



5 alimentos para comenzar la alimentación complementaria

Cómo introducirlos
y recetas

Victoria García Galipienso
Dietista Integrativa Col. 2480

📷 @beology.victoria

Las principales recomendaciones consisten en que los bebés deben comenzar la alimentación complementaria con papillas de cereales enriquecidos, purés de verduras o de frutas. Pero no siempre fue así...

Durante la mayor parte de nuestra historia, las familias de todo el mundo ofrecían como primeros alimentos yema de huevo, caldos, carne, hígado y grasas animales.

No eran modas, eran elecciones basadas en alimentos ricos en los nutrientes que los bebés necesitan al pasar de la leche a los sólidos:

Proteínas

Indispensables para el crecimiento y desarrollo muscular.

Hierro

Imprescindible para transportar oxígeno en la sangre.

Zinc

Mineral fundamental para el correcto funcionamiento de nuestro sistema inmune.

Grasas

Esenciales para el desarrollo neurológico. Especialmente importante es el omega 3 (DHA), que desarrolla la vista y la función cerebral.

Lo que ha cambiado en las últimas décadas no son los bebés. Ha cambiado la industria alimentaria y, con ella, las recomendaciones.

Pasar a alimentos sólidos es un hito precioso, pero con tantos consejos contradictorios, puede resultar difícil saber por dónde comenzar.

Muchos alimentos comerciales para bebés se diseñan pensando en que sean duraderos, rentables y fáciles de comercializar, pero eso no siempre coincide con lo que un bebé realmente necesita en esta etapa.

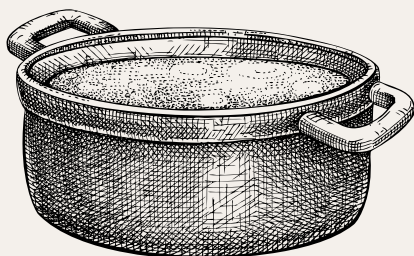
Por eso, este Ebook propone un enfoque diferente y es comenzar con alimentos reales que sean:

- **Nutricionalmente densos**: que con muy poco aporte de ese alimento, se obtengan muchos nutrientes esenciales para el desarrollo físico y neurológico del bebé.
- **Fáciles de digerir**: el sistema digestivo del bebé es inmaduro y con una gran permeabilidad intestinal, por lo que estos alimentos deben ser fáciles de digerir y de asimilar.
- **Con sabores reales**: los bebés aprenden a comer lo que prueban y estos alimentos además de nutritivos están muy ricos. ¡Comer bajo en sal no significa comer insípido!

Además, comenzar la alimentación complementaria es el momento perfecto para trabajar la salud intestinal y la microbiota, que ayudará a su sistema inmune, sistema nervioso y desarrollo físico.

Recuerda: un desequilibrio en la microbiota es el comienzo de muchas enfermedades como alergias, dermatitis, enfermedades autoinmunes...

1. Caldo de carne



Rico en colágeno, glutamina,
hierro y zinc.

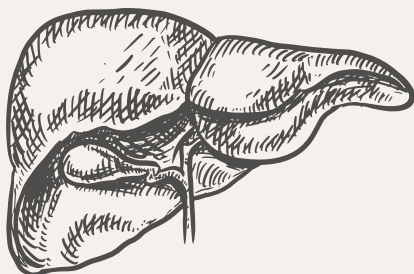
Los alimentos de origen animal son muy fáciles de digerir y contienen muchos de los nutrientes que los bebés necesitan. Los caldos, al ser ricos en glutamina y colágeno, mejoran la permeabilidad intestinal y la función digestiva. Por eso es interesante introducirlo como primer alimento en la transición al resto de la alimentación sólida.

¿Cómo lo ofrecemos?

Directamente en un biberón o dándoselo con la cuchara. También lo puedes utilizar en otras recetas para hacerlas más nutritivas (por ejemplo, añadiéndolo a un puré de verduras).

¡No tires la capa superior de grasa que tenga al enfriarse!
Puedes añadirla también a otros purés.

2. Hígado



Rico en hierro, zinc, vitamina A y
vitaminas del grupo B

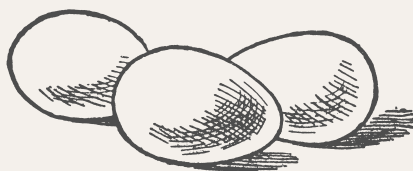
El hígado se puede considerar un súper alimento:
comiendo muy poca cantidad, obtenemos un alto número
de nutrientes indispensables y altamente biodisponibles.

Es la mejor fuente de hierro que podemos ofrecer a
nuestros bebés.

¿Cómo lo ofrecemos?

Nos encanta darlo junto con carne picada en forma de
hamburguesitas, fáciles de coger y de comer por los bebés. Pero
también se puede añadir un poco de hígado a los caldos, cocinarlos
y luego triturarlos con el caldo para no notar su sabor ni consistencia,
que sabemos que es "diferente".

3. Yema de huevo



Rica en hierro, vitamina A,
vitaminas del grupo B y colina

Las yemas del huevo son altas en colina, que ayuda al desarrollo neurológico, además de vitaminas liposolubles (A, D, E, K) y grasas que ayudan a su absorción.

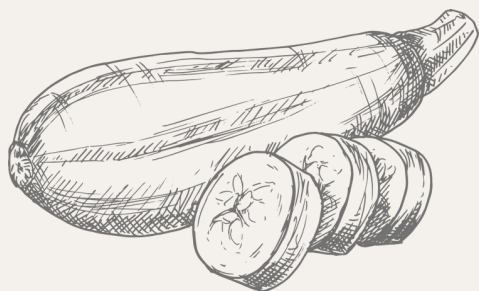
¿Cómo lo ofrecemos?

Puedes hervir el huevo durante 5-6 minutos para que quede la yema líquida y luego ofrecerla en una cuchara directamente.

También puedes incluir esa yema en un puré de verduras.

O hacer tortitas con la yema (o el huevo si ya lo has introducido) con plátano y harina de coco.

4. Calabacín



Rico en fibra soluble

El calabacín es ideal para introducir como primera verdura, ya que tiene un tipo de fibra de fácil digestión que gusta mucho a la microbiota, que se alimenta de ella, produciendo ácidos grasos de cadena corta que son beneficiosos para la salud.

¿Cómo lo ofrecemos?

Podemos ofrecerlo hervido o al vapor, cortándolo en forma de bastones para que sean fáciles de agarrar por nuestro bebé. También en forma de purés, añadiendo algo de carne o pescado por su sabor suave.

5. Yogur de coco



Rico en probióticos y grasas saludables

El coco es famoso por sus grasas saludables y, cuando lo ofrecemos en forma de yogur, le añadimos los beneficios de los probióticos. Siendo el yogur la principal fuente de probióticos de nuestra dieta, el yogur de coco es la opción ideal antes de la introducción de los lácteos.

¿Cómo lo ofrecemos?

Directamente con una cuchara, aunque puedes mezclarlo con otros ingredientes (fruta, crema de frutos secos...).
Además, es muy fácil de llevar y de ofrecer en cualquier sitio.

Receta: caldo de pollo gelatinoso



Ingredientes para una olla de 5-7 litros:

Huesos de pollo (carcasa de pollo, alitas, muslitos, patas, cuello...). Puedes hacerlo de ternera si lo prefieres (rodilla, espinazo...).

2 zanahorias

1 puerro o cebolla

1 rama apio

1 nabo

Especias: cúrcuma, jengibre, pimienta, romero...

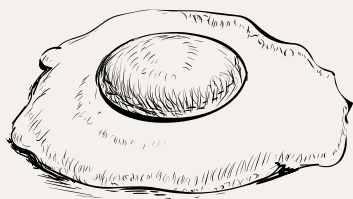
1 chorrito de vinagre de manzana

Echamos todos los ingredientes en la olla, aquí hay diferencias según el tipo de olla y cocción que quieras hacer:
Olla rápida o exprés: poner la olla a presión durante una hora y 45 minutos. Después, dejar despresurizar sola antes de abrir.

Olla lenta: hervir a fuego lento unas 8-12 horas.

Olla normal: hervir durante 4 horas a fuego medio (ir añadiendo agua si se necesitara).

Receta: puré suave de yema de huevo



Ingredientes para una ración de bebé

1 yema de huevo cocida o
líquida

2-3 cucharadas de caldo
1 chorrito de aceite de oliva

Aplasta la yema con el caldo tibio hasta lograr textura suave.
Ofrécelo como puré o untado en una cucharita para BLW.

Por qué es ideal: rico en colina, hierro y grasas saludables.

Receta: crema de calabacín



Ingredientes para 2 raciones de bebé:

1 calabacín
Media cebolla
1 patata pequeña
Especias: cúrcuma, jengibre

Pelamos el calabacín y la patata y cortamos ambas cosas junto con la cebolla a rodajas o trozos pequeños.

En una olla, echamos todos los ingredientes y cubrimos con agua, lo justo, es preferible que falte agua y añadirla después, que pasarse y que el puré quede demasiado líquido.

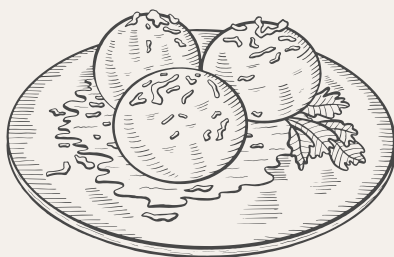
Hervir a fuego medio-alto durante 20 minutos o hasta que la patata esté blandita.

Tritura bien con una batidora. Puedes añadirle un chorrito de aceite de oliva o un par de cucharadas de caldo gelatinoso para hacerlo más nutritivo.

Opcional: puedes hervir las verduras junto con un poco de pollo o ternera, una yema de huevo o añadir un poco de pescado los últimos 5 minutos y así hacer una comida completa.

Por qué es ideal: rico en fibra y muy fácil de digerir.

Receta: albóndigas súper nutritivas



Ingredientes para 2 raciones de bebé:

Unos 50 gr. de carne picada
(ternera o cerdo)

Una cucharada de hígado
picado

1 yema de huevo

Un poco de harina de yuca
para hacer forma de
albóndigas

Mezcla todo, forma albóndigas pequeñas y hornéalas o
cocínalas al vapor.

Quedan increíblemente blandas para que el bebé las pueda
deshacer con las encías.

Por qué es ideal: rico en hierro, vitaminas del grupo B, colina y
proteínas.

Receta: puré de verduras con colágeno



Ingredientes para 4 raciones de bebé:

1 calabacín pequeño
1 zanahoria
1 patata
1 rama apio
Medio puerro (parte blanca)
Caldo de carne

Mismo procedimiento que para la crema de calabacín: pela, limpia y corta todas las verduras y, en una olla, echa todos los ingredientes y cubre con caldo que tengas preparado, lo justo, es preferible que falte agua y añadirla después, que pasarse y que el puré quede demasiado líquido.

Hervir a fuego medio-alto durante 20 minutos o hasta que la patata esté blandita.

Opcional: puedes hervir las verduras junto con un poco de pollo o ternera, una yema de huevo o añadir un poco de pescado los últimos 5 minutos y así hacer una comida completa.

Por qué es ideal: rico en colágeno, fibra y fácil de digerir.

Receta: primeras tortitas



Ingredientes para 1 ración de bebé:

½ plátano
1 huevo
1 cucharada de harina de coco

Echa todos los ingredientes en un vaso y tritura bien con una batidora.

En una sartén (ideal antiadherente), echa un poco de aceite de coco o de oliva y esparce bien para engrasarla. Cuando empiece a estar caliente, baja el fuego a 6-7 y echa la masa, haciendo forma de tortitas.

Cuando la masa comience a tener burbujitas, dales la vuelta a las tortitas y deja cocinar un par de minutos más.

Estas tortitas son ideales para que las agarren y las vayan comiendo, se deshacen muy bien. Además, las puedes enriquecer poniéndoles por encima crema de frutos secos o incluso paté.

Por qué son ideales: ricas en colina, fibra y grasas saludables.