Flor Cabral
NUTRICIÓN INTEGRAL

RECURSO GRATUITO

Primeros bocados: checklist para empezar

Una guía rápida para saber si tu bebé está listo para comer y dar los primeros pasos con tranquilidad.

1 ¿Tu bebé está listo?

La alimentación complementaria se empieza alrededor de los 6 meses. Además de la edad, fijate en estas señales:

- [ ] Se sienta con poco apoyo y sostiene bien la cabeza.
- [ ] Muestra interés por la comida: mira, abre la boca o intenta agarrar lo que comés.
- [ ] Ya no empuja con la lengua todo lo que entra en su boca.
- [ ] Puede llevarse objetos a la boca con las manos.

2 Antes del primer bocado

- [ ] Siempre sentado y erguido, en silla alta o en tu falda.
- [ ] Un adulto presente durante toda la comida.
- [ ] Un momento tranquilo, sin pantallas ni apuro.
- [ ] Sin sal ni azúcar agregadas.
- [ ] La leche (materna o de fórmula) sigue siendo su alimento principal.

Flor Cabral
NUTRICIÓN INTEGRAL

3 Qué evitar antes del año

- **Miel**
  Ni cruda ni en preparaciones, por riesgo de botulismo.
- **Alimentos chicos, duros o redondos enteros**
  Frutos secos enteros, uvas o tomates cherry enteros, pochoclo. Las uvas, cortadas a lo largo; los frutos secos, solo molidos o en pasta.
- **Sal, azúcar y ultraprocesados**
  Galletitas, jugos, snacks y fiambres.
- **Leche de vaca como bebida**
  Evitar antes de los 12 meses. No reemplaza a la leche materna o de fórmula.

4 Priorizá el hierro

Alrededor de los 6 meses las reservas de hierro de tu bebé empiezan a bajar. Ofrecé en cada comida alguna fuente de hierro: carnes, huevo o legumbres bien cocidas. Sumá frutas o verduras con vitamina C para que se absorba mejor.

Esta checklist es información general y no reemplaza la consulta con tu pediatra.

¿Querés tener todo resuelto?

La Guía de alimentación complementaria tiene más de 50 páginas sobre seguridad, alimentos, hierro, alergias, menús, higiene y cocción, con lista de compras descargable. Con el taller “Primeros bocados” aprendés BLW, papillas y porciones a tu ritmo.

Ver la guía y el pack

¿Dudas? Escribime por WhatsApp