100 primeros alimentos

Marca cada alimento cuando tu bebé lo pruebe. Rellena un punto cada vez que se lo ofrezcas: los alimentos nuevos suelen necesitar varios intentos.

Nombre del bebé _____

Empezamos el _____

☐ probado ○○○ ofrecido 1 · 2 · 3 veces (leche) alérgeno frecuente

Verduras 22

- ☐ Calabacín ○○○
- ☐ Boniato ○○○
- ☐ Zanahoria ○○○
- ☐ Calabaza butternut ○○○
- ☐ Calabaza ○○○
- ☐ Brócoli ○○○
- ☐ Coliflor ○○○
- ☐ Judías verdes ○○○
- ☐ Guisantes ○○○
- ☐ Espinacas ○○○
- ☐ Kale ○○○
- ☐ Remolacha ○○○
- ☐ Patata ○○○
- ☐ Chirivía ○○○
- ☐ Pepino ○○○
- ☐ Pimiento ○○○
- ☐ Tomate ○○○
- ☐ Berenjena ○○○
- ☐ Espárragos ○○○
- ☐ Maíz ○○○
- ☐ Champiñones ○○○
- ☐ Repollo ○○○

Frutas 20

- ☐ Aguacate ○○○
- ☐ Plátano ○○○
- ☐ Manzana ○○○
- ☐ Pera ○○○
- ☐ Melocotón ○○○
- ☐ Albaricoque ○○○
- ☐ Ciruela ○○○
- ☐ Mango ○○○
- ☐ Papaya ○○○
- ☐ Arándanos ○○○
- ☐ Fresas ○○○
- ☐ Frambuesas ○○○
- ☐ Kiwi ○○○
- ☐ Melón ○○○
- ☐ Sandía ○○○
- ☐ Naranja ○○○
- ☐ Uvas ○○○
- ☐ Cerezas ○○○
- ☐ Piña ○○○
- ☐ Ciruelas pasas ○○○

Cereales 12

- ☐ Avena ○○○
- ☐ Arroz ○○○
- ☐ Quinoa ○○○
- ☐ Cebada ○○○
- ☐ Mijo ○○○
- ☐ Trigo sarraceno ○○○
- ☐ Pasta (trigo) ○○○
- ☐ Pan (trigo) ○○○
- ☐ Cuscús (trigo) ○○○
- ☐ Polenta ○○○
- ☐ Amaranto ○○○
- ☐ Papilla de trigo (trigo) ○○○

Carne y aves 8

- ☐ Pollo ○○○
- ☐ Pavo ○○○
- ☐ Ternera ○○○
- ☐ Cordero ○○○
- ☐ Cerdo ○○○
- ☐ Hígado ○○○
- ☐ Pato ○○○
- ☐ Conejo ○○○

Pescado y marisco 7

- ☐ Salmón (pescado) ○○○
- ☐ Bacalao (pescado) ○○○
- ☐ Sardinas (pescado) ○○○
- ☐ Trucha (pescado) ○○○
- ☐ Abadejo (pescado) ○○○
- ☐ Gambas (marisco) ○○○
- ☐ Cangrejo (marisco) ○○○

Legumbres 8

- ☐ Lentejas ○○○
- ☐ Garbanzos ○○○
- ☐ Frijoles negros ○○○
- ☐ Alubias rojas ○○○
- ☐ Alubias blancas ○○○
- ☐ Tofu (soja) ○○○
- ☐ Edamame (soja) ○○○
- ☐ Hummus (sésamo) ○○○

Lácteos 6

- ☐ Yogur natural (leche) ○○○
- ☐ Queso (leche) ○○○
- ☐ Requesón (leche) ○○○
- ☐ Mantequilla (leche) ○○○
- ☐ Kéfir (leche) ○○○
- ☐ Ricotta (leche) ○○○

Huevos, frutos secos y semillas 7

- ☐ Huevo (huevo) ○○○
- ☐ Crema de cacahuete (cacahuete) ○○○
- ☐ Crema de almendra (frutos secos) ○○○
- ☐ Crema de anacardo (frutos secos) ○○○
- ☐ Tahini (sésamo) ○○○
- ☐ Semillas de chía ○○○
- ☐ Semillas de cáñamo ○○○

Hierbas y especias 10

- ☐ Canela ○○○
- ☐ Comino ○○○
- ☐ Ajo ○○○
- ☐ Jengibre ○○○
- ☐ Albahaca ○○○
- ☐ Eneldo ○○○
- ☐ Perejil ○○○
- ☐ Menta ○○○
- ☐ Pimentón ○○○
- ☐ Cúrcuma ○○○

No se recomienda la miel ni la leche de vaca como bebida principal antes de los 12 meses. Los frutos secos enteros, las uvas enteras y otros alimentos pequeños y redondos suponen riesgo de atragantamiento: prepara siempre la comida de forma adecuada a la edad. Esta lista solo sirve para llevar el registro y no es un consejo médico: habla con tu pediatra sobre cuándo y cómo empezar la alimentación complementaria y los alérgenos.



Pudding: diario de alimentación

Registra alimentos, reacciones y alérgenos en tu móvil.

Gratis en el App Store
apps.apple.com/app/id6789296295