



PHILIPS  
AVENT

Alimentación Infantil

Las Primeras Comidas de mi Bebé



## Nuestros expertos

Este recetario ha sido revisado y aprobado por la **Dra. Michelle Romero Licairac, Pediatra especializada en Nutrición Infantil.**

“Inicia a tu bebé en la alimentación complementaria con una gran sonrisa y enseñarás a tu pequeño a comer y disfrutar uno de los grandes placeres de la vida. No olvides que cada bebé se desarrolla a su propio ritmo y recuerda consultar a tu pediatra antes de empezar a darle nuevos alimentos.”

- Dra. Michelle Romero

Clínica Corazones Unidos  
809-567-4421 ext. 2241

## Nuestros expertos

### **Ellis Muñoz, Fundadora de Organic Baby**

es amante de la naturaleza y creyente de que una alimentación natural es la base para una buena salud.

Siendo madre de 3 hijos, quienes son su mayor inspiración, decide dejar el ejercicio de la abogacía para dedicarse a su mayor pasión: los niños y la alimentación saludable.

Apasionada por la lactancia, se acredita como Asesora de Lactancia Materna (EduLata España) y posteriormente se certifica SERVESAFE para el manejo seguro de alimentos de acuerdo a las normas de la Food and Drug Administration de los Estados Unidos (FDA).

Creadora de Organic Baby, marca pionera en República Dominicana en la producción de alimentos para bebés y niños. Los productos Organic Baby son elaborados con frutas, vegetales y víveres orgánicos, locales, y frescos. No contienen azúcar añadida, sal, sabores y colores artificiales ni conservantes químicos.

En la actualidad imparte exitosos cursos y talleres para educar a las familias a una adecuada, correcta y saludable Introducción a los sólidos.



# Etapa 1

(a partir de los 6 meses)

Recuerde que hasta los 6 meses su bebé solo necesita leche materna y que debe consultar a su pediatra antes de empezar a introducir alimentos sólidos a su bebé.

Todas las recetas que les presentaremos pueden ser preparadas con leche materna, agua, leche de fórmula o leche entera.

Como verán, la mayoría de las frutas o verduras pueden prepararse de la misma manera básica. Guineo, manzana, pera, papas, auyama son magníficos alimentos para comenzar.

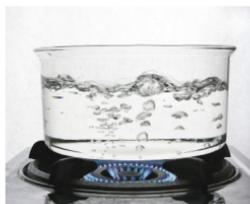
Normalmente, un trozo de fruta rinde para una porción.



# Cereal de Arroz Organic Baby

## Ingredientes

2 cucharadas de Cereal de Arroz Organic Baby.  
8 onz. de Agua filtrada.



1. Poner a hervir 4 onz de agua.

2. En el agua hirviendo agregar dos cucharadas de Cereal de Arroz y remover por unos minutos.

3. Bajar el fuego y agregar 4 onzas adicionales de agua removiendo y dejar cocinar unos 8 mins. hasta que esté bien cocido.

4. Retirar del fuego y agregar leche de su elección para lograr la consistencia deseada.

El cereal de Arroz es un cereal de inicio; no contiene gluten, azúcar, sal ni conservantes químicos. Puede ser agregado a cualquiera de los purés o compotas de frutas, viveres o vegetales de las Etapas 1 y 2.



# Compota de Lechosa

## Ingredientes

1 taza de Lechosa lavada, pelada y cortada en cubos.



1. Poner la lechosa en el procesador de alimentos o hacerla puré con un cubierto hasta obtener la consistencia deseada.

2. Tener en cuenta que no se debe majar o licuar por mucho tiempo para que no quede muy aguada y mantenga texturas de la fruta.



# Compota de Guineo

## Ingredientes

½ Guineo maduro pelado.



1. Quitarle al guineo cualquier hilito que pueda tener.



2. Procesar el guineo o hacerlo puré usando un cubierto.

PHILIPS  
AVENT



# Puré de Auyama

## Ingredientes

½ Taza de auyama lavada, pelada y cortada en cubos.



1. Poner a cocinar al vapor o hervir en aproximadamente 2 cm. de agua.

2. Retirar del fuego cuando ya esté blanda. Reservar el agua que utilizó para hervir.



3. Procesar la auyama o hacerla puré usando un cubierto.

4. Para suavizar puede agregar un poco de la misma agua que usó para hervir o leche.



# Puré de Papas

## Ingredientes

1 Papa tamaño mediano lavada, pelada y cortada en cubos.

5 cucharadas de agua filtrada o leche para suavizar.



1. Poner a cocinar en una de estas formas: al horno, al vapor, o hervir en aprox. 1 cm de agua.

2. Retirar del fuego cuando ya esté blanda. Reservar el agua que utilizó para hervir.



3. Procesar la papa o hacerla puré usando un cubierto.

4. Para suavizar puede agregar un poco de la misma agua que usó para hervir o leche.

PHILIPS  
AVENT



# Puré de Plátano Maduro

## Ingredientes

½ Plátano maduro, lavado y pelado.  
5 cucharadas de agua o leche para suavizar.



1. Si el plátano está muy maduro: enrollarlo en papel encerado y ponerlo a cocinar al horno durante 15 a 20 minutos.

2. Si el plátano está maduro, pero no muy blandito: córtelo y póngalo a hervir en aprox. 2 cm de agua de 10 a 12 minutos.



3. Procesar el plátano o hacerlo puré usando un cubierto.

4. Para suavizar puede agregar un poco de la misma agua que usó para hervir o leche.



PHILIPS  
AVENT

## Etapa 2

(a partir de los 8 meses)

Los alimentos de la Etapa 2 deben ser probados por separado antes de darse de manera conjunta, esto es para que en caso de que el bebé tenga una reacción alérgica usted pueda distinguir cuál de ellos lo ha provocado.

Coma con su pequeño tantas veces como sea posible. Los niños aprenden copiando a sus padres y a otros niños.

También sirva alimentos que se puedan comer con los dedos tan seguido como sea posible. A los niños les gusta tocar y manipular los alimentos y les gusta sentirse incluidos.



# Puré de Batata con Canela y Leche de Coco

## Ingredientes

1 taza de Batata lavada, pelada y cortada en cubos.

¼ taza de Leche de Coco.



1. Poner a hervir la batata y agregar la astilla de canela, la cual debe ser retirada una vez la batata esté cocida, en aprox. 20-30 minutos.



2. Retirar del fuego y procesar la batata incorporando la leche de coco hasta lograr la consistencia deseada.

AVENT



# Puré de Yuca con Maíz Fresco

## Ingredientes

1 taza de Yuca lavada, pelada y cortada en trozos.

1 Mazorca de Maíz dulce tierno.

½ taza de Leche o Agua filtrada.

Queso (opcional)



1. Poner a hervir la yuca y dejar cocinar por 20 minutos.

2. Retirar del fuego y quitarle cualquier fibra que pueda tener.



3. Poner a hervir el maíz por 10-12 mins. Retirar del fuego y dejar enfriar.

4. Una vez el maíz esté frío quite los granos con un cuchillo.



5. Procesar la yuca cocida y agregarle la leche o agua hasta que se haga un puré suave.

6. Una vez esté listo el puré de yuca, agregue los granos de maíz. En caso de que el bebé aun no pueda comer los granos enteros, mézclelos juntos en el procesador de alimentos por unos segundos.

7. Si su bebé ya ha comido queso podría agregarle un poco de queso a esta receta.



# Compota de Aguacate con Guineo y Dátiles

## Ingredientes

¼ taza de aguacate, lavado, pelado y cortado en cubos.

¼ guineo maduro.

1 Dátil picado en pedacitos pequeños.



1. Majar los cubos de aguacate y el guineo con un cubierto o poner en el procesador.

2. Agregar los dátiles picaditos en pedacitos pequeños.

PHILIPS  
AVENT



# Pasta Integral con Crema de Auyama

## Ingredientes

Puré de Auyama (*preparado de acuerdo a la receta Etapa 1*)

½ taza de Pasta integral de su preferencia (*A los niños les gustan mucho las pastas cortas como por ejemplo los coditos, caracolitos o estrellitas*).

¼ taza de Leche

1 pizca de Nuez Moscada y Queso (opcional)



1. Hervir la pasta de acuerdo a las instrucciones.

2. Agregar la leche al puré de auyama y ponerle una pizca de nuez moscada.

3. Servir la pasta que tenemos cocida y agregarle encima la crema de auyama.

4. Si su bebé ya ha comido queso podría agregarle un poco a esta receta.



AVENT

1

2

3

4

5



AVENT

# Compota de Melón y Pepino

## Ingredientes

- ½ taza de Melón lavado, pelado y cortado en cubos.
  - ¼ taza de Pepino lavado, pelado y cortado en cubos.
  - ½ taza de yogurt natural sin Azúcar.
  - 3 cucharadas de Cereal de Arroz Organic Baby.
- (preparado de acuerdo a las instrucciones Etapa 1).*



1. Poner melón y pepino en el procesador de alimentos por unos 15-20 segundos pues ambos ingredientes contienen mucha agua y se mezclarán fácilmente.

2. Verter en un recipiente e incorporar el yogurt natural.

3. Agregar el Cereal de Arroz Organic Baby.



## Etapa 3

(a partir de los 12 meses)

Haga comentarios positivos sobre la comida, porque los niños estarán más dispuestos a probarla; los padres, hermanos mayores y los cuidadores son fuertes modelos a imitar.

Poner una variedad de alimentos en la mesa, con diferentes colores y texturas, estimulará a su bebé a mantener el interés y gusto por probar nuevos tipos de alimentos.



# Arroz con Leche con Puré de Guineo

## Ingredientes

¼ taza de Arroz integral.

1 astilla de Canela.

½ taza de Leche de Coco.

1 cucharada de Pasitas.

¼ Guineo maduro pelado y picado en pedacitos.

1 pizca de extracto de Vainilla.



1. Cocinar el arroz integral de acuerdo a las instrucciones de su empaque.

2. Una vez el arroz esté cocinado agregar la astilla de canela y removiendo constantemente agregar ½ taza de leche de coco.

3. Dejar cocinar a fuego bajo hasta que el arroz esté bien suave y cremoso.

4. Agregar la pizca de extracto de vainilla, el guineo y las pasitas, cocinar 1 minuto más.

PHILIPS  
AVENT



1

2



# Puré de Papas con Brócoli

## Ingredientes

Puré de Papas (*se sugiere hacerlo con leche en esta receta*).

½ taza de flores de Brócoli sin tallo, lavadas y picadas.



1. Cocinar el brócoli al vapor. Una vez cocinado picar en pedacitos pequeños.



2. Poner en un pyrex pequeño el puré de papas y el brócoli cocinado.



3. Poner encima el queso y entrar al horno a 400 grados por unos 5 minutos o hasta que el queso se derrita.



# Compota de Mango con Lechosa y Chinola

## Ingredientes

¼ taza de Mango pelado y picado en trocitos.

¼ taza de Lechosa picada en trocitos.

1 cucharada de jugo de Chinola natural sin azúcar.

¼ taza de Yogurt natural (opcional).



1. Procesar el mango y la lechosa.
2. Agregar ¼ taza de yogurt natural (opcional)
3. Agregar la cucharada de jugo de chinola natural.



PHILIPS  
AVENT



# Quinoa con Vegetales

## Ingredientes

¼ taza de Quinoa.

2 cucharadas de Aceite de Oliva Extra Virgen.

1 cucharada de Zanahoria en trocitos.

1 cucharada de Maíz en grano.

1 cucharadita de Cebolla picadita.



1. Preparar la quinoa de acuerdo a las instrucciones de la caja.

2. Una vez lista agregar la cucharada de aceite de oliva extra virgen.

3. Aparte, a fuego bajo, saltear los vegetales picaditos en este orden: zanahoria, maíz, cebolla y tayota.

4. Verter sobre la quinoa, mezclar, refrescar y servir.



# Yogurt con Cóctel de Piña y Guineo

## Ingredientes

- ¼ parte de un Guineo maduro.
- 3 cucharadas de Piña picada en trocitos.
- ¼ taza de Yogurt natural sin azúcar.
- 1 cucharadita de jugo de Naranja dulce.



1. Procesar el yogurt y el guineo por unos 5-10 segundos hasta obtener una consistencia cremosa.
2. Agregar los trocitos de piña y por último la cucharadita de jugo de limón.
3. Llevar a la nevera unos minutos.  
Servir preferiblemente frío.





Recuerda que puedes almacenar, refrigerar, y transportar comida de tu bebé de forma segura e higiénica en los Vasos VIA Philips AVENT.





# Alimentos que **NO** conviene ofrecerle a un bebé menor de un año y por qué...

## **Sal**

No conviene que los bebés tomen sal debido a que no es buena para sus riñones, por lo que se aconseja no incluirla en la dieta de los menores de un año.

## **Azúcar**

Su bebé no necesita azúcar. Evitar los alimentos azucarados ayudará para evitar muchas enfermedades. (y, sobre todo, las bebidas azucaradas)

## **Miel**

La miel puede contener bacterias capaces de producir toxinas en los intestinos de un bebé, que conducirían al botulismo, una enfermedad muy grave.

## **Frutos secos enteros**

Pese a que los frutos secos son muy saludables, si están enteros pueden causar un ahogamiento en bebés o niños pequeños. NHS Choices los desaconseja a los menores de cinco años.

## **Alimentos desnatados o bajos en grasa**

Los bebés deben crecer, no “adelgazar”, por lo que se desaconseja incluir en su dieta alimentos bajos en grasa. La grasa es una fuente importante de calorías y además les suelen acompañar algunas vitaminas (denominadas “liposolubles”) como la vitamina D. Es bueno que los bebés y niños mayores de un año tomen leche (idealmente leche materna) y que consuman yogur o queso (el queso en pequeñas cantidades, por su alto contenido en sal) siempre en sus variedades “enteras”.

### **Ciertos pescados y mariscos**

NHS Choices desaconseja que los bebés consuman el tiburón, el pez espada o el marlin, porque su cantidad de mercurio puede afectar el creciente sistema nervioso del bebé. El mercurio proviene de la contaminación ambiental y los peces lo acumulan a lo largo de su vida, en especial, las especies de gran tamaño.

### **Alimentos de origen animal crudos o poco hechos**

El pescado, los huevos o los cárnicos crudos pueden generar infecciones y/o intoxicaciones graves en bebés, por lo que en ellos están del todo desaconsejados.

### **Espinacas, acelgas y borrajas (en función de la dosis)**

Conviene vigilar la cantidad de espinacas, acelgas y borrajas que le damos a los bebés, tal como aconseja el Ministerio de Sanidad. Los nitratos, que se encuentran de manera natural en los vegetales (sobre todo en las hortalizas de hoja verde, como las espinacas), se convierten en nitritos en nuestro organismo. Estos, en altas concentraciones y en bebés o niños pequeños, pueden originar metahemoglobinemia, cuyo signo más característico es la cianosis (coloración azulada de la piel o de las membranas mucosas, que suele deberse a la falta de oxígeno en la sangre).

# ¿Qué es la Neofobia?

Esta es una fase normal de desarrollo de los niños pequeños. El significado de “neofobia” es “temor a lo nuevo”.

Esta etapa de neofobia a los alimentos se desarrolla después de que los niños comienzan a caminar, cuando son más hábiles y pueden moverse por todos lados para investigar su entorno.

El temor a los nuevos alimentos probablemente sea un mecanismo de sobrevivencia para evitar que los niños se hagan daño al comer todo. Si tuvieran que probar una baya de un arbusto por su buena apariencia, bien podrían envenenarse.

Cuando comienza la etapa neofóbica, el pequeño rechaza probar alimentos que no conoce.

Le tomará más tiempo aprender a disfrutar y comer nuevos alimentos que cuando era bebé, así que usted deberá tener paciencia y comprensión.

Es posible que su hijo necesite ver a otras personas comiendo un alimento nunca antes visto antes de que se sienta lo suficientemente confiado para probarlo.

También a veces por la apariencia el pequeño puede rechazar alimentos que si conoce; puede ser una galleta partida en lugar de una entera, o que el alimento tenga una imperfección, por ejemplo, una marca en la cáscara de una manzana. Debido a esta diferencia, su niño puede sentir desconfianza de comérselo.

Otra vez le recordamos: tener paciencia y comprender todo el aprendizaje que esta haciendo su pequeño, será la clave para que ambos disfruten esta hermosa etapa del inicio a la alimentación complementaria.

Recetario realizado en colaboración con



Comparte con nosotros tus experiencias a través de nuestras redes sociales y entérate de todas las actividades educativas, concursos y especiales que realizamos para las familias de República Dominicana.



Philips AVENT RD



@AventRD



@AventRD



Compra online a nuestro distribuidor exclusivo,  
con envíos en todo el país: [www.agmercantil.com](http://www.agmercantil.com)