

Baby-Led Weaning

Alimentos para empezar



Aguacate Superfruta llena de grasas saludables y carotenoides. ¡La carne verde oscura cerca de la cáscara tiene la mayor cantidad de fitonutrientes!

Calabaza

Rica en antioxidantes y vitaminas y fácil de comer para el bebé, incluso sin dientes.



Plátano Excelente fuente de fibra, potasio y vitamina B6.

Patata

Sirva trozos hervidos o cocidos al vapor por un golpe de betacaroteno y vitamina A.



Carne guisada Cocínala en la olla de cocción lenta hasta que esté increíblemente tierna.

Pescado

Al vapor (sin espinas) proporciona grasas saludables y omega-3.



Fresas Llena de vitamina C y manganeso. Servir en trocitos o aplastada y agregar a gachas de avena o yogur.

Prohibidos antes del año



Miel Contiene bacterias que pueden ser tóxicas para los bebés menores de uno.

Comida poco cocida

Cocine completamente todo el huevo, la carne y los mariscos, ¡sin huevos pasados por agua para el bebé!



Leches animales Evite la leche de vaca, oveja o cabra hasta los 12 meses. Adhiérase a la leche (o fórmula) de mamá y/o agua a la hora de comer.

Ciertos peces

el tiburón, el atún y el pez espada pueden contener altos niveles de mercurio



Quesos madurados en moho

Evite los quesos como el brie, y otras variedades blandas.

Sal

Limite a menos de 1 g de sal (o 0.4 g de sodio) al día para bebés menores de 1 año.



Azúcar Evite el azúcar o los edulcorantes artificiales. Tenga cuidado con los alimentos procesados y el zumo.

Cafeína

Evite el té, el café, los refrescos y las fuentes ocultas de cafeína como el cacao y el chocolate.



Consejos útiles



Elimine los peligros del atragantamiento: corte uvas o tomates cherry en cuartos. Evite las pieles duras y siempre revise si hay huesos pequeños y quiteles las pepitas.

Supervisen y siempre quédese con el bebé mientras comen.



Primeros auxilios: conozca la diferencia entre atragantarse y ahogarse.

Beber en taza: si está amamantando, evite usar biberones. En cambio, prueba un vaso de entrenamiento.



Prepárate para ver trozos en los pañales: la caca del bebé cambiará a medida que empiecen a comer (y digieren) los sólidos.

Invertir en baberos: son muy útiles los de manga completa y un babero de silicona fácil de limpiar con recogemigas.



Conciénteate para limpiar o hazte con un Tidy Tot y vajilla especial para Blw.

¡Diviértete! Recuerde que la AC es complemento a la leche. ¡Relájate y ayuda al bebé a explorar!

