almejas	
Huevo		Yema cocida		Clara y yema siempre bien cocinado					
Aceite de oliva		Una o dos cucharadas soperas mezcladas con la comida							
Frutos secos		Siempre triturados o molidos: almendras, nueces, maní, avellanas, pistachos...							
Lácteos		Yogur natural, queso fresco						Leche entera, quesos tiernos	
Agua		Entre toma y toma de leche materna si tiene sed							

ⓘ Espera entre 2 y 3 días cada vez que ofrezcas un nuevo alimento para detectar posibles alergias.
 ⚠ Prohibidos hasta los 12 meses: pescados grandes (atún, pez espada, etc), carne de caza, verduras de hoja verde (acelgas, espinacas), tortitas y bebidas de arroz, algas, infusiones, miel, sal y azúcar.
 ⚠ Prohibidos hasta los 3 años: alimentos con riesgo de atragantamiento (uvas enteras, frutos secos enteros, aceitunas, salchichas en rodajas, caramelos, etc)

recetas para **miBebe**

¿Qué debe comer mi bebé mes a mes?

• DE 0 a 6 MESES

Durante los primeros meses de vida el único alimento que debe tomar el bebé es leche materna o de fórmula (<https://www.recetasparamibebe.com/que-puede-comer-mi-bebe-de-4-meses/>), (a no ser que el pediatra indique lo contrario).

• 6 MESES

Leche (materna o de fórmula), cereales sin gluten, verduras y frutas. Ejemplo de menú para bebé de 6 meses (<https://www.recetasparamibebe.com/menu-semanal-para-bebes-de-6-meses-papillas-pures-y-cantidades/>).

- **7 MESES**

Leche (materna o de fórmula), cereales con gluten, verduras, frutas, carnes blancas, pescados blancos y legumbres suaves. Ejemplo de [menú para bebé de 7 meses](https://www.recetasparamibebe.com/menu-semanal-para-bebes-de-7-meses-con-recetas/) (<https://www.recetasparamibebe.com/menu-semanal-para-bebes-de-7-meses-con-recetas/>).

- **8 MESES**

Podemos seguir aumentando la variedad de frutas, verduras, carnes blancas y pescados. Además se suelen introducir la ternera, el huevo y legumbres con piel. Ejemplo de [menú para bebé de 8 meses](https://www.recetasparamibebe.com/menu-semanal-para-bebes-de-8-meses/) (<https://www.recetasparamibebe.com/menu-semanal-para-bebes-de-8-meses/>).

- **9 MESES**

Seguir aumentando la variedad de frutas, verduras, carnes y pescados. Por ejemplo probando los pescados azules. Ejemplo de [menú para bebé de 9 meses](https://www.recetasparamibebe.com/menu-semanal-para-bebes-de-9-meses/) (<https://www.recetasparamibebe.com/menu-semanal-para-bebes-de-9-meses/>).

- **10 MESES**

Puede empezar a tomar algunos lácteos de leche de vaca como yogures naturales o quesos frescos. Ejemplo de [menú para bebé de 10 meses](https://www.recetasparamibebe.com/menu-semanal-para-bebes-de-10-y-11-meses/) (<https://www.recetasparamibebe.com/menu-semanal-para-bebes-de-10-y-11-meses/>).

- **11 MESES**

Puede empezar a tomar algunos lácteos de leche de vaca como yogures naturales o quesos frescos. Ejemplo de [menú para bebé de](#)

[11 meses](https://www.recetasparamibebe.com/menu-semanal-para-bebes-de-10-y-11-meses/) (<https://www.recetasparamibebe.com/menu-semanal-para-bebes-de-10-y-11-meses/>).

- **12 MESES**

Puede comer de todo, incluso lácteos como leche de vaca y quesos. Si tu bebé tomaba leche de fórmula es el momento de parar y sustituirla por leche entera de vaca. Se sigue recomendando evitar los alimentos que puedan suponer un riesgo de asfixia. Ejemplo de [menú para bebé a partir de 12 meses](https://www.recetasparamibebe.com/menu-semanal-para-bebes-a-partir-de-1-ano/) (<https://www.recetasparamibebe.com/menu-semanal-para-bebes-a-partir-de-1-ano/>).

A partir de los 12 meses

Tu bebé ya podrá comer de todo, dale un poco de lo mismo que come tu familia recordando que cada comida debe estar repleta de alimentos nutritivos.

Asegúrate de que toma una ración de alimentos de origen animal (leche, productos lácteos, huevos, carne o pescado) cada día, además de legumbres (como garbanzos, lentejas o guisantes) o frutos secos, y verduras y frutas. Añade un poco de aceite o grasa a su comida para darle energía.

Los lácteos son especialmente importantes en la dieta de tu bebé, dale uno o dos vasos de leche o yogures al día.



Los tentempiés o snacks deben ser saludables, como la fruta fresca.

Se sigue recomendando que [los alimentos que puedan suponer un riesgo de asfixia \(https://www.recetasparamibebe.com/12-alimentos-prohibidos-para-bebes-menores-de-1-ano/#prohibido12\)](https://www.recetasparamibebe.com/12-alimentos-prohibidos-para-bebes-menores-de-1-ano/#prohibido12), como las uvas y las salchichas, se corten en trozos más pequeños para **evitar el atragantamiento**. A partir del año se mueven y juegan sin parar, por lo que corren el riesgo de atragantarse.

Cómo introducir nuevos alimentos

- **Poco a poco.** Cuando se introduce un nuevo alimento, siempre se ofrece en pequeñas cantidades, que se aumentan gradualmente cada vez que se lo vuelves a dar.

- **Espera siempre un par de días** antes de ofrecer un nuevo alimento para ver la reacción del bebé y detectar fácilmente posibles alergias.
- **Déjale explorar.** Le contamos lo que le vamos a dar y describimos el alimento. Déjale sentir, tocar, manosear, probar, oler... ¡todos sus sentidos se despiertan!
- Si tu bebé pone caras al probar las primeras cucharas, no lo tomes como un rechazo ¡puede que sólo sea sorpresa ante tantas cosas nuevas! Anímallo con palabras amables y continúa ofreciéndole 1 o 2 cucharas.
- **Nunca le obligues.** Si se niega a tragar el puré o papilla que le ofreces, respeta su negativa. Pero no dudes en ofrecerle el mismo ingrediente unos días después. Es probable que con el tiempo se acostumbre y disfrute de la nueva comida.

¿Cómo puedo saber si mi bebé come lo suficiente?

Esta es la gran preocupación (¿obsesión?) de todas las madres y padres. ¿En qué debes fijarte para saber si tu bebé está comiendo bien?

- **Pañales diarios:** El pañal de un recién nacido es un buen indicador de si está comiendo lo suficiente. En los primeros días después del nacimiento, el bebé debe mojar de 2 a 3 pañales al día. Después de los primeros 4 ó 5 días, el bebé debe mojar al menos 5 ó 6 pañales al día. La frecuencia de las cacas es más variable y depende de si el bebé se alimenta con leche materna o de fórmula.

- **Tablas de crecimiento:** En las revisiones médicas periódicas, el pediatra comprobará el peso de tu bebé y lo anotará en una tabla de crecimiento. El progreso de tu bebé en la tabla de crecimiento es una forma de saber si está recibiendo suficiente comida. Los bebés que se mantienen en rangos de percentil de crecimiento saludables probablemente están recibiendo una cantidad saludable de alimentos durante las tomas.

Más información

- [Tabla orientativa de introducción de alimentos a los 6 meses](https://www.recetasparamibebe.com/tabla-de-introduccion-de-alimentos-a-los-6-meses/)
(<https://www.recetasparamibebe.com/tabla-de-introduccion-de->

[alimentos-a-los-6-meses/](#)).

- [Recomendaciones de la Asociación Española de Pediatría sobre alimentación complementaria](https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/recomendaciones_aep_sobre_alimentacion_complementaria_nov2018_v3_final.pdf)
(https://www.aeped.es/sites/default/files/documentos/recomendaciones_aep_sobre_alimentacion_complementaria_nov2018_v3_final.pdf).
- [Principios de orientación para la alimentación complementaria del niño amamantado de la OMS](http://whqlibdoc.who.int/paho/2003/9275324603_spa.pdf)
(http://whqlibdoc.who.int/paho/2003/9275324603_spa.pdf).

¿Cuánto debe comer mi bebé? Cantidades desde 6 hasta 12 meses.



¿Come mi bebé suficiente? La verdad es que mientras el bebé toma pecho o biberón no nos preocupamos tanto, cuando está lleno deja de tomar y ya está. Pero a los **6 meses**, cuando empezamos a darle **alimentos sólidos** nos llenamos de dudas ¿cuánto debe comer? ¿estará comiendo muy poco?.

Pregunta a cualquier pediatra y todos te darán la misma respuesta: **“Dale a tu bebé tanta comida (o tan poca) como quiera”**. Eso está muy bien, pero ellos no tienen que alimentar al bebé y no es muy tranquilizador ¿verdad? Y luego está tu madre que te insiste en que el bebé come poco o tu amiga que te cuenta que el suyo come más ?. Si te gustaría tener una respuesta más concreta a continuación encontrarás algunas pautas aproximadas.

Todos los bebés no comen igual

La cantidad de papilla o puré que tu bebé va a comer depende de varios factores. No olvides que tu bebé es un pequeño ser humano y, como todos nosotros, **tiene su propio apetito**. Esto influye en las cantidades que coma. Al igual que los adultos, algunos bebés comerán más que otros debido a su apetito individual.

Recuerda estos puntos clave a la hora de alimentar a tu bebé:

- Asegúrate de que sigue tomando las **cantidades adecuadas de leche materna y/o artificial**. Los alimentos sólidos entre los 6 y 8 meses están pensados para practicar, no para nutrir por completo a tu bebé.

- Un bebé que empieza a comer alimentos sólidos a los 5 meses probablemente comerá más que el bebé que empezó a los 6 meses.
- Los bebés más grandes (que pesaron más al nacer), suelen necesitar más comida que los bebés de constitución menuda.
- Si practicas el [baby led weaning](https://www.recetasparamibebe.com/guia-completa-de-baby-led-weaning-blw-o-alimentacion-dirigida-por-el-bebe/) (<https://www.recetasparamibebe.com/guia-completa-de-baby-led-weaning-blw-o-alimentacion-dirigida-por-el-bebe/>), tu bebé comerá un poco menos que los que toman purés con cuchara (porque con la cuchara siempre les obligamos a comer un poco de más).
- Si está enfermo o le están saliendo los dientes puede comer menos de lo habitual durante unos días.
- Si le pones en la trona justo cuando está explorando sus juguetes puede sentirse molesto y negarse a comer.
- Los bebés tienen “crisis o brotes de crecimiento”. Pueden estar hambrientos durante unos días o una semana o dos y, de repente, apenas comen. Los bebés que están saliendo de un brote de crecimiento tienden a comer menos de lo que comían.



¿Cómo puedo saber si mi bebé está comiendo suficiente comida sólida?

Como te dirán todos los pediatras: “tu bebé nunca se morirá de hambre”. La mayoría de los bebés sanos comen la cantidad justa de alimentos que necesitan. Resiste el impulso de obligarle a comer “sólo otra cucharada” cuando el bebé ya no quiere más. Tu bebé está desarrollando la capacidad para autorregular su alimentación y su apetito y debemos respetarla (o aprenderá a comer sin hambre y será un niño glotón cuando crezca).

Es importante prestar mucha atención a las señales de tu bebé, ya que sus pautas de alimentación cambian a diario y pueden verse afectadas por lo que ocurre a su alrededor.

Lleva a tu bebé a las **visitas de control del pediatra recomendadas**, para que pueda pesarlo, medirlo y asegurarse de que está creciendo adecuadamente. Además un bebé sano y bien alimentado debe mojar los pañales con regularidad y hacer una o dos cacas durante el día (aunque si no hace caca también puede ser por estreñimiento).



Cuánto debe comer antes de los 6 meses

La OMS (Organización Mundial de la salud) y UNICEF recomiendan una lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses (http://whqlibdoc.who.int/paho/2003/9275324603_spa.pdf). La

lactancia materna exclusiva o con leche de fórmula exclusiva es suficiente para conseguir que el bebé crezca de manera adecuada durante los primeros seis meses de vida.

Antes de los 6 meses **tu bebé no debe comer alimentos sólidos.**

¿Cuánto come un bebé de 6 meses?

La fórmula y/o la leche materna siguen siendo lo más importante en esta etapa. Los bebés de esta edad pueden tomar entre 2 a 4 comidas al día. Ten en cuenta que cuando decimos “comidas” no son en absoluto las mismas cantidades que comería un adulto, comen mucho menos.

Cuánto darle al bebé:

- 🍼 Toda la leche materna o de fórmula que quiera (suelen ser unas 4 tomas al día de 210ml).
- 🥄 De 1 a 3 cucharadas soperas de papilla o puré en cada comida (entre 30 y 90g).
- 🍲 De 2 a 4 comidas al día.

¿Y si mi bebé solo toma 1 cucharada sopera en cada comida y solo hace 2 comidas al día? ¡Pues está perfectamente! Cuando están empezando a probar alimentos los bebés realmente comen muy poco.

¿Cuánto come un bebé de 8 a 9 meses?

En esta etapa, muchos bebés hacen 3 o 4 “comidas” al día, que pueden incluir un cereal, frutas, verduras, legumbres y una fuente de proteínas (carne, pescado o huevos).

De nuevo, presta mucha atención a las señales de tu bebé, ya que sus pautas de alimentación cambian a diario y pueden verse afectadas por lo que ocurre a su alrededor. **Tu bebé comerá la cantidad justa para TU bebé.** No pasa nada si come menos que otros peques de su misma edad.

Cuánto darle al bebé:

- 🍼 Toda la leche materna o de fórmula que quiera (suelen ser unas 3 tomas al día de 210ml).
- 🥄 De 5 a 7 cucharadas soperas de puré (entre 150 y 200g), más 100g de fruta (en papilla o en trozos).
- 🍲 3 o 4 comidas al día.

¿Cuánto come un bebé de 10 a 12 meses?

A esta edad es normal que los bebés se aburran de los purés y empiecen a querer comer “lo mismo que mamá y papá”. También reducen su consumo de leche materna o de fórmula y se van adaptando a los horarios de 3 comidas que hace el resto de la familia.

Cuánto darle al bebé:

- 🍼 Toda la leche materna o de fórmula que quiera (suelen ser unas 2 tomas al día de 210ml).
- 🥄 La cantidad de comida que cabe en un plato de postre (entre 150 y 200g), más 100g de fruta (en papilla o en trozos).

- 🍷 3 al día y algún snack entre horas (trozos de fruta, un yogur, galletas sin azúcar, un poco de pan, etc).

Presta atención a las señales de tu bebé cuando le des la comida

Si sigues las señales de tu bebé a la hora de darle de comer, te asegurarás de que toma las cantidades adecuadas.

Tu bebé **quiere seguir comiendo** si:

- Se inclina para intentar coger la cuchara
- Abre la boca
- Agarra la comida y trata de llevársela a la boca

Tu bebé seguramente está lleno y **no quiere comer más** si:

- Cierra la boca cuando le acercas la cuchara
- Escupe la comida que le estás dando
- Gira la cabeza cuando se acerca la cuchara

Mi bebé no quiere comer nada

No todos los bebés muestran interés por la comida cuando cumplen 6 meses. Es posible que las primeras veces que le ofreciste alimentos sólidos y no quiso, **notó que te ponías nerviosa, estresada o**

enfadada. Le afectan mucho cómo se comportan papá y mamá, y ahora identifica la comida como una mala experiencia.



Algunas cosas que puedes probar para que tu bebé coma sólidos:

- Sigue ofreciéndole alimentos diferentes ¿No quiere ver la zanahoria? Pues prueba con patata, calabaza, puerro, calabacín, chayote, boniato, etc. Sigue insistiendo con paciencia.
- Déjale jugar con su comida. Ponle el puré o papilla en un plato que no se rompa y déjalo a su alcance. Es probable que meta las manos y luego se las lleve a la boca. Comerá poco y se manchará muchísimo (y también el suelo y las paredes). Pero si piensa que la comida es divertida estará más dispuesto a probar lo que le ofrezcas.

- Si ves que se pone tenso en cuanto empiezas a preparar la trona, babero, cuchara... Ponle un plato, una cuchara y un babero entre sus juguetes. Que pueda jugar y familiarizarse con ellos más allá del momento de la comida.
- Que te vea comer a ti un poco de su comida.
- Siempre que podáis comed en familia, los bebés aprenden por imitación y estará más interesado en comer si ve que otros lo hacen a su alrededor.
- Anímalo con palabras amables y nunca te enfades. Sabemos que es frustrante, pero no debe darse cuenta.

Si alguna vez tienes dudas sobre qué y cuánto le debes dar de comer a tu bebé, consulta siempre a su pediatra. Te ayudará a validar sus rutinas de alimentación y también a resolver tus dudas.

Y recuerda que **no hay dos bebés que coman exactamente la misma cantidad** (o alimentos). No existe una norma "fija" de cuánto puré o cuántos biberones debe tomar cada bebé. Todos son diferentes y comerán la cantidad de comida y beberán la cantidad de leche que necesiten.



Más de 250 recetas fáciles y caseras para bebés en
www.recetasparamibebe.com