Primeras recetas
PARA LA ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA

capri cafe

Índice

¿Cuándo se inicia la alimentación complementaria? 2

¿Cómo introducir los alimentos en la dieta del bebé? 3

Recetas para alimentos triturados 6

Recetas con alimentos en trocitos 14

¿Cuándo se inicia la alimentación complementaria?

A partir de los 6 meses se inicia la alimentación complementaria, un proceso que comienza cuando **se introduce cualquier tipo de alimento diferente a la leche** materna o de fórmula (sin abandonar estas), dado **diariamente** de un modo **regular** y **en cantidades significativas**, y termina cuando el niño recibe una alimentación muy parecida a la del resto de la familia.

Es recomendable empezar a esta edad porque **el bebé comienza a adquirir nuevas habilidades, se mueve más, y su aparato digestivo ya es lo suficientemente maduro** para procesar otros alimentos y digerir alimentos más complejos. Además, la leche materna no es suficiente para cubrir algunas de sus necesidades nutricionales, como el hierro.

También **desaparece el reflejo de extrusión**, por lo que el bebé tiene capacidad de transportar y tragar alimentos semisólidos puestos en la parte inferior de la boca.

¿Cómo introducir los alimentos en la dieta del bebé?

Para introducir los primeros alimentos sólidos **elige un momento en el que el bebé suela estar despierto y tenga más apetito**, al mediodía por ejemplo, entre dos tomas de leche. Sienta al bebé sobre tu regazo o en la trona y empieza a ofrecerle pequeñas cantidades en una cuchara de plástico. **No le obligues** a metérselo, será suficiente con acariciar la cuchara en sus labios y que empiece a chuparlo. Las primeras veces puede que lo escupa, recuerda que **no sólo no conoce el sabor ni la textura**, sino que **la cuchara es un elemento desconocido** también para él.

Ten en cuenta que **no todos los niños reaccionan igual**, unos serán más hábiles al abrir la boca, a otros les gustarán menos las verduras y otros pondrán cara de asco con los cereales... pero lo importante es seguir insistiendo sin forzarle.

Lo primero que se les suele dar a los niños son las **papillas de cereales sin gluten**. Después se introducen las **papillas de frutas** y otros alimentos como las **verduras y las carnes blancas**, generalmente cocidos y triturados en forma de purés o papillas. Los **cereales con gluten deben introducirse entre los 6 y los 7 meses**.

> *Entre la introducción de un alimento y otro se recomienda que pasen al menos 3 días, para comprobar si es alérgico a alguno de ellos.*

No obstante, el orden no tiene importancia y, a **excepción de algunos alimentos no aconsejados hasta el primer año**, **no tiene por qué seguirse un orden concreto**, sino que puedes ir probando según prefieras. Solo **debes esperar al menos hasta los 12 meses** para darle **leche de vaca y miel** y un poco más para las **verduras de hoja verde** y los **frutos secos enteros** (al menos hasta los 4 años estos últimos).

Recuerda que **tampoco se debe echar sal ni azúcar** a los purés o alimentos para el bebé ya que ambas son perjudiciales para él.

Además, puedes ofrecerle estos primeros alimentos tanto **triturados**, en forma de **papillas o puré**, como en **trocitos**.

Entre la introducción de un alimento y otro se recomienda que pasen al menos 3 días, para comprobar si es alérgico a alguno de ellos.

Otros consejos que puedes seguir son:

No le obligues a comer. Estas primeras comidas hay que considerarlas como el aprendizaje de una nueva forma de comer y no como un sustituto de la leche materna. Hasta el primer año de edad, la leche materna le aportará las calorías que necesita y muchos nutrientes esenciales.

Debe ofrecerse antes el pecho que las papillas. La alimentación complementaria complementa, no sustituye la lactancia. Recuerda que sigue siendo su alimento principal (hasta el año de edad los niños deben ingerir alrededor de 500 ml de leche, de 5 a 6 tomas). Poco a poco será el propio niño el que demande más sólidos y menos leche.

Si se estás dando el pecho exclusivamente, **las papillas de cereales deben mezclarse con leche materna**. Del mismo modo, esta puede añadirse a los purés de verduras y frutas. Si por algún motivo, como la vuelta al trabajo, vas a comenzar con lactancia mixta, mezclando leche materna y de fórmula, hazlo de forma gradual y asesorándote para no perder la lactancia por completo.

Aprovecha la oportunidad y **déjale que coja la comida cuando muestre interés**.

Hasta que sea más grande y se siente a la mesa con vosotros, **la hora de la comida puede tener un componente lúdico**.

Sé flexible. Si no sale bien con un alimento, prueba otro.

Recetas para alimentos triturados

A RECETAS DE FRUTAS

1 Papilla de manzana, pera y plátano

INGREDIENTES

- ¼ de manzana
- ¼ de pera
- ¼ de plátano maduro
- 3 medidas de leche materna o de continuación
- 90 ml de agua
- 2 cucharadas de cereales sin gluten

PREPARACIÓN

Pela la pera y la manzana quitándole las pepitas. Córtalas en trocitos y cuécelas en medio vaso de agua durante 15 minutos. Pela el trozo de plátano. Bate toda la fruta con la leche y los cereales.

2 Papilla de manzana

INGREDIENTES

- 2 manzanas medianas
- 2 cucharadas soperas de agua hervida o de zumo natural de manzana

PREPARACIÓN

Pela la fruta, quítale las semillas, córtala en pequeños trozos y colócala en una cacerola con un poco de agua hirviendo. Ahora añade mucha agua, la suficiente para que la fruta quede totalmente cubierta y déjala cocer entre 6 y 8 minutos. Cuando la fruta esté cocida, escurre el exceso de agua y añade un poco de zumo natural. Mézclalo todo hasta hacer un puré.

3 Papilla rápida de frutas

INGREDIENTES

- 1 pera
- 5 galletas María sin azúcares
- 1 manzana
- Zumo de 2 naranjas
- 1 plátano

PREPARACIÓN

Se exprimen las naranjas y se echa el zumo en un recipiente. Se incorporan la pera, el plátano y la manzana ya pelados y cortados en trocitos. Añade las galletas y bate todo.

B RECETAS DE VERDURAS, CARNES Y PESCADOS

1 Crema de puerros

INGREDIENTES

- 2 puerros (la parte blanca)
- 2 cucharadas soperas de harina

PREPARACIÓN

Pela y lava los puerros. Córtalos en trocitos y cuécelos en medio litro de agua durante 20 minutos. Pásalo todo por la batidora para hacer un puré. Añade la leche (materna o de fórmula) y la harina.

2 Puré de calabacines

INGREDIENTES

- 125 g de calabacines
- 125 g de patata

PREPARACIÓN

Los calabacines están muy buenos mezclados con otras verduras, especialmente con patatas, calabaza, zanahoria o nabos. Lava y corta los calabacines y las patatas y cuécelos unos 12 minutos. Después de cocidos, bátelos hasta hacer un puré.

3 Puré de calabacín, hinojo y zanahoria

INGREDIENTES

- 1 zanahoria
- 1 calabacín
- Hinojo
- 2 ramos de perejil
- 1 cucharadita de aceite

PREPARACIÓN

Lava todos los ingredientes menos el calabacín. Pélalos y córtalos en trocitos. Cuécelos 25 minutos. Tritúralos en la batidora y añade el aceite.

4 Puré de judías verdes con tomate

INGREDIENTES

- 80 g de judías verdes
- 1 tomate mediano
- 1 pizca de perejil

PREPARACIÓN

Quita las extremidades y los hilos de las judías. Lávalas cuidadosamente y cuécelas 20 minutos. Pela el tomate y quita las pepitas. Pásalos por la batidora y añade el perejil lavado y cortado en trocitos.

5 Crema de pollo con calabacines

INGREDIENTES

- 200 g de patata
- 100 g de pechuga de pollo
- 75 g de calabacines
- 50 g de zanahoria
- 50 g de cebolla
- 1 cucharada sopera de aceite

PREPARACIÓN

En una cazuela, coloca el aceite y la cebolla en rodajas y saltéala durante 2 minutos. Añade el pollo cortado en trocitos. Pela la zanahoria, la patata y los calabacines y córtalos en trocitos. Cuando la carne comience a dorarse, añade las verduras y cuécelo todo 20 minutos. Reduce a puré.

6 Puré de carne estofada

INGREDIENTES

- 175 g de patatas
- 225 g de zanahorias
- ¼ de cebolla
- 175 g de carne para guisar
- 300 ml de agua
- 1 chorro de aceite de oliva

PREPARACIÓN

Se lavan muy bien todas las verduras. Se limpia la carne quitándole toda la grasa que pueda tener. Se meten todos los ingredientes en

un cazo y se cuecen a fuego lento. Luego se introduce todo en una batidora y se tritura.

7 Puré con queso

INGREDIENTES

- 2 cucharadas de aceite de oliva
- 4 cucharadas de crema de cereales para la infancia (de maíz o tapioca)
- 150 g de verduras mixtas hervidas (patatas, zanahorias, judías verdes...)
- Requesón fresco o queso específico para niños

PREPARACIÓN

Prepara el caldo vegetal, cociendo la verdura troceada en agua durante más o menos una hora a fuego lento. Tritura finamente la verdura y añade tres cucharadas de puré a unos 200 gramos de caldo. Lleva a ebullición y apaga. Vierte gradualmente 4 cucharadas de crema de cereales y continúa mezclando. Deja que se enfríe un poco y añade el queso, mezclando de manera que quede una crema homogénea. Condiméntalo con aceite de oliva virgen.

8 Crema de pescado con coliflor y calabaza

INGREDIENTES

- 100 g de pescado blanco
- 75 g de calabaza
- 50 g de patata
- 50 g de cebolla
- 50 g de zanahoria
- 50 g de coliflor
- 25 g de maíz dulce
- 1 cucharada sopera de aceite

PREPARACIÓN

Pela la cebolla y córtala en rodajas finas. Saltéala en el aceite hasta que se dore y añade el pescado limpio y sin espinas. Junta las patatas, la zanahoria y la calabaza peladas y cortadas en trozos, la coliflor y el maíz y cuécelo todo en agua durante unos 20 minutos. Un poco antes de apagar el fuego, añade el pescado con la cebolla y reduce a todo a puré.

9 Puré de lenguado y verduras

INGREDIENTES

- 100 g de filetes de lenguado
- 100 g de zanahoria
- 50 g de patata
- 25 g de judías verdes
- 20 g de queso
- Un poco de agua
- 1 ramo de perejil
- 1 hoja de laurel
- 1 cucharada de aceite

PREPARACIÓN

Lleva los filetes al fuego junto con el perejil, el laurel y el agua y deja cocer 5 minutos. Retira el perejil y el laurel y guarda el resto. Cuece las patatas peladas y las zanahorias unos 15 minutos. Añade las judías verdes y deja cocer 5 minutos más. Derrite el queso en el aceite y añade el caldo donde cociste el

pescado. Lleva de nuevo al fuego y deja espesar. Añade los filetes, las verduras cocidas y haz un puré cremoso.

10 Puré de patata con verduras

INGREDIENTES

- 1 patata mediana
- 80 g de pepino
- 1 rama de perejil
- 1 cucharadita de aceite

PREPARACIÓN

Pela la patata, lávala y córtala en trozos. Haz lo mismo con el pepino. Lava el perejil. Cuece la patata 8 minutos al vapor, añade el pepino y déjalo cocer 15 minutos más. Pásalo todo por la batidora y añade el aceite y un poco de perejil.

Puedes hacerlo con otras verduras.

Recetas con alimentos en trocitos

1 Lentejas con verdura

INGREDIENTES

- 1 tomate mediano
- 1 zanahoria
- 1 apio
- 125 g de lentejas
- 1 cucharada de aceita de oliva virgen
- 50 g de arroz

PREPARACIÓN

Pela y pica el tomate, la zanahoria y el apio. Echa un chorro de aceite en la cazuela y sofríe las verduras. Echa las lentejas y el arroz, cúbrelo todo de agua y deja cocer hasta las que las lentejas estén tiernas.

2 Albóndigas de pavo y manzana

INGREDIENTES

- 250 g de carne picada de pavo
- 1 huevo
- ½ cebolla
- 1 manzana
- 125 pan rallado o harina integral de trigo
- Tomillo (al gusto)

PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 180º. Pica fino la cebolla y la manzana. Reserva. En un recipiente pon la carne, el huevo previamente batido, la cebolla, la manzana y el tomillo. Mezcla. Incorpora el pan rallado/ harina integral hasta conseguir una masa compacta que se pueda manipular con las manos. Forma bolitas con las manos y colócalas sobre la bandeja de horno cubierta por papel antiadherente. Cocina 20 min dándoles la vuelta a mitad del tiempo y listo.

3 Hamburguesas de calabacín y zanahoria

INGREDIENTES (8 HAMBURGUESAS)

- ½ calabacín
- 1 zanahoria
- 1 huevo
- 5 cucharadas de leche vegetal
- 120 gr de pan rallado (sin sal)
- Comino molido (al gusto)
- Pimienta (al gusto)

PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 200º. Primero, ralla el calabacín (con o sin piel) y la zanahoria y reserva. Bate el huevo en un recipiente y añade los condimentos al gusto y la leche. Mezcla bien. Incorpora las verduras y mueve suavemente con ayuda de una cuchara de palo o una espátula. Incorpora el pan rallado y mezcla bien manualmente hasta conseguir una masa manejable. Debe quedar una masa no muy seca, por lo que rectifica de pan rallado o de leche vegetal si fuera necesario. Sobre la bandeja de horno cubierta de papel antiadherente, haz las hamburguesas con una cuchara o las manos. Hornea de 10 a 15 minutos. La leche vegetal puede sustituirse por leche de continuación, de inicio o materna si es para bebés de menos de 12 meses.

4 Bizcocho de coco

INGREDIENTES

- 100 gr de harina de trigo
- 2 huevos
- 50 ml de aceite de girasol
- 125 ml de leche de coco
- 10 cucharadas de pasta de dátiles
- 75 gr de coco rallado
- 1/2 sobre de levadura

PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 165º. Separa las claras de las yemas. Monta las claras a punto de nieve. Reserva. Mezcla las yemas, la pasta de dátiles, el aceite y la leche de coco. Añade la harina de trigo, la levadura y el coco rallado. Incorpora las claras con movimientos envolventes hasta integrarlas. Finalmente añade el coco rallado con movimientos suaves. Echa la masa en un molde para horno previamente engrasado y enharinado. Hornea 25 minutos y deja enfriar.

5 Galletas de cereales y frutos secos

INGREDIENTES (12 UNIDADES)

- 75 gr de harina integral de trigo
- 100 gr de salvado de trigo o avena
- 100 gr de copos avena
- 120 gr de frutos secos variados
- 8 dátiles o ciruelas pasas
- 2 huevos
- 75 ml de aceite de girasol
- 1 cucharadita de levadura

Preparación

Precalienta el horno a 200º. Muele los frutos secos y mézclalos con la harina, el salvado, los copos de avena y la levadura. Reserva. Añade los huevos, el aceite de girasol y los dátiles/ ciruelas picaditas. Haz bolitas con la masa y aplástalas ligeramente con ayuda de una cuchara o un sello para galletas sobre la bandeja de horno cubierta de papel antiadherente. Hornea 15 min hasta que se doren ligeramente ¡y listo!

6 Hamburguesas de pollo tomate seco y aguacate

INGREDIENTES (8–10 HAMBURGUESAS)

- 2 pechugas de pollo (unos 450 gr)
- 1 aguacate
- 1/2 taza de tomates secos
- Pimienta (al gusto)

PREPARACIÓN

Hidrata un poco los tomates sumergiéndolos en agua unas 3 horas.

Luego reserva. Tritura las pechugas en una procesadora. Parte los tomates secos y el aguacate en trocitos pequeños. Reserva. Mezcla en un bol las pechugas, los tomates y la pimienta suavemente con una cuchara de madera o similar. Con cuidado incorpora el aguacate hasta conseguir una masa uniforme. Tapa con papel film y deja reposar en la nevera 30 min. Haz bolas con la masa y aplástalas ligeramente para hacer hamburguesas. Ponlas en una sartén con un poco de aceite, dora por ambos lados a fuego medio y listo.

7 Salchichas de pollo y verduras

INGREDIENTES (10–12 SALCHICHAS)

- ☑ 350 gr de pechuga de pollo sin cocinar
- ☑ 1 huevo
- ☑ 50 gr de calabacín
- ☑ 50 gr de cebolla
- ☑ 50 gr de zanahoria
- ☑ Especias al gusto (opcional)

PREPARACIÓN

Tritura la pechuga en una procesadora. Reserva. Pica las verduras. Reserva. Bate el huevo y vuélcalo en un bol grande. Añade la carne y las verduras, sazona y mezcla con ayuda de una cuchara de madera o una espátula. Corta trozos de papel film o papel de aluminio y coloca unos 40-50 gr de carne. Dale forma de salchicha y aprieta bien. Cierra las esquinas con un nudo o un hilo en caso del film y con unos dobleces en caso del papel de aluminio. Repite hasta acabar la mezcla. En una cacerola con agua hirviendo, deja que se cocinen unos 3 min. Retira y deja enfriar. Quita la envoltura y cocina en una sartén con un poquito de aceite.

8 Croqueta de alubias y champiñones

INGREDIENTES PARA 8 CROQUETAS:

- 200 g de alubias rojas cocidas
- 50 g de arroz cocido
- ½ puerro
- 6 champiñones
- Comino, al gusto
- Pimienta, al gusto

PREPARACIÓN

Precalienta el horno a 200 °C. Pica finamente las verduras y reserva. Vierte las alubias en un bol y chápalas con ayuda de un tenedor. La idea es que queden trocitos sin triturar para que el relleno aporte textura a las croquetas. Añade a las verduras las especias al gusto, una pizca de sal y el arroz. Mezcla bien. Da forma a las croquetas con las manos y colócalas en una bandeja de horno. Hornea durante unos 10-12 minutos.

9 Falafel de cacahuetes

INGREDIENTES PARA 8 UNIDADES:

- 150 g de garbanzos sin cocinar
- 50 g de cacahuetes tostados
- 1 cebolla pequeña
- 1 o 2 dientes de ajo, al gusto
- Perejil fresco, al gusto
- Cilantro, al gusto
- Comino molido, al gusto
- Pimienta negra, al gusto

PREPARACIÓN

Deja los garbanzos y los cacahuetes en remojo toda la noche. Escúrrelos y tritúralos con una batidora o procesador de alimentos. Añade la cebolla y el ajo picados junto a las especias y el perejil picado. Remueve hasta obtener una masa densa. Tapa la masa y llévala al frigorífico durante 1 hora. Precalienta el horno a 200 °C. Da forma de bolas a la masa y aplástalas ligeramente con las manos. Disponlas en una bandeja de horno cubiertas de papel antiadherente y hornea durante unos 15 minutos.

10 Crepes de arroz

INGREDIENTES

- 100 g de harina de arroz
- 1 huevo
- 150 ml de leche vegetal o leche materna
- 1 cucharadita de aceite
- Canela, al gusto

PREPARACIÓN

Mezcla homogéneamente todos los ingredientes en una procesadora. Deja reposar la mezcla 2 horas en la nevera. En una sartén, pon un poco de aceite de oliva y vierte un par de cucharadas de la masa. Voltea la masa con la ayuda de una espátula de silicona cuando comience a dorarse y espera a que se haga la otra cara. Repite el proceso con toda la masa.

capri
care