



LA GUÍA MODERNA de los padres para **ALIMENTAR AL BEBÉ**

Consejos etapa por etapa, seguridad, cuidado de tu set
y herramientas para imprimir para comidas tranquilas y felices

[Primeros alimentos](#)

[BLW](#)

[Alérgenos](#)

[Para imprimir](#)

Contenido

Para empezar

Bienvenidos a nuestra familia	03
Inicio rápido: 5 minutos con tu set	04
Conoce tu set de 14 piezas	05
Guía de cuidado, pieza por pieza	06
Soluciones rápidas	07

Capítulo 1 · Prepararse

¿Tu bebé está listo para los sólidos?	08
Arcadas vs. atragantamiento	09

Capítulo 2 · Las etapas

Etapas 1 · Alrededor de los 6 meses	10
Etapas 2 · De 6 a 9 meses	11
Etapas 3 · De 9 a 12 meses	12
Etapas 4 · 12 meses en adelante	13
Cómo cortar los alimentos según la edad	14

Capítulo 3 · Seguridad y nutrición

Riesgo de atragantamiento: qué hacer y qué evitar	15
Cómo introducir los alérgenos	16
Primeros alimentos ricos en hierro	17
Temperatura, preparación y cocina por lotes	18

Capítulo 4 · Las comidas de cada día

Fomentar la autonomía	19
Menos desorden	20
Comidas divertidas y limpieza en 5 minutos	21
¿Necesitas ayuda? Aquí estamos	22
Gracias	23

Bono para imprimir

Lista: ¿está listo?	24
Registro de alérgenos	25
100 primeros alimentos	26
Planificador semanal	28
Sobre LimeOr · un pequeño regalo · fuentes	29

BIENVENIDOS

Lo estás haciendo increíble

Empezar con los sólidos es una de las etapas más emocionantes, sucias y, seamos honestos, estresantes del primer año. Esta guía está aquí para hacértelo más fácil.

Nuestra historia

Nosotros también somos padres. LimeOr nació en la mesa de nuestra cocina, con un bebé que quería hacerlo todo solo, platos que se deslizaban por la bandeja y más comida en el piso que en la pancita.

Queríamos un set seguro, fácil de limpiar y tan bonito que pudiera quedarse en la cocina. Así que lo diseñamos, y escribimos todo lo que nos hubiera gustado saber desde el primer día.

Cómo usar esta guía

- **Lee primero las páginas 4 a 7.** Explican el uso, el cuidado y las soluciones rápidas para tu set.
- **Revisa la etapa de tu bebé** (páginas 10 a 13) y vuelve a medida que crezca.
- **Imprime las páginas de regalo** (24 a 28) y pégalas en el refri.



Esta guía comparte información general basada en recomendaciones públicas de organizaciones de pediatría y salud pública. No sustituye los consejos de tu pediatra o médico de familia, que es quien mejor conoce a tu bebé.

PARA EMPEZAR

Inicio rápido

Cinco minutos ahora te ahorran muchas frustraciones después. Hazlo antes de la primera comida.

1 Lava todo antes del primer uso

Agua tibia con jabón o la rejilla superior del lavavajillas para las piezas de silicona. Cubiertos con mango de madera: solo a mano (ver el paso 4).

2 Que la ventosa funcione

- Colócalo sobre una superficie **lisa, plana y no porosa**: bandeja sellada, laminado, vidrio, piedra, plástico liso.
- La superficie y la base deben estar **limpias, sin migas ni grasa**. Una base ligeramente húmeda suele agarrar mejor.
- Ponlo encima y **presiona firmemente el centro durante 5 segundos** para sacar el aire.
- ¿No se pega? Las bandejas con textura, la madera sin sellar, los manteles y los individuales impiden la succión.
- Para quitarlo: **levanta el borde de la base**, nunca jales del borde del plato.



3 Prepara el vaso

Usa la **tapa con pajita (popote)** para bebidas y la **tapa para snacks** para bocadillos secos. Presiona la tapa de forma pareja alrededor hasta que quede plana. Para los que empiezan, llénalo **solo a la mitad**: las manitas pueden apretar la silicona suave.

4 Tenedor y cuchara con mango de madera: solo a mano

Lávalos a mano, sécalos enseguida y nunca los dejes en remojo, los hiervas, los metas al microondas ni al lavavajillas. Así la madera se mantiene lisa y el acabado intacto.

5 Ajusta el babero

Elige uno de los cuatro tamaños para que pasen dos dedos entre el babero y el cuello del bebé. Abre el bolsillo para que atrape la comida.

¿Alguna pieza llegó un poco aplastada? El envío puede doblar la silicona. Remójala 5 minutos en agua caliente de la llave (no hirviendo), dale forma con la mano y deja que se enfríe sobre una superficie plana.

PARA EMPEZAR

Conoce tu set de 14 piezas

Todo crece con tu bebé, desde las primeras probaditas hasta las comidas independientes.



#	Pieza	Desde
1	Plato con ventosa de 3 secciones Para comidas balanceadas	6 m+
2	Tazón con ventosa Purés, avena, sopas, yogur	6 m+
3	Vaso con pajita Agua con las comidas; aprender a beber	6 m+
4-5	Tapa con pajita + pajita Para bebidas	6 m+
6	Tapa para snacks Convierte el vaso en recipiente para bocadillos	9 m+
7	Babero ajustable 4 tamaños + bolsillo atrapa-comida	6 m+
8	Alimentador de frutas Fruta fresca o congelada para manitas	6 m+
9	Tapa del alimentador Lo mantiene limpio fuera de casa	
10	Bolsita de malla Opción extra para el alimentador	6 m+
11	Cuchara con mango de madera Fácil de agarrar para practicar con la cuchara cargada	6 m+
12	Tenedor con mango de madera Puntas suaves para los primeros intentos	9 m+
13	Cuchara de silicona Para comer solo a medida que crece	12 m+
14	Tenedor de silicona Para comer solo a medida que crece	12 m+

Silicona grado alimenticio

suave con las encías, sin bordes filosos

Libre de BPA

ninguna pieza contiene BPA

Probado en laboratorio

por un tercero, según los requisitos CPSIA de EE. UU.

Las edades son referencias generales. Cada bebé se desarrolla a su propio ritmo: sigue sus señales y los consejos de tu pediatra.

PARA EMPEZAR

Guía de cuidado, pieza por pieza

Una sola página, sin contradicciones. Si tienes dudas, revisa esta tabla.

Pieza	Lavavajillas rejilla superior	Microondas para calentar	Hervir / vapor 3 a 5 min	Congelador
Plato, tazón, vaso y tapas	✓	✓	✓	✓
Pajita	✓	—	✓	—
Babero	✓	—	✓	—
Alimentador, tapa y malla	✓ rejilla superior	—	✓	✓
Tenedor y cuchara de silicona	✓	—	✓	—
Tenedor y cuchara con mango de madera	✗ a mano	✗	✗	✗

✓ sí ✗ no — no es necesario para esta pieza

Rutina diaria

- Enjuaga justo después de comer, antes de que la comida se seque.
- Lava con agua tibia y jabón o en la rejilla superior del lavavajillas.
- Limpia la pajita con un cepillo delgado.
- Deja secar por completo antes de guardar, sobre todo el vaso y las tapas.

Cubiertos con mango de madera

- Lava a mano con jabón suave, enjuaga y seca enseguida.
- Nunca en remojo, hervidos, en microondas ni en lavavajillas.
- De vez en cuando, frota con aceite mineral grado alimenticio.
- Deja de usarlos si la madera se agrieta o el acabado se descarapela, y escríbenos (página 22).

Esterilizar (de vez en cuando)

- Hierve las piezas de silicona de 3 a 5 minutos o usa un esterilizador de vapor.
- Deja enfriar sobre un trapo limpio.
- No hace falta esterilizar después de cada comida: un buen lavado es suficiente.

Evita

- Esponjas abrasivas, fibra metálica, químicos fuertes o cloro.
- Calor directo: estufa, flama, asador del horno.
- Cuchillos filosos sobre el plato.
- Calentar piezas vacías en el microondas. Siempre con comida, luego revuelve y prueba.

Revisa antes de cada uso. Si alguna pieza está rota, agrietada o tiene marcas de mordidas, deja de usarla.

PARA EMPEZAR

Soluciones rápidas

Respuestas a las preguntas que más nos hacen los papás.

El plato o el tazón no se queda en su lugar

Revisa la superficie: debe ser lisa, plana y no porosa. Lava la base con agua tibia y jabón para quitar cualquier capa grasosa, sécala y presiona firmemente el centro durante 5 segundos. El tazón tiene una base más pequeña que el plato: presiónalo un poco más. Las bandejas con textura y la madera sin sellar no sostienen la ventosa.

La tapa del vaso se sale

Presiona de forma pareja alrededor hasta que quede plana. A los pequeños les encanta jalar: usa la tapa con pajita solo con supervisión y llénalo a la mitad mientras aprende.

El líquido sale a chorros del vaso

La silicona suave se puede apretar. Llénalo a la mitad y enséñale al bebé a sostenerlo por las asas y no por el cuerpo del vaso.

Olor a jabón o a comida

Remoja 15 minutos en agua tibia con un chorrito de vinagre blanco o una cucharada de bicarbonato, enjuaga bien y deja secar al aire. Usa un jabón para trastes sin perfume.

Capa blanca o manchas de agua

Son minerales del agua dura del lavavajillas. Limpia con vinagre blanco diluido, enjuaga y seca con un trapo. Los colores oscuros muestran más las manchas: secarlos con trapo los mantiene como nuevos.

Manchas de zanahoria, jitomate o cúrcuma

Frota suavemente con una pasta de bicarbonato y agua, y enjuaga. Unas horas al sol aclaran naturalmente la mayoría de las manchas anaranjadas.

El mango de madera se siente áspero o el acabado se descarapela

Suele ser por el lavavajillas o el remojo. Deja de usarlo y escríbenos por Amazon: te ayudamos.

Algunas piezas llegaron un poco dobladas

Remójalas 5 minutos en agua caliente de la llave (no hirviendo), dales forma y deja enfriar sobre una superficie plana.

¿Sigue sin funcionar? Ve a la **página 22**. Con gusto te ayudamos.

CAPÍTULO 1 · PREPARARSE

¿Tu bebé está listo para los sólidos?

La mayoría de los bebés están listos **alrededor de los 6 meses**, y nunca antes de los 4 meses. La edad es una guía; las señales de abajo importan más.

Señales de que está listo

- ✓ Se sienta derecho con poco o ningún apoyo y sostiene bien la cabeza
- ✓ Muestra interés por la comida: te mira comer, estira la mano hacia tu plato
- ✓ Abre la boca cuando la comida se acerca
- ✓ Ya no empuja la comida hacia afuera con la lengua
- ✓ Lleva las manos y objetos a la boca

No son señales

- Despertarse más en la noche
- El tamaño o el peso por sí solos
- Un estirón o querer más leche por unos días



La leche materna o la fórmula sigue siendo lo principal

Hasta alrededor de los 12 meses, la leche sigue siendo la principal fuente de nutrición. Los sólidos sirven para aprender, probar y reponer el hierro: comer poquito es totalmente normal.

Un espacio seguro

- El bebé se sienta **derecho** en una silla alta, nunca reclinado ni en el asiento del carro.
- Un adulto se queda al alcance de la mano durante toda la comida.
- Sin pantallas y sin comer en movimiento.

¿Bebé prematuro o alguna preocupación médica? Pregúntale a tu pediatra cuándo empezar.

CAPÍTULO 1 · PREPARARSE

Arcadas vs. atragantamiento

Las arcadas son comunes, ruidosas y normales. El atragantamiento es silencioso y es una emergencia. Saber la diferencia te ayuda a mantener la calma.

Arcadas

Un reflejo de protección normal

- Tos, ruidos de escupir o de náusea
- Cara roja
- Ojos llorosos, lengua hacia afuera
- El bebé puede escupir la comida solo
- El bebé respira y hace ruido

Qué hacer: mantén la calma y quédate cerca, deja que lo resuelva. No metas los dedos en su boca: puedes empujar la comida más adentro.

Atragantamiento

La vía respiratoria está bloqueada

- Silencioso, no puede llorar ni toser
- Le cuesta respirar, sonidos agudos
- Piel o labios azulados o pálidos
- Mirada de pánico, puede perder el conocimiento

Qué hacer: actúa de inmediato. Empieza los primeros auxilios para bebés y **llama al 911** (o pide a alguien que llame).

¿Por qué dan arcadas?

En los bebés, el reflejo nauseoso está cerca de la parte delantera de la lengua. Sirve para empujar la comida hacia afuera antes de que llegue a la vía respiratoria. A medida que el bebé prueba más texturas, el reflejo se mueve hacia atrás y las arcadas son menos frecuentes.

Nuestra recomendación más importante

Toma un **curso de primeros auxilios y RCP para bebés** antes de empezar los sólidos. La Cruz Roja y los hospitales locales ofrecen clases cortas, muchas veces en línea. Una hora que te da verdadera tranquilidad.

CAPÍTULO 2 · LAS ETAPAS

Etapas 1 Primeras probaditas

Este mes la meta es explorar, no la cantidad. Unas cucharadas o unas lamidas a un palito suave ya son una gran comida.

Alrededor de los 6 meses

Texturas

Purés suaves, comida machacada y **tiras suaves del largo de un dedo** que se aplasten fácilmente entre el pulgar y el índice. Puedes hacer purés, BLW (alimentación autorregulada) o una mezcla de ambos.

Buenos alimentos para probar

- **Primero, ricos en hierro:** cereal infantil fortificado con hierro, carne molida o deshebrada bien cocida, lentejas machacadas, huevo
- Aguacate machacado o en gajos gruesos
- Plátano bien maduro, partido a lo largo
- Camote o zanahoria cocidos muy suaves, en gajos
- Yogur natural entero



Cómo servir

- Una comida al día para empezar, cuando el bebé esté despierto y sin demasiada hambre
- Ofrece 2 o 3 alimentos y sigue su ritmo
- Déjalo tocar y aplastar: así es como aprende
- Ofrece sorbitos de agua del vaso con pajita en las comidas

Con tu set LimeOr

- **Tazón con ventosa** para purés y cereal
- **Cuchara con mango de madera:** cárgala y deja que el bebé se la lleve a la boca
- **Alimentador de frutas** con fruta suave y madura
- **Babero** con el bolsillo abierto

Evita hasta los 12 meses: la miel, la sal y el azúcar añadidos, y la leche de vaca como bebida principal. Pequeñas cantidades de leche de vaca en la cocina están bien.

CAPÍTULO 2 · LAS ETAPAS

Etapa 2 **Explorando texturas**

El bebé ya mueve mejor la comida dentro de la boca. Ve haciendo las texturas más espesas y con grumitos.

De 6 a 9 meses

Texturas

Purés más espesos, machacados con grumos, alimentos suaves para comer con las manos y alimentos que se deshacen. Todavía deben aplastarse fácilmente con una presión ligera.

Buenos alimentos para probar

- Frijoles o lentejas machacados con un chorrito de aceite de oliva
- Tiras de omelette o huevo revuelto
- Arbolitos de brócoli bien cocidos con el tallo como "mango"
- Pollo deshebrado o salmón desmenuzado (sin espinas)
- Tiras de pan tostado con una capa delgada de crema de nuez suave



Cómo servir

- Pasa a 2 comidas al día, luego 2 o 3
- Introduce los alérgenos comunes uno a la vez (página 16)
- Ofrece un alimento nuevo junto a uno favorito
- Repite seguido: algunos alimentos necesitan de 10 a 15 intentos

Con tu set LimeOr

- **Plato de 3 secciones:** un alimento conocido, uno nuevo, uno rico en hierro
- **Vaso con pajita** con agua en cada comida
- **Alimentador de frutas** con fruta congelada para las encías
- **Cuchara con mango de madera** para texturas espesas

CAPÍTULO 2 · LAS ETAPAS

Etapa 3 **Comer con las manos**

Aparece la pinza (pulgar e índice). Ahora el bebé puede tomar pedacitos más pequeños y comer más por sí solo.

De 9 a 12 meses

Texturas

Pedacitos suaves **del tamaño de un garbanzo** y texturas mezcladas. La mayoría de la comida familiar funciona si está suave, sin sal y bien cortada.

Buenos alimentos para probar

- Pasta pequeña con salsa de verduras
- **Albóndigas en forma de "palito"** o tortitas aplanadas (nunca redondas)
- Uvas y jitomates cherry **cortados en cuatro a lo largo**
- Chícharos cocidos, ligeramente aplastados
- Cubitos de queso suave, tofu o pera madura



Cómo servir

- 3 comidas al día, más 1 o 2 refrigerios si tiene hambre
- Déjalo usar las manos y probar el tenedor
- Siéntense juntos y coman lo mismo cuando se pueda
- Ofrece agua en vaso abierto o con pajita

Con tu set LimeOr

- **Tenedor con mango de madera:** pincha cubitos suaves y deja que lo intente
- **Tapa para snacks** en el vaso para salir
- **Plato de 3 secciones** para 3 porciones pequeñas
- Mantén el **babero**: comer solo es un desorden

CAPÍTULO 2 · LAS ETAPAS

Etapa 4 Comidas en familia

El bebé se une a las comidas familiares. Los niños pequeños pueden comer casi todo lo que tú comes, en pedacitos seguros y con poco condimento.

12 meses en adelante

Texturas

Casi toda la comida familiar, picada en trozos pequeños. Sigue evitando alimentos duros, redondos o pegajosos que son riesgo de atragantamiento (página 15).

Buenos alimentos para probar

- Leche entera como bebida (máximo 2 a 3 tazas al día)
- Pasta, arroz y bowls de cereales con verduras
- Tortitas de frijol o de verduras, picadas
- Sopas y guisos en el tazón con ventosa
- Ensalada de frutas: moras, plátano y melón en cubitos



Cómo servir

- 3 comidas + 2 refrigerios planeados al día
- Tú decides *qué, cuándo y dónde*; tu hijo decide *cuánto*
- El apetito cambia de un día a otro, y es normal
- Comidas tranquilas, cortas y sin pantallas

Con tu set LimeOr

- **Tenedor y cuchara de silicona** para comer solo
- **Vaso con pajita** o pasar a un vaso abierto
- **Plato de 3 secciones** para mostrar porciones balanceadas
- La **ventosa** sigue ayudando con los que lanzan todo

CAPÍTULO 2 · LAS ETAPAS

Cómo cortar los alimentos según la edad

La forma y la textura importan tanto como el alimento.

Prueba del aplastado

El alimento se aplasta fácil entre el pulgar y el índice

6 a 9 m: en grande

Tiras del largo de un dedo para agarrar con toda la mano

9 m+: en pequeño

Trocitos del tamaño de un garbanzo cuando aparece la pinza

Nunca redondo

Corta los alimentos redondos en cuatro a lo largo

Alimento	De 6 a 9 meses	De 9 a 12 meses	12 meses +
Plátano	Partido a lo largo, o un trozo con la cáscara como "mango"	Rodajas gruesas o trocitos del tamaño de un garbanzo	Pedacitos
Aguacate	Gajos gruesos (pásalos por cereal molido para agarrarlos mejor)	Cubitos	Cubitos
Uvas	Todavía no se recomiendan	En cuatro a lo largo	En cuatro a lo largo
Arándanos	Aplastados entre los dedos	Aplastados o en mitades	En mitades
Brócoli	Arbolito cocido con tallo largo	Arbolitos pequeños y suaves	Arbolitos pequeños
Zanahoria	Cocida muy suave, en tiras	Cocida, en trocitos	Cocida; evita rodajas crudas
Manzana	Cocida suave, o cruda rallada	Rebanadas finas cocidas o rallada	Rebanadas finas o rallada
Carne	Deshebrada, o una tira grande para chupar	Deshebrada o molida	Trocitos suaves
Huevo	Tiras de omelette	Revuelto u omelette picado	Picado
Pasta	Figuras grandes (ej. rigatoni), bien cocida	Pasta pequeña y suave	Cualquier figura
Queso	Tiras delgadas de queso suave	Cubitos o rallado	Cubitos
Crema de nuez	Capa delgada en pan tostado o mezclada en la avena	Capa delgada	Capa delgada, nunca en bolita

CAPÍTULO 3 · SEGURIDAD Y NUTRICIÓN

Riesgo de atragantamiento: qué hacer y qué evitar

La mayoría de los riesgos vienen de la forma, el tamaño y la textura de los alimentos. Unos cuantos hábitos hacen una gran diferencia.

Sí

- ✓ Sentar al bebé derecho y quedarte al alcance de la mano
- ✓ Cocer las verduras duras hasta que estén suaves
- ✓ Cortar los alimentos redondos (uvas, jitomates cherry) en cuatro a lo largo
- ✓ Aplastar arándanos y chícharos para bebés pequeños
- ✓ Untar las cremas de nuez en capa delgada
- ✓ Quitar huesos, semillas, espinas y cáscaras duras
- ✓ Dejar que el bebé coma a su ritmo

Evitar antes de los 4 años

- ✗ Nueces y semillas enteras, palomitas
- ✗ Uvas, jitomates cherry y aceitunas enteros
- ✗ Salchichas en rodajas
- ✗ Verduras crudas duras (zanahoria, apio), trozos de manzana cruda
- ✗ Dulces duros, chicle, malvaviscos
- ✗ Bolitas de crema de cacahuete en una cuchara
- ✗ Comer caminando, gateando, en el asiento del carro o acostado

Revisión en casa

- Guarda objetos pequeños, pilas e imanes fuera de su alcance.
- Mantén los snacks de los hermanos mayores (palomitas, nueces) lejos del bebé.
- Toma un curso de primeros auxilios para bebés (ver página 9).



CAPÍTULO 3 · SEGURIDAD Y NUTRICIÓN

Cómo introducir los alérgenos

Recomendación actual de las organizaciones de pediatría y salud pública: introducir los alérgenos comunes **temprano**, alrededor de los 6 meses, cuando el bebé ya come algunos otros alimentos. Luego **seguir ofreciéndolos con regularidad**.

Leche

Huevo

Cacahuete

Nueces

Soya

Trigo

Pescado

Mariscos

Ajonjolí

Mostaza*

* La mostaza es un alérgeno prioritario en Canadá.

1 Un alérgeno nuevo a la vez

Ofrécelo en casa, temprano en el día, cuando el bebé esté bien, para poder observar cualquier reacción en las horas siguientes.

2 Empieza poquito y de forma segura

Cacahuete: una capa delgada de crema de cacahuete suave o cacahuete en polvo mezclado con avena o puré. Huevo: bien cocido, nunca crudo. Nueces: en crema suave o finamente molidas, nunca enteras.

3 Espera un par de días antes del siguiente alérgeno nuevo

Así es más fácil saber qué causó una reacción.

4 Mantenlo en su dieta

Una vez tolerado, sigue ofreciendo el alérgeno **con regularidad**, unas cuantas veces por semana. Darlo una sola vez y luego dejarlo puede anular el beneficio.

¿Reacción leve?

Unas ronchas alrededor de la boca, sarpullido o vómito: suspende el alimento y llama a tu pediatra antes de volver a dárselo.

Llama al 911 de inmediato si

El bebé tiene dificultad para respirar, hinchazón de labios, lengua o cara, ronchas por todo el cuerpo, vómito repetido, o se pone pálido y sin fuerza.

Habla con tu pediatra **antes** de introducir alérgenos si el bebé tiene eczema severo, una alergia alimentaria conocida, o un papá, mamá o hermano con alergia alimentaria. Usa el registro de la página 25.

CAPÍTULO 3 • SEGURIDAD Y NUTRICIÓN

Primeros alimentos ricos en hierro

Alrededor de los 6 meses, el hierro con el que nacen los bebés empieza a agotarse. Por eso se recomiendan primero los alimentos ricos en hierro, y en la mayoría de las comidas.

Fuentes animales

se absorben mejor

- Res, cordero, cerdo (molida, deshebrada o en tiras)
- Carne oscura de pollo y pavo
- Salmón, sardinas, trucha (sin espinas)
- Huevos (bien cocidos)

Fuentes vegetales

combínalas con vitamina C

- Lentejas, garbanzos, frijoles negros
- Tofu
- Cereal infantil fortificado con hierro
- Espinaca, kale (cocidas y picadas)

Aliados de vitamina C

ayudan a absorber el hierro vegetal

- Fresas, kiwi, gajos de naranja
- Pimiento (cocido suave)
- Brócoli, jitomate
- Mango, papaya

Combinaciones fáciles ricas en hierro

Puré de lentejas y camote

+ unas fresas machacadas al lado

Tiras de tortita de res y verduras

+ pimiento cocido suave

Avena fortificada con hierro

+ kiwi o mango machacado

Tiras de omelette con espinaca

+ jitomates cherry en cuatro (9 m+)

Salmón desmenuzado y aguacate

+ arbolito de brócoli cocido

Hummus en tiras de pan tostado

+ gajos de naranja sin membrana

Truco del plato: en el plato de 3 secciones, reserva una sección para un alimento rico en hierro en cada comida.

CAPÍTULO 3 · SEGURIDAD Y NUTRICIÓN

Temperatura, preparación y cocina por lotes

Un poco de planeación hace que la comida casera sea rápida, segura y sin estrés.

Temperatura para servir

- Sirve tibio o a temperatura ambiente.
- Después del microondas, **revuelve bien** para quitar los puntos calientes, espera un minuto y prueba en la parte interna de tu muñeca.
- Nunca calientes los cubiertos con mango de madera ni un plato o tazón vacío.

Seguridad alimentaria

- Lava manos, frutas, verduras y superficies antes de cocinar.
- Cocina bien la carne, el pescado y el huevo.
- Sirve una porción pequeña, no directo del recipiente: la saliva echa a perder las sobras.
- Tira lo que quede en el plato después de comer.



Cocina y congela en 30 minutos

- Cuece al vapor 3 o 4 verduras y una proteína a la vez.
- Haz puré o machaca, y congela en charolas para hielo.
- Pasa los cubitos a bolsas con etiqueta y fecha.
- Úsalos en 1 a 2 meses para mejor calidad.

Descongelar y guardar

- Descongela en el refri durante la noche, nunca sobre la barra.
- Recalienta solo una vez.
- Refri: purés caseros de 2 a 3 días.
- Mezcla dos cubitos para sabores nuevos.

Sabor sin sal: hierbas y especias suaves como canela, comino, ajo, eneldo o hierbabuena son excelentes desde el inicio.

CAPÍTULO 4 · LAS COMIDAS DE CADA DÍA

Fomentar la autonomía

Comer solo desarrolla la motricidad fina, la confianza y una relación sana con la comida. Tu trabajo: ofrecer. El del bebé: explorar.

Frases que ayudan

- "Puedes tocarlo, olerlo, probarlo."
- "Enséñame cómo lo agarras."
- "¿Ya terminaste o todavía tienes hambre?"
- "¡Mira, yo también me lo como!"

Lo que ayuda

- **Carga la cuchara** y dásela; deja que el bebé se la lleve a la boca.
- **Ofrece opciones** entre dos alimentos seguros.
- **Celebra el esfuerzo**, no la cantidad que come.
- **Coman juntos**: los bebés aprenden imitándose.



Aprender a beber

6 meses

Sorbitos de agua del vaso con pajita en las comidas

De 6 a 12 meses

Practica con la pajita; prueba unos sorbos en vaso abierto también

12 meses +

Vaso para todas las bebidas; se deja el biberón

Alimentación perceptiva: observa las señales de "ya terminé", como voltear la cara, cerrar la boca o empujar la comida. Nunca lo obligues a "una mordida más".

CAPÍTULO 4 • LAS COMIDAS DE CADA DÍA

Menos desorden

Un poco de desorden es parte del aprendizaje. Estos hábitos lo mantienen bajo control.

Buena preparación

- Pon el plato y el tazón con ventosa directo sobre una bandeja **limpia, seca y lisa**, sin mantel individual abajo.
- Usa el babero con el bolsillo abierto.
- Pon un tapete lavable o una toalla vieja debajo de la silla alta.
- Arremanga, o deja al bebé solo con pañal y babero.

Controla las porciones

- Sirve poquito y agrega más si hace falta.
- Ofrece 2 o 3 alimentos a la vez, no toda la comida.
- Ten un tazón de "relleno" fuera de su alcance.
- Usa la tapa para snacks para galletas y cereal inflado.

Menos lanzamientos

- Lanzar comida suele significar que ya no tiene hambre o está aburrido: termina la comida con calma.
- Di con calma "La comida se queda en el plato" y redirige.
- Evita reacciones grandes, que convierten el lanzar en un juego.

Limpia más rápido

- Enjuaga el set justo después de comer.
- Ten a la mano un trapo húmedo y un cepillito.
- Deja secar lo mojado y luego barre las migas.
- Limpia el babero y cuélgalo para que se seque.



La ventosa funciona mejor en una bandeja sin nada. Los individuales, los trapos y las superficies con textura no la dejan pegarse. Ve la página 4 para el truco de los 5 segundos.

CAPÍTULO 4 · LAS COMIDAS DE CADA DÍA

Comidas divertidas y limpieza en 5 minutos

Las comidas alegres y relajadas ayudan a los bebés a probar más alimentos.

Hazlo divertido

- **Juego de colores:** "¡Encuentra la comida roja!"
- **Palabras de sabor:** crujiente, suave, dulce, ácido. Nómbralas cuando pruebe.
- **Plato arcoíris:** un color por sección del plato.
- **Figuras:** corta alimentos suaves con un cortador de galletas.
- **Una canción de "ya terminamos"** para marcar el final de la comida.

Cuando rechaza un alimento

- Mantente neutral: sin presión y sin premios.
- Ofrécelo otro día, preparado de otra forma.
- Sírvelo junto a un favorito.
- Recuerda: de 10 a 15 intentos es normal.



La rutina de limpieza en 5 minutos

1

Limpia manos y cara; el bebé va a un lugar seguro para jugar

2

Despega las piezas con ventosa y enjuaga el set

3

Rejilla superior del lavavajillas, menos los mangos de madera: a mano

4

Enjuaga el babero, limpia la bandeja y la silla alta

5

Barre o sacude el tapete. ¡Listo!

¿Necesitas ayuda? Aquí estamos

¿Falta una pieza, llegó dañada o no funciona como debería? Déjanos resolverlo.

Esríbenos por Amazon

App o sitio de Amazon



Mis pedidos



Tu pedido LimeOr



Contectar al vendedor

Una persona real de nuestro equipo lee cada mensaje y normalmente responde en menos de 24 horas.

Cuéntanos

Qué pasó

Qué pieza y qué notaste: ventosa, ajuste, acabado, una pieza faltante.

Una foto

Una foto rápida nos ayuda a entender enseguida y encontrar la mejor solución.

Tu color

Rosa, gris o verde, para enviarte la pieza correcta.

Antes de escribir, revisa la **página de Soluciones rápidas (7)**. La mayoría de las dudas sobre la ventosa y la limpieza tienen una solución sencilla.

Gracias

Cada mordidita es un avance, y lo estás haciendo increíble.

Gracias por dejar que LimeOr sea parte de las primeras comidas de tu bebé. Esperamos que esta guía haga el camino un poco más tranquilo y mucho más divertido.

Comparte tu experiencia

Cuando tu pequeño haya usado el set unas semanas, nos encantaría saber cómo les va. Una opinión honesta en Amazon ayuda a otros papás a elegir lo mejor para su familia.

Mis pedidos ›

Escribir una opinión del producto

Comparte el momento

Publica tus fotos favoritas de la hora de comer con **#LimeOrLittleWins** para que otros papás celebren contigo.



"Pequeñas mordidas, grandes logros."

PARA IMPRIMIR

¿Está listo? Lista de señales

Marca cada señal cuando la notes. ¿La mayoría están marcadas? Es hora de planear la primera prueba.

Nombre del bebé _____ Fecha _____

- ☐ Se sienta derecho con poco apoyo y sostiene bien la cabeza
- ☐ Muestra interés por la comida (mira, estira la mano, abre la boca)
- ☐ El reflejo de empujar con la lengua está desapareciendo
- ☐ Lleva las manos y objetos a la boca
- ☐ Puede voltear la cara para decir "no, gracias"
- ☐ Tiene alrededor de 6 meses (nunca antes de los 4)
- ☐ Ya fue a la consulta con el pediatra o hizo sus preguntas

Mi plan para la primera prueba

Primer alimento: _____

Día y hora: _____

Cómo lo voy a servir: _____

Quién estará: _____

Cómo nos fue

Reacción: _____

Cantidad (lamidas / mordidas): _____

Humor del bebé: _____

Siguiente alimento a probar: _____

Notas y preguntas para el pediatra

PARA IMPRIMIR

Registro de alérgenos

Introdúcelos uno a la vez y luego mantén cada alérgeno en la dieta del bebé con regularidad. Marca una casilla cada vez que lo sirvas.

Nombre del bebé _____ Inicio _____

Alérgeno	Fecha de la 1.ª prueba	Alimento / forma	¿Reacción? (ninguna / notas)	Sigue ofreciendo: marca cada porción
Cacahuete				□□□□□□□□
Huevo				□□□□□□□□
Leche (lácteos)				□□□□□□□□
Trigo				□□□□□□□□
Soya				□□□□□□□□
Ajonjolí				□□□□□□□□
Nueces				□□□□□□□□
Pescado				□□□□□□□□
Mariscos				□□□□□□□□
Mostaza				□□□□□□□□

¿Alguna señal de reacción? Suspende el alimento y llama a tu pediatra. Dificultad para respirar o cara hinchada: llama al 911.

PARA IMPRIMIR

100 primeros alimentos

Comer variado desde el inicio ayuda a formar pequeños comelones aventureros.

¿Cuántos probarán antes del primer cumpleaños?

Marca la casilla cuando lo pruebe · colorea un círculo cada vez que lo ofrezcas (¡de 10 a 15 intentos es normal!) ·

● alérgeno común

Frutas

☐ Manzana	○ ○ ○
☐ Chabacano	○ ○ ○
☐ Aguacate	○ ○ ○
☐ Plátano	○ ○ ○
☐ Zarzamora	○ ○ ○
☐ Arándano	○ ○ ○
☐ Melón	○ ○ ○
☐ Cereza (sin hueso)	○ ○ ○
☐ Uva (en cuatro)	○ ○ ○
☐ Kiwi	○ ○ ○
☐ Mango	○ ○ ○
☐ Naranja	○ ○ ○
☐ Papaya	○ ○ ○
☐ Durazno	○ ○ ○
☐ Pera	○ ○ ○
☐ Piña	○ ○ ○
☐ Ciruela	○ ○ ○
☐ Frambuesa	○ ○ ○
☐ Fresa	○ ○ ○
☐ Sandía	○ ○ ○

Verduras

☐ Espárrago	○ ○ ○
☐ Betabel	○ ○ ○
☐ Pimiento	○ ○ ○
☐ Brócoli	○ ○ ○
☐ Calabaza butternut	○ ○ ○
☐ Zanahoria	○ ○ ○
☐ Coliflor	○ ○ ○
☐ Elote	○ ○ ○
☐ Pepino	○ ○ ○
☐ Berenjena	○ ○ ○
☐ Ejotes	○ ○ ○
☐ Kale	○ ○ ○
☐ Champiñón	○ ○ ○
☐ Chirivía	○ ○ ○
☐ Chícharos	○ ○ ○
☐ Papa	○ ○ ○
☐ Espinaca	○ ○ ○
☐ Camote	○ ○ ○
☐ Jitomate	○ ○ ○
☐ Calabacita	○ ○ ○
☐ Repollo	○ ○ ○
☐ Poro	○ ○ ○

PARA IMPRIMIR

100 primeros alimentos (continuación)

Proteínas

- ☐ Res ○ ○ ○
- ☐ Pollo ○ ○ ○
- ☐ Pavo ○ ○ ○
- ☐ Cerdo ○ ○ ○
- ☐ Cordero ○ ○ ○
- ☐ Salmón ○ ○ ○
- ☐ Bacalao ○ ○ ○
- ☐ Sardinas ○ ○ ○
- ☐ Huevo • ○ ○ ○
- ☐ Tofu • ○ ○ ○
- ☐ Lentejas ○ ○ ○
- ☐ Garbanzos ○ ○ ○
- ☐ Frijoles negros ○ ○ ○
- ☐ Frijoles rojos ○ ○ ○
- ☐ Edamame (machacado) • ○ ○ ○
- ☐ Crema de cacahuete • ○ ○ ○
- ☐ Crema de almendra • ○ ○ ○
- ☐ Hummus • ○ ○ ○
- ☐ Camarón • ○ ○ ○
- ☐ Hígado ○ ○ ○

Cereales

- ☐ Avena ○ ○ ○
- ☐ Arroz ○ ○ ○
- ☐ Quinoa ○ ○ ○
- ☐ Cebada ○ ○ ○
- ☐ Mijo ○ ○ ○
- ☐ Trigo sarraceno ○ ○ ○
- ☐ Pasta • ○ ○ ○
- ☐ Pan tostado • ○ ○ ○
- ☐ Cuscús • ○ ○ ○
- ☐ Polenta ○ ○ ○
- ☐ Hot cakes • ○ ○ ○
- ☐ Tortilla • ○ ○ ○
- ☐ Amaranto ○ ○ ○
- ☐ Cereal infantil ○ ○ ○

Lácteos

- ☐ Yogur natural • ○ ○ ○
- ☐ Queso cottage • ○ ○ ○
- ☐ Ricota • ○ ○ ○
- ☐ Queso cheddar • ○ ○ ○
- ☐ Mozzarella • ○ ○ ○
- ☐ Mantequilla • ○ ○ ○
- ☐ Kéfir • ○ ○ ○
- ☐ Queso fresco • ○ ○ ○

Hierbas y especias

- ☐ Canela ○ ○ ○
- ☐ Comino ○ ○ ○
- ☐ Ajo ○ ○ ○
- ☐ Jengibre ○ ○ ○
- ☐ Albahaca ○ ○ ○
- ☐ Perejil ○ ○ ○
- ☐ Eneldo ○ ○ ○
- ☐ Hierbabuena ○ ○ ○
- ☐ Paprika suave ○ ○ ○
- ☐ Cúrcuma ○ ○ ○

Alérgenos extra

- ☐ Tahini (ajonjolí) • ○ ○ ○
- ☐ Crema de nuez de la India • ○ ○ ○
- ☐ Nuez molida • ○ ○ ○
- ☐ Crema de avellana • ○ ○ ○
- ☐ Mostaza (una pizca) • ○ ○ ○
- ☐ Pescado blanco • ○ ○ ○

Alimentos probados: _____ / 100

PARA IMPRIMIR

Planificador semanal de comidas

Planea con tiempo, cocina una vez y relájate a la hora de comer. Enmícalo y usa un plumón borrable semana tras semana.

Semana del _____

	Lun	Mar	Mié	Jue	Vie	Sáb	Dom
Desayuno							
Comida							
Refrigerio							
Cena							
¿Rico en hierro?	☐	☐	☐	☐	☐	☐	☐

Alimento nuevo de la semana

Alérgeno de la semana

Para cocinar por lotes

Favoritos y logros de la semana

Sobre LimeOr Supplies

En LimeOr creemos que la hora de comer es más que comer. Es una oportunidad para crecer, convivir y explorar. Diseñamos accesorios de alimentación seguros, prácticos y bonitos que ayudan a los bebés a ser independientes y dan tranquilidad a los papás.

Silicona grado alimenticio

libre de BPA

Probado en laboratorio

según los requisitos CPSIA de EE. UU.



Instagram @limeorsupplies · **Facebook** LimeOr Supplies ·

Web limeor-supplies.com

UN PEQUEÑO REGALO

¿Un segundo set para la casa de la abuela o la guardería?

Usa el código **Ebook10** al pagar en Amazon.
Escanea para ir a tu tienda:



Amazon.com



Amazon.ca

Importante

Esta guía ofrece información general y no es un consejo médico. Consulta siempre a tu pediatra o médico de familia sobre la salud, el desarrollo, las alergias y la alimentación de tu bebé. Supervisa a tu hijo en todo momento durante las comidas. Revisa todas las piezas antes de cada uso y deséchalas a la primera señal de daño.

Fuentes

American Academy of Pediatrics (HealthyChildren.org): Starting Solid Foods; Choking Prevention · U.S. CDC: When, What, and How to Introduce Solid Foods · NIAID: Addendum Guidelines for the Prevention of Peanut Allergy · Health Canada: Nutrition for Healthy Term Infants, 6 to 24 months · Canadian Paediatric Society (Caring for Kids)

© 2026 LimeOr Supplies. Todos los derechos reservados.