

# Guía de alimentos caseros para bebés



Manual de  
usuario, consejos  
y mucho más.



**nutribullet**  
BABY®

# Índice

- 03 Advertencias de seguridad importantes
- 09 Componentes del producto
- 10 Uso de nutribullet Baby®
  - 13 Preparación de tandas
- 14 Las 3 etapas de la alimentación infantil
- 16 ¿Qué necesito?
- 18 Alerta de alergias
- 26 Referencias

## Importantes advertencias de seguridad y precauciones

Por su seguridad, lea detenidamente todas las instrucciones antes de utilizar su nutribullet Baby®.

### ¡Guarde estas instrucciones!

#### INFORMACIÓN GENERAL SOBRE LA SEGURIDAD

- Es necesario vigilar cuando el aparato sea utilizado por niños o si hay niños cerca. Mantenga el cable fuera del alcance de los niños.
- **NUNCA DEJE NUTRIBULLET BABY® SIN VIGILANCIA MIENTRAS LO ESTÁ USANDO.**
- No utilice nutribullet Baby® para otra finalidad diferente a la prevista.
- No lo utilice al aire libre.
- nutribullet Baby® siempre debe utilizarse sobre una superficie plana, resistente y seca.
- Si nutribullet Baby® presenta un problema de funcionamiento, o si se ha caído o dañado de alguna manera, es conveniente dejar de usar el aparato y ponerse en contacto con el servicio de atención al cliente.

#### CALOR Y PRESIÓN: MEDIDAS DE SEGURIDAD

**No hay que introducir ingredientes calientes en los recipientes cerrados**

herméticamente antes de procesarlos.

#### ¡ADVERTENCIA!

El calor que liberan los ingredientes puede hacer que aumente la presión en el recipiente cerrado herméticamente, pudiendo dar lugar a la expulsión de los ingredientes con daños personales o materiales. Utilice ingredientes fríos o a temperatura ambiente (21 °C o inferior).

- **No deje que nutribullet® funcione por más de un minuto seguido.** Si deja funcionar el motor durante más de un minuto puede (i) causar daños permanentes al motor y (ii) calentar y presurizar los ingredientes a causa de la rotación de las cuchillas, resultando en posibles lesiones personales o daños materiales. Si el motor deja de funcionar, desenchufe la base y deje que se enfríe antes de intentar utilizar de nuevo el aparato. nutribullet Baby® tiene un disyuntor térmico interno que apaga el

motor si se sobrecalienta. El funcionamiento se restablecerá cuando el aparato se enfríe.

- **No mezcle nunca líquidos carbonatados ni ingredientes efervescentes (por ejemplo, bicarbonato de sodio, polvo de hornear, levadura, etc.).** El aumento de presión causado por los gases que se liberan puede romper del vaso y provocar lesiones personales o daños materiales.
- No caliente en el microondas ninguno de los componentes del nutribullet Baby® (vasos, tapas, cuchillas, base motor) y nunca caliente en el microondas un vaso cerrado.

### VASO/VASO CON ASA

- Utilice siempre el vaso con la tapa colocada correctamente.
- No introduzca los alimentos en el vaso con la mano mientras nutribullet Baby® esté funcionando. Retire el vaso de la base motor para añadir ingredientes.
- No haga funcionar nutribullet Baby® sin ingredientes o líquido en el vaso o en el vaso con asa.
- No intente desconectar el mecanismo de bloqueo.

### TARROS CON INDICADOR DE FECHA: MEDIDAS DE SEGURIDAD

- No utilice los tarros con indicador de fecha para congelar alimentos. A tal fin,

utilice un recipiente apto para el congelador.

- No llene los tarros con indicador de fecha más de 2/3 de su capacidad.

### CUCHILLA: MEDIDAS DE SEGURIDAD

**¡Las cuchillas son filosas! Manipúlelas con cuidado.**

#### ¡ADVERTENCIA!

#### ¡EVITE EL CONTACTO CON LAS PIEZAS EN MOVIMIENTO!

Mantenga las manos y utensilios alejados del vaso y de la cuchilla mientras procesa los alimentos para reducir el riesgo de lesiones personales graves. **Se puede utilizar una espátula o utensilios para mover los alimentos, pero solo cuando la unidad no esté en funcionamiento.**

No utilice nunca las manos ni los utensilios para pulsar los botones de accionamiento mientras la base motor está enchufada.

- Para reducir el riesgo de lesiones, compruebe que la cuchilla esté bien fijada en el vaso con asas o en el vaso antes de colocarla en la base motor y hacer funcionar el aparato.
- Nunca coloque la cuchilla en la base motor sin acoplar el vaso.

### CUIDADO DE LA JUNTA

- La cuchilla incorpora una junta de silicona que produce

el cierre hermético cuando se enrosca en los vasos. Compruebe que la junta esté colocada correctamente en la cuchilla antes y después de cada uso. No intente quitar la junta de la cuchilla.

- **Si intenta retirar la junta podría dañar de manera irreversible la configuración de la cuchilla y provocar fugas.** Si con el tiempo una junta se afloja o se daña, deje de utilizar la cuchilla y póngase en contacto con el servicio de atención al cliente para que la sustituya.

### SEGURIDAD ELÉCTRICA

#### ¡ADVERTENCIA!

No utilice este producto en instalaciones con especificaciones eléctricas o tipo de clavija diferentes a las indicadas. No utilice ningún tipo de adaptador o convertidor de tensión, ya que podrían provocar un cortocircuito, incendio, descarga eléctrica, lesiones personales o daños al producto.

- Se desaconseja el uso de accesorios que no se hayan entregado con nutribullet Baby®, incluidos tarros para conservar, porque pueden causar incendios, descargas eléctricas, lesiones personales o daños al producto y hará caducar la garantía.
- Para evitar el riesgo de descarga eléctrica, no sumerja nunca el cable, la clavija o la

base motor de nutribullet® en agua u otros líquidos.

- Siempre **DESENCHUFE** nutribullet® cuando no lo utilice o **ANTES** de montarlo, desmontarlo, cambiar accesorios o limpiarlo. No intente manipular nutribullet Baby® hasta que todas las piezas hayan dejado de moverse.
- Nunca deje el cable colgando del borde de una mesa o encimera. No tire, retuerza ni dañe el cable eléctrico. No permita que el cable entre en contacto con superficies calientes, por ejemplo la placa de cocina.

### LIMPIEZA DE NUTRIBULLET BABY®

**Antes del primer uso y cada vez que utilice el aparato, respete las siguientes instrucciones de limpieza.**

**Limpiar nutribullet Baby® es fácil. Simplemente coloque cualesquiera de las piezas (excepto la base motor) en la BANDEJA SUPERIOR del lavavajillas o lávela a mano con agua tibia y jabón y aclare.**

#### ¡ADVERTENCIA!

**No exponga la cuchilla ni otras piezas de plástico a cambios de temperatura extremos y rápidos, como la esterilización en agua hirviendo o al vapor, ya que esto puede deformar o dañar el plástico.**

Al lavar las cuchillas, **NO INTENTE** quitar la junta.

## LIMPIEZA DE LA BASE MOTOR DE NUTRIBULLET BABY®

### ¡ADVERTENCIA!

La **base motor** no requiere mucha limpieza, sin embargo, si no se fijan firmemente la cuchilla y el vaso, pueden producirse pérdidas de líquido y derrames en la base y los botones de accionamiento.

Cómo limpiar la base motor:

- **PASO 1: DESENCHUFE** la base motor.
- **PASO 2:** utilice un trapo húmedo para limpiar el interior y el exterior de la **BASE MOTOR**.

### ¡ADVERTENCIA!

**NUNCA** sumerja la base motor en agua ni la ponga en el lavavajillas. Desenchufe siempre antes de limpiar.

## SUCIEDAD TENAZ

- Para aflojar los ingredientes secos y pegados de los vasos de nutribullet Baby®, llene el vaso hasta la mitad con agua jabonosa, monte la cuchilla, coloque en la base motor y procese durante 10-20 segundos. Desenrosque la cuchilla, vacíe el agua, luego frote ligeramente y enjuague para eliminar los restos.

! ¡Guarde estas  
● instrucciones!





# Componentes del producto



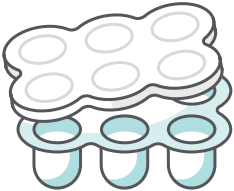
Vaso de 3 piezas



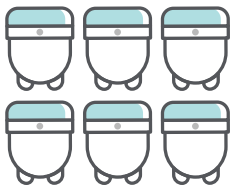
Base motor



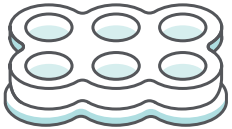
cuchilla extractora



Bandeja congeladora easy-pop con tapa



6 tarros con indicador de fecha



bandeja antivuelco



Vaso con asas



tapa hermética para conservar la frescura

# Uso de nutribullet Baby®

## Uso del vaso.



1 Gire la **cuchilla extractora** en el **vaso** controlando que quede cerrada herméticamente.



2 Retire la **tapa del vaso**, e introduzca el líquido que prefiera y los ingredientes, asegurándose de que se hayan enfriado y de haber eliminado las pieles, corazón, huesos y tallos. No supere la línea MÁX.



3 Vuelva a colocar la tapa en el **vaso** y coloque el **vaso** completo en la **base motor**. Empuje hacia abajo y gire en sentido horario para engranar el motor. Procese hasta que los alimentos alcancen la consistencia deseada.



4 Gire el **vaso** en sentido antihorario para desengranar el motor y retírelo de la **base motor**. Coloque la papilla o puré en un bol y úselo de inmediato o guárdelo para más tarde.

! Cuando prepare comida casera para bebé, lávese **SIEMPRE** las manos antes de empezar y utilice utensilios, superficies, cuencos/sartenes limpios.

## Uso del vaso con asas.



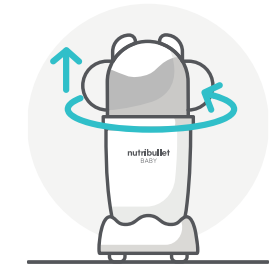
1 Ponga el líquido y los ingredientes que prefiera en el **vaso con asas**, asegurándose de que ese hayan enfriado y de haber eliminado las pieles, corazón, huesos y tallos. No supere la línea MÁX.



2 Gire la **cuchilla extractora** en el vaso con asas controlando que esté cerrada herméticamente.



3 Coloque el **vaso con asas** completo encima de la **base motor**. Empuje hacia abajo y gire en sentido horario para engranar el motor. Procese hasta que los alimentos alcancen la consistencia deseada.



4 Gire el **vaso con asas** en sentido antihorario para desengranar el motor y retírelo de la **base motor**. Coloque la papilla o puré en un bol y úselo de inmediato o guárdelo para más tarde.

! **NUNCA** mezcle ingredientes o líquidos calientes, carbonatados o efervescentes en un vaso con asas cerrado, la presión acumulada puede hacer que el recipiente estalle y cause lesiones.

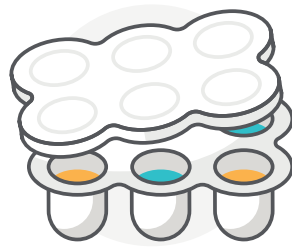
## Conservación



### Conservación breve

Ponga el puré en los **tarros con indicador de fecha** para la conservación breve en la nevera.

**!** NOTA: los alimentos refrigerados deben consumirse en un plazo de 2 días. Los alimentos congelados pueden durar hasta 3 meses.



### Conservación larga

Coloque la papilla/puré en la **bandeja congeladora easy pop**, cierre con la tapa y guarde en el congelador.

## Preparación de tandas

Ahora puede aprovechar todo lo que nutribullet Baby® tiene para ofrecer y preparar alimentos frescos para bebé en pocos minutos y con diferentes sabores. **Aquí le explicamos cómo hacerlo:**

- 1 Elija el menú semanal basándose en los alimentos que el bebé ya tolera y en los nuevos que va a introducir. Cueza todos juntos, en agua o al vapor, todos los alimentos que el bebé tolera. Los nuevos alimentos deben prepararse por separado para evitar la contaminación cruzada en caso de reacción alérgica.
- 3 Coloque en la nevera los alimentos que piensa servir en los próximos dos días utilizando el vaso con asas o los tarros de conserva. Utilice el indicador de fecha para controlar la fecha de preparación. Utilice la bandeja congeladora Easy-Pop para congelar los purés hasta 3 meses.

**Antes de cada uso, compruebe que la junta esté puesta correctamente en la cuchilla extractora. Si intenta quitar la junta podría dañar de manera irreversible la configuración de la cuchilla y provocar fugas. Si con el tiempo una junta se afloja o se daña, póngase en contacto con el servicio de atención al cliente para obtener una cuchilla extractora de repuesto en [nutribullet.com](http://nutribullet.com).**

**No haga funcionar el motor durante más de un minuto a la vez, ya que puede (i) causar daños permanentes al motor y (ii) calentar y presurizar los ingredientes a causa de la fricción de las cuchillas giratorias, resultando en posibles lesiones personales o daños materiales. Si el motor deja de funcionar, desenchufe la base motor y deje que se enfríe durante unas horas antes de intentar utilizarlo de nuevo. nutribullet Baby® tiene un disyuntor térmico interno que apaga el motor si se sobrecalienta. La base motor se restablecerá cuando el disyuntor térmico se enfríe.**

# Las 3 etapas de la alimentación infantil



Como cada bebé se desarrolla de forma diferente, es importante que primero consulte con su pediatra, para que pueda tomar decisiones informadas sobre qué alimentos son adecuados para la etapa de desarrollo. Si en algún momento comienzan a preocuparle los hábitos alimenticios del bebé, contacte con su pediatra para pedirle un consejo.

## Etapa 1

Papillas y purés perfectos:  
6-8 meses



En la etapa 1 el bebé comienza a comer una serie de papillas suaves y delicadas para que su aparato digestivo se acostumbre a los alimentos sólidos. La mayoría de los bebés comienzan esta etapa entre los 6 y 8 meses de edad, pero pueden estar preparados ya a partir de los 4 meses o, más tarde, desde los 10 meses.

Si decide introducir los alimentos sólidos antes de los 6 meses de edad, le sugerimos que consulte con su pediatra para asegurarse de que el bebé presenta las señales que se detallan a continuación.

Las siguientes señales indican que el bebé puede estar listo para la Etapa 1:

- Pesa al menos 6 kg y/o ha duplicado su peso al nacer.
- Puede sentarse erguido con apoyo y hacerse entender para pedir más comida.
- Controla bien la cabeza.
- Se da vuelta para indicar que no quiere comer más.
- No empuja la comida hacia fuera con la lengua (reflejo de extrusión), y puede mover la comida a la parte posterior de la boca y tragar.

[1, 2, 3, 4]

## Etapa 2

Texturas deliciosas: 9-12 meses



A medida que el bebé crece y desarrolla una mayor capacidad de deglución, tendrá más hambre y estará más interesado en la comida. En esta etapa, el bebé puede estar dispuesto a probar casi cualquier cosa, así que es mejor dar rienda suelta a la creatividad.

Recuerde que hay que observar siempre el comportamiento del bebé al introducir nuevos alimentos. Sea amable y no lo obligue a comer nada que no quiera. Si se niega, simplemente haga una pausa y vuelva a intentarlo en una semana. El comer autónomamente es una parte importante de la Etapa 2, por lo que es el momento para ofrecerle alimentos que pueda comer con las manos, aptos para su edad, deje que el bebé sostenga la cuchara y sírvale alimentos más espesos en un bol.

## Etapa 3

Mini comidas: Más de 12 meses



En la etapa 3 se amplía la lista de alimentos adecuados para el desarrollo del bebé. Para evitar los hábitos alimenticios quisquillosos, siga ofreciendo una amplia variedad de texturas y sabores. Si un determinado alimento es rechazado o ignorado, no deje de servirselo. La inclusión constante de un nuevo tipo de alimento en el plato hará que le resulte más familiar y reducirá la ansiedad que rodea la hora de la comida. La mayoría de los bebés comienzan a apreciar un alimento nuevo después de 5 a 10 veces que se le propone, por lo que, con esfuerzo y paciencia, es probable que amplíe sus gustos.



# ¿Qué necesito?

## Vaporera u ollas de acero inoxidable con cesta para cocción al vapor.

A excepción de los alimentos naturalmente blandos, como los plátanos y los aguacates, la mayoría de los alimentos deben cocerse al vapor antes de hacerlos papilla o puré. Si todavía no tiene una cesta para cocción al vapor, es conveniente comprar una.

## Asiento infantil ligeramente reclinable o trona.

Cada familia tiene necesidades únicas, por lo que es importante encontrar un asiento que se adapte a las suyas, ya sea una trona de viaje que se acopla a cualquier silla de comedor o una trona más alta, a la altura de los ojos. Sea cual sea su elección, la **seguridad y la protección son siempre prioritarias a la hora de dar de comer al bebé.**

## Alfombrilla bajo trona para el suelo o tapete para salpicaduras.

Al dar de comer al bebé, hay que esperarse sorpresas y prepararse. **Cuando el bebé comienza con la alimentación sólida, es normal que las salpicaduras de puré vuelen por todas partes.** Para minimizar el desorden, cubra

el suelo con una alfombra o un tapete para salpicaduras. ¡Es más fácil limpiar solo un tapete que toda la cocina!

## Baberos de plástico con un recogedor para que no caigan los alimentos y las gotas.

Los ingredientes húmedos a menudo penetran a través de los baberos de tela y llegan a la ropa del bebé. Para una mejor protección contra las salpicaduras, pruebe con **baberos de plástico o silicona resistentes al agua** que atrapan las salpicaduras y los trozos sin absorberlos.

## Utensilios aptos para bebés.

Para dar de comer al bebé de forma segura, es importante utilizar los utensilios adecuados. Compruebe que ningún utensilio, plato o cuenco contenga BPA ni ftalatos. **Las cucharas y tenedores para bebés deben ser de silicona, bambú, madera natural o acero inoxidable, y deben tener un mango antideslizante y suave.** Si sirve alimentos calientes, controle la temperatura para asegurarse de que no está demasiado caliente y evitar que el bebé se quemé la boca. Use cuencos y platos que tengan un fondo con ventosa para que los purés no vuelen.



# Alerta de alergias

Los bebés y los niños(as) suelen ser alérgicos. Una alergia alimentaria se produce cuando el sistema inmunitario del organismo reacciona ante un determinado alimento como si fuera peligroso o perjudicial, desencadenando síntomas que van de leves a graves (véase **Síntomas de una reacción alérgica** en la página 19). Los niños(as) suelen superar las alergias a la leche, los huevos, la soja y el trigo, mientras que es probable que las alergias a los cacahuetes, los frutos secos, el pescado y mariscos se vuelvan permanentes [5].

**Algunos alimentos pueden provocar una reacción alérgica en los niños/as**, por lo que se recomienda poner atención al menos durante el primer año de alimentación. Las directrices actuales recomiendan introducir los alimentos alergénicos cuando el bebé empiece a consumir alimentos en papilla/puré (aproximadamente 6 meses). Se ha demostrado que retrasar la introducción de estos alimentos puede aumentar el riesgo de que el niño desarrolle una alergia alimentaria. Téngase en cuenta que un niño(a) puede desarrollar una respuesta alérgica en cualquier momento, incluso después de la exposición inicial. Los bebés requieren una vigilancia constante, ya que están expuestos a nuevos alimentos durante estas primeras etapas.

También es importante recordar que cada bebé es diferente. Considere los antecedentes familiares de reacciones alérgicas a los alimentos, ya que esto puede influir. **Es fundamental consultar con el pediatra antes de introducir cualquier alimento, especialmente los que se sabe que provocan reacciones alérgicas.**

**Se recomienda introducir los nuevos alimentos de uno en uno y a primera hora del día**, para poder contactar con el pediatra en horario de trabajo en caso de reacción alérgica.

## Introducción de alimentos altamente alergénicos.

La decisión de introducir alimentos altamente alergénicos es una decisión personal que se debe tomar tras consultar con el pediatra. Si el bebé ya muestra signos de alergia alimentaria, o si un hermano tiene alergia a los cacahuetes [6], el pediatra podría sugerirle que visite un alergólogo para que le haga pruebas y le aconseje.

### Los principales alérgenos alimentarios:

- leche de vaca
- huevos
- soja
- trigo
- cacahuetes
- nueces
- pescado
- mariscos

## Síntomas de una reacción alérgica.

### Reacciones leves o moderadas

Es más fácil de identificar en niños y adultos que pueden expresar hablando que no están bien. **Más difícil de identificar en bebés.**

#### PRESTE ATENCIÓN A:

- sarpullido o ronchas
- hinchazón de los labios, la cara u ojos
- hormigueo en la boca
- dolor abdominal o vómito

### Reacciones graves

Puede ser mortal y requiere atención médica inmediata. **BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATA - NO SE DEMORE.**

Recuerde que estos síntomas son difíciles de identificar en cualquier persona, especialmente en bebés y niños, hay que mantenerse alerta cuando se dan nuevos alimentos a un bebé [7, 8, 9].

#### PRESTE ATENCIÓN A:

- dificultad respiratoria/ruidos al respirar
- hinchazón de la lengua
- hinchazón u opresión en la garganta
- dificultad para hablar y/o voz ronca
- sibilancias o tos persistente
- mareos persistentes o colapso
- piel pálida, movimientos flojos (debilidad muscular)



**NOTA: incluso una pequeña reacción alérgica puede ser el primer síntoma de una reacción grave. Consulte al pediatra ante cualquier síntoma de reacción alérgica.**



**NOTA: confirme el diagnóstico de alergia alimentaria con el pediatra para evitar restricciones dietéticas innecesarias para usted y su bebé.**


# Intolerancia alimentaria

La intolerancia alimentaria se confunde a veces con una alergia alimentaria porque puede manifestar síntomas similares, como vómitos, dolor abdominal y diarrea. **Mientras que las alergias alimentarias** son *reacciones inmunitarias* a las proteínas que se encuentran en alimentos como la leche, los frutos secos y el pescado, las **intolerancias alimentarias** son una reacción a la dificultad del organismo para digerir un determinado tipo de alimento.

Las personas son más propensas a ser intolerantes a la **lactosa** que se encuentra en los productos lácteos. Según el National Institutes of Health de Estados Unidos, la mayoría de las personas son intolerantes a la lactosa: El 95% de los asiáticos, el 60-80% de los afroamericanos, 80-100% de los indios americanos y 50-80% de los hispanicos [10].

Aunque la intolerancia alimentaria y los síntomas relacionados con ella no son tan peligrosos como las alergias alimentarias, es importante comunicar cualquier síntoma al pediatra y dar la necesaria atención médica al niño o niña.

- Los bebés corren un mayor riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos que los niños/niñas mayores y los adultos sanos. Es fundamental respetar las prácticas de seguridad alimentaria.
- La higiene es muy importante a la hora de hacer comida casera para bebés. Lávese siempre las manos antes de empezar y utilice utensilios, superficies, cuencos/sartenes limpios cuando prepare la comida casera.
- Verifique que los alimentos cocidos al vapor o calentados se hayan enfriado por completo y quite las pieles, corazones, huesos o tallos antes de introducirlos en el vaso con asas o vaso.

 **NOTA:** La información contenida en esta guía no sustituye a los cuidados habituales del bebé. Consulte siempre al pediatra en materia de seguridad alimentaria, nutrición y alimentación del niño/a.

# Lo que hay que evitar.

## Peligro de Asfixia

- verduras crudas y duras
- trozos grandes de fruta
- alimentos pegajosos o duros (palomitas de maíz, malvaviscos o nubes, caramelos duros, etc.)
- nueces enteras, tanto pequeñas como grandes

## Bacterias y esporas nocivas


- **Los productos lácteos no pasteurizados** no son tratados para eliminar las bacterias peligrosas y, por tanto, no son seguros para los sistemas inmunitarios inmaduros.
- **La miel** contiene esporas que pueden causar botulismo, una enfermedad rara y extremadamente grave para un aparato digestivo inmaduro.

## Los alimentos enlatados que...

- han caducado
- no tienen etiqueta
- presentan abolladura, óxido, abultado o con fugas

## Ingredientes añadidos

- sal o azúcar

 **NOTA:** Según la Academia Americana de Pediatría, "Procura no introducir el zumo hasta que el bebé sea un niño. Si se introduce el zumo, hay que esperar hasta los 6-9 meses y limitar su consumo a 120-180 ml. Evitar la introducción de bebidas azucaradas". [11]



# Etapa 1

## Papillas y purés perfectos 6-8 meses

**Procese las verduras y las frutas para obtener papillas nutritivas y saludables: la primera comida sólida del bebé.**

**NOTA:** para que la papilla sea más espesa, disminuya el líquido a 1 cucharada; para una más ligera, añada de a 1 cucharada de líquido, hasta alcanzar la consistencia deseada.

## La etapa 1 durará 6-8 semanas.

En la etapa 1 se comienza con purés muy sencillos y finos con no más de dos ingredientes. Los nuevos alimentos deben introducirse cada 4 días, lo que significa que se introducirá un nuevo alimento cada cuatro días. Esto es fundamental para hacer un seguimiento de las reacciones alérgicas a un determinado alimento.

### Introducción de sabores

La primera comida "sólida" del bebé será en realidad una papilla ligera de un solo ingrediente. Para preparar una papilla que tenga la consistencia adecuada, prepare la papilla con leche materna, leche de fórmula o agua.

### Regla de los "4 días"

Al introducir nuevos alimentos, es muy importante seguir la regla de los "4 días": introducir los nuevos alimentos uno a la vez, durante cuatro días seguidos. Por ejemplo, si el bebé probó los aguacates el lunes, hay que esperar hasta el viernes para introducir los boniatos. De esta

manera, si se manifiestan reacciones extrañas, sarpullido o heces irregulares, es fácil descubrir que alimento ha causado el problema. Introduzca los nuevos alimentos por la mañana o a primera hora de la tarde en caso de que tenga que contactar con el pediatra. Es correcto combinar un nuevo alimento con un alimento que ya sepa que es tolerado por el bebé.

### Durante la Etapa 1 comience a espesar la consistencia.

A medida que el bebé se vaya familiarizando con la comida, espese gradualmente la consistencia de los alimentos mezclándolos con menos líquido (leche materna, de fórmula o agua). Déjese guiar por el bebé.

*Como cada bebé se desarrolla de forma diferente, es importante que primero consulte con su pediatra, para que pueda tomar decisiones informadas sobre qué alimentos son adecuados para la etapa de desarrollo. Si en algún momento comienzan a preocuparle los hábitos alimenticios del bebé, contacte con su pediatra para pedirle un consejo.*

# Referencias

- [1] <https://hgic.clemson.edu/factsheet/introducing-solid-foods-to-infants/>
- [2] <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Working-Together-Breastfeeding-and-Solid-Foods.aspx>
- [3] <https://ohioline.osu.edu/factsheet/MOB-4>
- [4] <https://www.foodsafety.gov/people-at-risk/children-under-five>
- [5] <https://www.foodallergy.org/about-fare/blog/who-is-likely-to-outgrow-a-food-allergy>
- [6] [www.llli.org/faq/firstfoods.html](http://www.llli.org/faq/firstfoods.html)
- [7] [www.webmd.com/parenting/baby/introducing-new-foods#2-4](http://www.webmd.com/parenting/baby/introducing-new-foods#2-4)
- [8] [www.schn.health.nsw.gov.au/parents-and-carers/fact-sheets/allergy-fruit-and-vegetable-allergy](http://www.schn.health.nsw.gov.au/parents-and-carers/fact-sheets/allergy-fruit-and-vegetable-allergy)
- [9] [www.kidswithfoodallergies.org/page/whats-the-big-deal-about-food-allergies.aspx](http://www.kidswithfoodallergies.org/page/whats-the-big-deal-about-food-allergies.aspx)
- [10] <https://ghr.nlm.nih.gov/condition/lactose-intolerance#statistics>
- [11] <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/HALF-Implementation-Guide/Age-Specific-Content/Pages/Infant-Food-and-Feeding.aspx>

## ES/ Explicación de los símbolos



**ES/** Este símbolo indica que el producto no debe eliminarse con otros residuos domésticos en toda la Unión Europea. Para evitar daños al medio ambiente o a la salud humana por la eliminación incontrolada de residuos; recíclelos de forma responsable para promover la reutilización sostenible de los recursos materiales. Para devolver el dispositivo usado, utilice los sistemas de devolución y recogida, o póngase en contacto con la tienda donde compró el producto que lo puede reciclar de forma segura para el medio ambiente.



**ES/** Este producto es conforme al Reglamento Europeo 1935/2004 sobre los materiales y objetos destinados a entrar en contacto con alimentos.

# nutribullet

## BABY®



Capital Brands Distribution, LLC, Los Angeles, CA 90025 | [www.nutribullet.com](http://www.nutribullet.com)  
Todos los derechos reservados  
Los logos nutribullet® y el nutribullet® Copyright 2021

210924\_NBY-1893