

GUÍA GRATUITA

# Alimentación Sin Drama

10 Recetas que Todo Niño Acepta — De 6 Meses a 4 Años



by @soymaryarnaldi

GUIA GRATUITA

# Tu Viaje Paso a Paso

10 recetas · 5 etapas · De 6 meses a 4 años

● Carta de Bienvenida

● Como Usar Esta Guía

1

6 - 8  
meses

## Los Primeros Bocados

01 Puré de Banana Madura

02 Papilla de Frijoles Negros

2

8 - 12  
meses

## Expansión de Sabores

03 Pasta con Salsa de Tomate

04 Tortilla de Huevo con Verduras

3

1 - 2  
años

## Comida de Familia

05 Pancakes de Avena y Banano

06 Albóndigas en Salsa de Tomate

4

1 - 4  
años

## Solución para Picky Eaters

07 Nuggets de Pollo Caseros

08 Mac & Cheese con Calabaza

5

1 - 4  
años

## Dulce sin Culpa

09 Helado de Banana Congelada

10 Paletas de Yogurt y Fruta

AL FINAL DE ESTA GUIA

### Y Ahora Que?

Descubre como acceder a las 60 recetas, 7 guías y el planner de 8 semanas

Sobre la Autora

@soymaryarnaldi

# CARTA DE MARYARNALDI

---

Mamá, sé que estás aquí porque quieres hacer las cosas bien.

Quizás tu bebé tiene 6 meses y no sabes por dónde empezar. Quizás tu hijo de 2 años solo quiere comer pan y galletas. O quizás estás buscando alternativas saludables a los dulces que no terminen en llanto.

Sea cual sea tu situación, quiero que sepas algo: **no estás fallando**.

La alimentación infantil se siente complicada porque nadie nos enseña. Buscamos en Google a las 3 de la mañana, abrimos 15 pestañas contradictorias, y terminamos más confundidas que antes.

Yo pasé por eso. Con mi primera (y única) hija, lloré más de una vez frente a un plato de comida rechazado. Investigué, hablé con pediatras, leí las guías de la AAP y la OMS, y poco a poco armé un sistema que funcionó.

Esta guía es un adelanto de ese sistema.

**10 recetas probadas, organizadas por edad, que puedes preparar hoy.** Cada una fue diseñada pensando en lo que tu hijo realmente necesita en cada etapa — y en lo que tú necesitas como mamá: que sea rápido, nutritivo, y que se lo coma.

No son recetas para Instagram. Son recetas para martes a las 6 de la tarde, cuando estás cansada y tu hijo tiene hambre.

Espero que te sirvan tanto como me sirvieron a mí.

Con cariño,

**Maryarnaldi**

*P.D. Estas 10 recetas son parte de Mi Primer Bocado, mi libro completo con 60 recetas, 7 guías educativas y un planner de 8 semanas para alimentación infantil. Si quieres el sistema completo, te cuento más al final.*

# CÓMO USAR ESTA GUÍA

Las 10 recetas están organizadas por etapa. Busca la edad de tu hijo y empieza por ahí.

| ETAPA                   | EDAD       | RECETAS  | PÁGINA    |
|-------------------------|------------|--|-----------|
| Primeros bocados        | 6-8 meses  | Puré de Banana Madura + Papilla de Frijoles Negros | Sección 1 |
| Nuevas texturas         | 8-12 meses | Pasta con Salsa de Tomate + Tortilla de Huevo      | Sección 2 |
| Comida de familia       | 1-2 años   | Pancakes de Avena + Albóndigas en Salsa            | Sección 3 |
| Mi hijo no quiere comer | 1-4 años   | Nuggets de Pollo + Mac & Cheese con Calabaza       | Sección 4 |
| Dulces sin culpa        | 1-4 años   | Helado de Banana + Paletas de Yogurt               | Sección 5 |

## Tres reglas antes de empezar:

- No te estreses con las cantidades.** Si tu bebé come dos cucharadas y ya no quiere más, eso está perfecto. La leche sigue siendo su alimento principal hasta el año.
- Cada niño es diferente.** Que tu sobrino coma de todo no significa que tu hijo tenga un problema. Los niños tienen preferencias, y eso es normal.
- La consistencia gana.** Un alimento rechazado hoy puede ser el favorito en dos semanas. Sigue ofreciendo sin presionar.

# PRIMEROS BOCADOS (6-8 MESES)

---

Tu bebé está descubriendo un mundo nuevo. Cada cucharada es una aventura sensorial: texturas, temperaturas, sabores que nunca había probado. No estás alimentando. Estás presentando.

Los primeros días se sienten caóticos. Tu bebé va a escupir, hacer caras, embarrarse entero. Todo eso es parte del proceso. Lo que importa no es cuánto come, sino que la experiencia sea positiva.

Estas dos recetas son ideales para empezar: una es la más fácil del mundo (literalmente una banana), y la otra introduce hierro desde el día uno — algo que tu bebé necesita a partir de los 6 meses, cuando sus reservas naturales empiezan a agotarse.

**En Mi Primer Bocado encontrarás 8 recetas más para esta etapa**, incluyendo purés de camote, aguacate, calabaza, mango, lentejas, y combinaciones con pollo. También incluye una guía completa sobre BLW vs purés, seguridad (arcadas vs atragantamiento), y un planner día por día para las primeras 8 semanas.

RECETA 01

# PURÉ DE BANANA MADURA

Energía natural para tu bebé



# Puré de Banana Madura

6 - 8 Meses

EDAD  
**+6 Meses**TIEMPO  
**10 min**PORCIONES  
**4 - 6**DIFICULTAD  
**Fácil**CONGELABLE  
**Sí**

## Ingredientes

- 1 banana madura (con puntos negros en la cáscara — eso indica que está en su punto más dulce y suave)
- 1-2 cucharadas de leche materna o fórmula (opcional)

## Instrucciones

- 1 Pela la banana y córtala en rodajas de 1 cm.
- 2 Cocina al vapor o en sartén con una cucharada de agua durante 3-5 minutos, hasta que se ablande y comience a dorarse ligeramente.
- 3 Machaca con tenedor hasta lograr consistencia suave y sin trozos grandes.
- 4 Añade líquido si necesita ser más suave para tu bebé.
- 5 Sirve tibio.

## Beneficios Nutricionales

Alto en potasio para los músculos y el corazón de tu bebé. Aporta vitamina B6 para el sistema nervioso y energía de fácil digestión.

## Tips de Mamá

Elige bananas con puntos negros: son más dulces y fáciles de machacar. Una banana verde no sirve para esta receta.

## Variaciones

Mezcla con aguacate para grasas saludables. Deja grumos suaves a los 8+ meses. Acompaña con lentejas para añadir hierro.

## Almacenamiento

Refrigerador: 1-2 días (se oscurece pero es seguro). Congelador: 2-3 meses en porciones individuales.

RECETA 02

# PAPILLA DE FRIJOLES NEGROS

Hierro y proteína vegetal



# Papilla de Frijoles Negros

6 - 8 Meses

EDAD  
**+6 Meses**TIEMPO  
**15 min**PORCIONES  
**8 - 10**DIFICULTAD  
**Fácil**CONGELABLE  
**Sí**

## Ingredientes

- 1 taza de frijoles negros cocidos (sin sal si es posible)
- 1/2 taza del caldo de cocción o agua
- 1 cucharadita de aceite de oliva

## Instrucciones

- 1 Si usas frijoles enlatados, enjuégalos bien bajo el chorro de agua para reducir hasta un 40% del sodio.
- 2 Coloca los frijoles en la licuadora o procesador.
- 3 Añade el caldo poco a poco hasta lograr una consistencia suave y cremosa (sin grumos ni pieles sueltas).
- 4 Agrega el aceite de oliva y mezcla bien.
- 5 Si quedan pieles, pasa por un colador fino — especialmente importante los primeros días cuando tu bebé aún no maneja texturas.



## Beneficios Nutricionales

Excelente fuente de hierro y proteína vegetal para el desarrollo cerebral de tu bebé. Aportan folato y fibra para una digestión saludable.



## Tips de Mamá

Prepáralos en casa sin sal para controlar el sodio. Si usas de lata, enjuégalos bien para reducir hasta 40% del sodio.



## Variaciones

Añade comino para sabor latino. Acompaña con zanahoria y naranja para potenciar la absorción de hierro con vitamina C.



## Almacenamiento

Refrigerador: 3 días en recipiente hermético.  
Congelador: 2-3 meses en porciones individuales.

# NUEVAS TEXTURAS (8-12 MESES)

---

Tu bebé ya sabe comer. Ahora toca hacerlo más interesante. Esta etapa es sobre pasar de purés lisos a texturas con personalidad: grumos suaves, pedacitos, cosas que pueda agarrar con sus dedos.

Entre los 8 y 12 meses, tu bebé está listo para algo más que purés. Su agarre de pinza está desarrollándose (puede tomar cosas pequeñas entre el pulgar y el índice), y su boca ya sabe mover la comida mejor.

Si te quedas en purés lisos demasiado tiempo, puede ser más difícil que acepte texturas después. Esta es la ventana para avanzar.

Estas dos recetas son perfectas para esta transición: la pasta introduce textura masticable de forma segura, y la tortilla de huevo es ideal para comer con las manos.

---

**En Mi Primer Bocado encontrarás 11 recetas más para esta etapa**, desde arroz con pollo suave hasta mini arepas, cachapas con queso, hummus de garbanzos, y pescado blanco con puré de papa. Además, incluye una guía sobre cómo introducir alérgenos de forma segura y progresión de texturas semana a semana.

RECETA 03

# PASTA CON SALSA DE TOMATE CASERA

Favorito universal de los niños



# Pasta con Salsa de Tomate Casera

8 - 12 Meses

EDAD  
**+8 Meses**TIEMPO  
**20 min**PORCIONES  
**4 - 6**DIFICULTAD  
**Fácil**CONGELABLE  
**Sí**

## Ingredientes

- 1/2 taza de pasta pequeña (estrellitas, coditos, o fusilli)
- 2 tomates maduros, pelados y sin semillas
- 1/4 de zanahoria
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Hojas de albahaca fresca (opcional)

## Instrucciones

- 1 Cocina la pasta según las instrucciones del paquete, pero déjala un poco más suave de lo normal (1-2 minutos extra)
- 2 Mientras, licúa los tomates pelados con la zanahoria hasta obtener una salsa
- 3 En una sartén, calienta el aceite a fuego medio y cocina la salsa 10 minutos, revolviendo ocasionalmente, hasta que espese ligeramente
- 4 Mezcla la pasta escurrida con la salsa
- 5 Corta la pasta con tijeras si es muy larga para tu bebé

## Beneficios Nutricionales

El tomate cocido aporta licopeno, un antioxidante que se absorbe mejor con aceite. Su vitamina C ayuda a tu bebé a absorber hierro de otros alimentos.

## Tips de Mamá

Para pelar tomates, haz una X en la base y ponlos 30 segundos en agua hirviendo. Fusilli es ideal para BLW: fácil de agarrar con los dedos.

## Variaciones

Añade carne molida a la salsa para más proteína. Mezcla con ricotta para hacerla cremosa. Usa pasta de arroz si necesitas sin gluten.

## Almacenamiento

Refrigerador: 3 días. Congelador: la salsa sola dura 2-3 meses; congélala aparte y cocina pasta fresca al servir.

RECETA 04

# TORTILLA DE HUEVO CON VERDURAS

Proteína perfecta para manitas



# Tortilla de Huevo con Verduras

8 - 12 Meses

EDAD  
**+8 Meses**TIEMPO  
**10 min**PORCIONES  
**2 - 3**DIFICULTAD  
**Media**CONGELABLE  
**No**

## Ingredientes

- 1 huevo
- 1 cucharada de calabacín rallado
- 1 cucharada de zanahoria rallada
- 1 cucharadita de aceite de oliva
- Pizca de queso rallado (opcional)

## Instrucciones

- 1 Bate el huevo en un bowl hasta que esté bien integrado
- 2 Añade las verduras ralladas y mezcla bien
- 3 Calienta el aceite en sartén antiadherente a fuego medio-bajo
- 4 Vierte la mezcla y cocina 2-3 minutos por lado
- 5 Asegúrate de que esté completamente cocido por dentro -- no debe quedar nada líquido ni brillante
- 6 Corta en tiras (para BLW) o cuadritos según la preferencia de tu bebé



## Beneficios Nutricionales

La yema de huevo es rica en colina, nutriente clave para el desarrollo cerebral y la memoria. Las verduras ralladas aportan vitaminas de forma invisible.



## Tips de Mamá

Cocina a fuego bajo para que se cocine bien por dentro sin quemarse. Lista en menos de 10 minutos, perfecta entre semana.



## Variaciones

Omite el queso si necesitas sin lácteos. Usa espinaca picada fina en vez de calabacín. Añade frijoles machacados al lado.



## Almacenamiento

Refrigerador: 2 días en recipiente hermético.  
Congelador: no recomendado, el huevo cambia de textura al descongelar.

# COMIDA DE FAMILIA (1-2 AÑOS)

---

Tu bebé ya no es un bebé. Es un toddler que quiere comer lo que comes tú, sentarse a la mesa contigo, y opinar sobre todo. Esta etapa se trata de cocinar UNA comida que funcione para todos.

El cambio más grande después del año es este: ya no cocinas "comida de bebé." Cocinas comida de familia con ajustes pequeños — menos sal, trozos del tamaño correcto, y mucha paciencia.

Tu toddler va a tener días increíbles donde come de todo, y días donde solo quiere pan. Ambos son normales. Lo importante es seguir ofreciendo variedad sin convertir cada comida en una batalla.

Estas dos recetas son pilares: una para el desayuno (pancakes que puedes hacer en 15 minutos) y una para la cena (albóndigas que congelas y tienes listas para toda la semana).

**En Mi Primer Bocado encontrarás 15 recetas más para esta etapa**, incluyendo arroz con frijoles, hervido de pollo, pastelitos de carne, tostones con pollo guisado, y empanadas. También incluye una guía sobre cómo manejar la transición a la mesa familiar y qué porciones son adecuadas para cada edad.

RECETA 05

# PANCAKES DE AVENA Y BANANO

Sin harina refinada ni azúcar



# Pancakes de Avena y Banano

1 - 2 Años

EDAD  
**+12 Meses**TIEMPO  
**15 min**PORCIONES  
**8 - 10**DIFICULTAD  
**Media**CONGELABLE  
**Sí**

## Ingredientes

- 1 banana madura (con manchas negras)
- 1 huevo
- 1/2 taza de avena (molida en licuadora hasta harina gruesa)
- 1/4 cucharadita de polvo de hornear
- Pizca de canela
- Un poco de mantequilla o aceite de coco para cocinar

## Instrucciones

- 1 Machaca la banana con tenedor hasta lograr pure (puede quedar con algunos grumitos)
- 2 Añade el huevo y mezcla bien con tenedor o batidor
- 3 Agrega la avena molida, polvo de hornear y canela. Mezcla hasta integrar.
- 4 Calienta sartén antiadherente a fuego medio-bajo con un poco de mantequilla
- 5 Vierte 1 cucharada colmada de mezcla por pancake (hazlos del tamaño de una galleta)
- 6 Cocina 2 minutos por lado hasta que estén dorados y firmes al voltear
- 7 Deben estar dorados por fuera y cocidos por dentro



## Beneficios Nutricionales

Sin harina refinada ni azúcar añadida. La avena aporta fibra soluble que previene estreñimiento y da energía estable. La banana suma potasio y dulzor natural.



## Tips de Mamá

Usa banana muy madura (manchas negras). No voltees hasta ver burbujitas en la superficie. Congela extras y recalienta directo en sartén.



## Variaciones

Añade arándanos al verter en sartén. Mezcla 1 cda de cacao sin azúcar. Sin huevo: usa 1/4 taza de pure de manzana sin azúcar.



## Almacenamiento

Temperatura ambiente: 1 día. Congelador: 2 meses. Recalienta en sartén seca o tostador hasta que estén crujientes por fuera.

RECETA 06

# ALBÓNDIGAS EN SALSA DE TOMATE

Favorito universal de los niños



# Albondigas en Salsa de Tomate

1 - 2 Años

EDAD  
**+12 Meses**TIEMPO  
**35 min**PORCIONES  
**15 - 20**DIFICULTAD  
**Media**CONGELABLE  
**Sí**

## Ingredientes

- 300g carne molida (res o mezcla res/cerdo)
- 1/4 taza de pan rallado
- 1 huevo
- 2 cucharadas de calabacín rallado (exprime el exceso de agua)
- Pizca de sal y una pizca de comino
- 4 tomates maduros licuados (o 1 lata de 400g de tomates)
- 1/4 cebolla picada fina
- 1 cucharada de aceite de oliva
- Pizca de sal

## Instrucciones

- 1 Mezcla todos los ingredientes de las albondigas con las manos hasta integrar
- 2 Forma bolitas medianas (tamaño de una nuez grande, aproximadamente 3 cm de diámetro)
- 3 Para la salsa: sofríe la cebolla en aceite 2-3 minutos, añade tomate licuado, cocina 10 min a fuego medio
- 4 Coloca las albondigas en la salsa (crudas -- se cocinan en la salsa)
- 5 Cocina tapado a fuego medio-bajo por 20 minutos
- 6 Voltea las albondigas suavemente a mitad de cocción

## Beneficios Nutricionales

La carne aporta hierro hemo esencial para prevenir anemia. El calabacín rallado añade vegetales de forma invisible. Ideales para practicar coordinación con manos o tenedor.

## Tips de Mamá

Cocinalas EN la salsa para que queden más jugosas. Haz doble tanda y congela. Corta por la mitad para tu toddler para evitar atragantamiento.

## Variaciones

Usa carne de pollo para versión más suave. Sustituye por lentejas machacadas para versión vegetariana. Añade zanahoria y espinaca ralladas.

## Almacenamiento

Refrigerador: 2-3 días. Congelador: 2-3 meses con o sin salsa. Descongela en refrigerador la noche anterior o calienta en olla a fuego bajo.

# MI HIJO NO QUIERE COMER (1-4 AÑOS)

---

Escúchame: tu hijo no está roto. No es un caso perdido. La fase de rechazo es normal, tiene explicación científica, y tiene solución. Respira.

Alrededor de los 18 meses a 2 años, muchos niños que antes comían de todo empiezan a rechazar alimentos. Los pediatras lo llaman **neofobia alimentaria** — el miedo a lo nuevo. Es una fase evolutiva normal que alcanza su punto máximo entre los 2 y 3 años.

La estrategia no es esconder verduras en todo (aunque a veces funciona). La estrategia real es seguir ofreciendo variedad, sin presión, sin drama, y con mucha creatividad en la presentación.

Estas dos recetas usan un truco que funciona: **transformar alimentos "aburridos" en formatos que tu hijo ya acepta**. Nuggets y mac & cheese son universales. Que tengan brócoli y calabaza escondidos es nuestro secreto.

---

**En Mi Primer Bocado encontrarás 8 recetas más para picky eaters**, incluyendo pizza de tortilla, smoothie bowls, palitos de pescado al horno, waffles de zanahoria, mini hamburguesas, y tequeños al horno.

También incluye una guía completa sobre la psicología del niño selectivo, estrategias que funcionan (y las que no), y cómo dejar de pelear en la mesa.

RECETA 07

# NUGGETS DE POLLO CASEROS

Con vegetales escondidos



# Nuggets de Pollo Caseros

1 - 4 Años

EDAD  
**+12 Meses**TIEMPO  
**30 min**PORCIONES  
**15 - 20**DIFICULTAD  
**Media**CONGELABLE  
**Sí**

## Ingredientes

- 2 pechugas de pollo (aproximadamente 400 g)
- 1/2 taza de brocoli cocido (bien escurrido)
- 1 huevo
- 1/2 taza de pan rallado
- 1/4 taza de queso parmesano rallado
- 1 cucharada de mostaza (opcional, a partir de 12 meses)
- Sal al gusto, 1/2 cucharadita de ajo en polvo

## Instrucciones

- 1 Precalienta el horno a 200 grados C (390 grados F)
- 2 Licua el pollo con el brocoli hasta que quede una pasta homogénea
- 3 Añade huevo, la mitad del pan rallado, sal y ajo en polvo. Mezcla bien
- 4 Combina el pan rallado restante con el parmesano en un plato aparte
- 5 Con las manos húmedas, forma nuggets de unos 5 cm de largo y 1.5 cm de grosor
- 6 Pasa cada nugget por la mezcla de pan rallado con parmesano
- 7 Coloca en bandeja forrada con papel encerado o tapete de silicona
- 8 Hornea a 200 grados C por 20-25 minutos, volteando a la mitad, hasta que estén dorados y la temperatura interna alcance 74 grados C (165 grados F)

## Beneficios Nutricionales

Ricos en hierro hemo de alta absorción y proteína completa. El brocoli escondido añade vitamina C, calcio y fibra, y mejora la absorción del hierro.

## Tips de Mamá

Invita a tu hijo a mezclar, formar y empanizar los nuggets. Haz tanda doble y congela la mitad para tener listos en días difíciles.

## Variaciones

Sustituye brocoli por espinaca baby o calabacín rallado. Usa panko o cornflakes para más crujiente. Cambia pollo por pescado blanco.

## Almacenamiento

Refrigerador: 2-3 días en recipiente hermético. Congelador: 2-3 meses. Recalentar directo del congelador al horno a 180 grados C por 12-15 min.

RECETA 08

# MAC & CHEESE CON CALABAZA ESCONDIDA

Comfort food con vegetales escondidos



# Mac & Cheese con Calabaza Escondida

1 - 4  
AñosEDAD  
**+12 Meses**TIEMPO  
**25 min**PORCIONES  
**6 - 8**DIFICULTAD  
**Media**CONGELABLE  
**Sí**

## Ingredientes

- 2 tazas de pasta coditos (200 g aproximadamente)
- 1 taza de pure de calabaza (puedes usar calabaza enlatada 100% natural o hacerlo en casa)
- 1 taza de queso cheddar rallado
- 1/2 taza de leche entera
- 2 cucharadas de mantequilla sin sal
- Pizca de nuez moscada (opcional, realza el sabor del queso)
- Sal al gusto

## Instrucciones

- 1 Cocina la pasta en agua con sal según instrucciones del paquete. Escurre y reserva
- 2 En la misma olla, calienta la leche con la mantequilla a fuego medio-bajo (no dejes que hierva)
- 3 Añade el pure de calabaza y mezcla con batidor hasta integrar completamente
- 4 Añade el queso rallado, revuelve hasta que se derrita por completo (1-2 minutos)
- 5 Sazona con sal y nuez moscada
- 6 Añade la pasta escurrida, mezcla bien y sirve inmediatamente

## Beneficios Nutricionales

La calabaza escondida aporta vitamina A, vitamina C y fibra. Da cremosidad extra y permite usar menos queso, logrando un plato mas nutritivo con el mismo sabor.

## Tips de Mamá

La calabaza es indetectable: su color se mimetiza con el cheddar. Licua la salsa si tu hijo prefiere textura 100% lisa. Prepara pure en lote y congela.

## Variaciones

Añade espinaca licuada para version verde. Sustituye calabaza por coliflor cocida licuada. Usa pasta de arroz o lenteja roja para version sin gluten.

## Almacenamiento

Refrigerador: 2-3 días en recipiente hermetico. Congelador: 2 meses. Al recalentar, añade un chorrito de leche y revuelve bien.

# DULCES SIN CULPA (1-4 AÑOS)

---

Los niños piden dulce. Es biológico. En vez de pelear contra eso, dales opciones que satisfagan esa necesidad sin azúcar añadida. Todos contentos.

La preferencia por lo dulce es innata — la leche materna es dulce, y los niños nacen programados para preferir ese sabor. El problema no es que les guste lo dulce. El problema es que la mayoría de opciones dulces disponibles son azúcar vacía.

La solución no es prohibir lo dulce (eso solo lo hace más atractivo). La solución es ofrecer alternativas que sean dulces de verdad, pero cuyo dulzor venga de frutas, no de azúcar refinada.

Estas dos recetas son las favoritas de los niños — y de las mamás, porque las hacen ellos solitos.

---

**En Mi Primer Bocado encontrarás 8 recetas más de dulces saludables**, incluyendo galletas de avena y dátiles, pudín de chía con mango, muffins de camote, bolitas energéticas de coco, besitos de coco, arroz con leche casero, quesillo, y torta de banana madura. También incluye una guía sobre la ciencia detrás de la preferencia por lo dulce y cómo manejarla sin prohibir.

RECETA 09

# HELADO DE BANANA CONGELADA

Un solo ingrediente mágico



# Helado de Banana Congelada

1 - 4 Años

EDAD  
**+12 Meses**TIEMPO  
**5 min**PORCIONES  
**2 - 3**DIFICULTAD  
**Media**CONGELABLE  
**Sí**

## Ingredientes

- 2 bananas maduras (con manchas negras)
- Opcional: 1 cucharada de mantequilla de maní, cacao, o fresas

## Instrucciones

- 1 Pela las bananas y córtalas en rodajas
- 2 Congela mínimo 4 horas (mejor toda la noche)
- 3 Licúa en procesador potente
- 4 Al inicio se verá granulado – sigue licuando
- 5 De repente se vuelve cremoso como helado
- 6 Sirve inmediatamente o congela 30 minutos más si lo quieres más firme

## Beneficios Nutricionales

Rico en potasio para la función muscular y cardíaca de tu bebé, con vitamina B6 que apoya su sistema nervioso. 100% fruta, sin azúcar añadida.

## Tips de Mamá

Usa bananas con manchas negras para más dulzor. Congela rodajas en bolsa para tener "helado" listo en minutos. Usa procesador potente, no licuadora.

## Variaciones

Añade 1 cda de cacao puro para versión chocolate. Mezcla con fresas o mango congelado. Agrega 1 cda de mantequilla de maní al licuar.

## Almacenamiento

Mejor consumir inmediatamente. Congelador: 2-3 semanas; deja fuera 5-10 min antes de servir.

RECETA 10

# PALETAS DE YOGURT Y FRUTA

Perfectas para dentición y calor



# Paletas de Yogurt y Fruta

1 - 4 Años

EDAD  
**+12 Meses**TIEMPO  
**10 min**PORCIONES  
**6 - 8**DIFICULTAD  
**Fácil**CONGELABLE  
**Sí**

## Ingredientes

- 1 taza de yogurt natural (griego preferiblemente, por su mayor contenido de proteína)
- 1 taza de fruta (fresas, mango, arándanos)
- 1 banana pequeña
- Opcional: 1 cucharada de miel (solo si tu hijo es mayor de 1 año)

## Instrucciones

- 1 Licúa todos los ingredientes hasta obtener una mezcla suave
- 2 Vierte en moldes de paleta
- 3 Inserta los palitos
- 4 Congela mínimo 4-6 horas
- 5 Para desmoldar: pasa agua tibia por fuera del molde unos segundos

## Beneficios Nutricionales

Calcio y probióticos del yogurt para huesos, dientes y salud digestiva. Vitaminas de la fruta fresca sin azúcar añadida. Ideales para aliviar molestias de dentición.

## Tips de Mamá

Sin molde? Usa vasitos pequeños con cucharitas como palitos. Haz capas congelando yogurt primero y luego fruta licuada para un efecto más bonito.

## Variaciones

Fresa con banana para el clásico. Mango con piña para versión tropical. Añade 1 cda de cacao puro para versión chocolate.

## Almacenamiento

Congelador: 2-3 semanas. No descongelar y recongelar.

# ¿Y AHORA QUÉ?

Acabas de recibir 10 recetas. Probablemente ya sabes cuál vas a hacer primero.

Pero déjame ser honesta contigo: **estas 10 son solo el comienzo.**

Porque la alimentación de tu hijo no es una receta. Es un camino. Empieza con los primeros purés a los 6 meses, pasa por las texturas nuevas, llega a las comidas familiares, atraviesa la fase de "no quiero comer nada," y sigue hasta que un día tu hijo de 4 años te pide repetir.

**Mi Primer Bocado es ese camino completo.**

## Lo que encontrarás en el libro:

|                          | LO QUE INCLUYE ESTA GUÍA GRATUITA | LO QUE INCLUYE MI PRIMER BOCADO                              |
|--------------------------|-----------------------------------|--|
| Recetas                  | 10                                | 60 (organizadas por edad)                                    |
| Etapas cubiertas         | 5 muestras                        | 5 secciones completas (6 meses a 4 años)                     |
| Guías educativas         | —                                 | 7 guías (métodos, seguridad, alergias, picky eaters, dulces) |
| Planner día por día      | —                                 | 8 semanas de introducción de alimentos                       |
| Guía de alergias         | —                                 | Protocolo completo con sustituciones (AAP 2024)              |
| Recetas latinoamericanas | —                                 | 15 recetas (arepas, cachapas, tequeños, asado negro...)      |
| Seguridad                | —                                 | Guía de arcadas vs atragantamiento + primeros auxilios       |

**60 recetas. 7 guías. Un planner de 8 semanas. Respaldo por la AAP, la OMS y la FDA.**

Todo lo que necesitas para alimentar a tu hijo con confianza, desde su primer bocado hasta los 4 años. Sin drama. Sin Google a las 3 de la mañana. Sin culpa.

**Por menos de lo que cuesta una consulta con el nutricionista, tienes 42 meses de alimentación resuelta.**

QUIERO MI PRIMER BOCADO →

SOBRE LA AUTORA

# SOBRE MARYARNALDI

---

Soy Maryarnaldi Moreno, mamá, creadora de contenido, y la persona que pasó meses investigando, cocinando, probando y diseñando todo lo que acabas de leer.

Mi Primer Bocado nació de mi propia experiencia como mamá primeriza: del miedo, de las preguntas sin respuesta, y de la frustración de no encontrar una guía en español que fuera completa, práctica, y que tuviera los sabores con los que crecí.

Cada receta fue probada con niños reales. Cada guía está respaldada por las últimas investigaciones de la AAP (2024), la OMS y la FDA. Y cada página fue diseñada con el mismo amor que le pongo a la comida de mi hija.

Sígueme en redes para más recetas, tips y contenido sobre alimentación infantil:

[@soymaryarnaldi](#)

---

¿Quieres el sistema completo? Mi Primer Bocado incluye 60 recetas, 7 guías educativas, y un planner de 8 semanas para alimentar a tu hijo con confianza desde los 6 meses hasta los 4 años.

QUIERO MI PRIMER BOCADO →

© 2026 Maryarnaldi Moreno. Todos los derechos reservados.

Esta guía es para uso personal. No redistribuir.