littlepuku.

CHECKLIST PARA EMPEZAR CON SÓLIDOS

BEBÉ _____

PRIMER BOCADO _____

♡ Hacia los 6 meses, nunca antes de los 4: **fíjate en las señales, no en la fecha.**

1 · ¿ESTÁ LISTO TU BEBÉ? MARCA LAS CINCO

CABEZA FIRME
Mantiene la cabeza erguida sentado.
○

SE SIENTA
Se sienta con poco apoyo, sin ladearse.
○

INTERÉS POR LA COMIDA
Te mira comer, alarga la mano, abre la boca.
○

SIN REFLEJO DE EXTRUSIÓN
Ya no empuja la comida hacia fuera con la lengua.
○

MANO A LA BOCA
Se lleva juguetes y manos a la boca a propósito.
○

2 · ANTES DEL PRIMER BOCADO

ASIENTO Y MONTAJE

- [ ] Una trona firme con reposapiés (pies apoyados, sin colgar)
- [ ] Arnés o correas bien ajustados
- [ ] Mantel de silicona o funda de bandeja para limpiar fácil
- [ ] Protector de suelo bajo la trona

PARA COMER

- [ ] Babero de silicona con bolsillo recogemigas
- [ ] Cucharas de punta blanda (2–3 para ir alternando)
- [ ] Cuenco o plato con ventosa
- [ ] Vaso abierto o con pajita para sorbos de agua

COMIDA Y SEGURIDAD

- [ ] Primeros alimentos ricos en hierro listos (ver semana 1)
- [ ] Saber distinguir la arcada del atragantamiento
- [ ] Un sitio tranquilo, sin pantallas, y un momento sin prisas

3 · REVISIÓN DE LA TRONA: 90-90-90



90° Caderas

90° Rodillas

90° Tobillos, pies apoyados

- [ ] Pies bien apoyados en el reposapiés
- [ ] Sentado recto, sin encorvarse ni apoyarse en la bandeja
- [ ] Bandeja más o menos a la altura del ombligo
- [ ] Arnés puesto, en todas las comidas
- [ ] Tú a su lado: nunca le dejes solo mientras come

4 · TUS CUATRO PRIMERAS SEMANAS

1 EXPLORAR

Una comida al día. Una o dos cucharaditas de un alimento rico en hierro: cereales enriquecidos, puré de carne, lentejas.

PROBADOS

2 AMPLIAR

Sigue con una comida. Añade verdura y fruta: boniato, calabaza, aguacate, pera, plátano.

PROBADOS

3 ALÉRGENOS

Un alérgeno nuevo cada vez, por la mañana: huevo bien cocido, crema de cacahuete diluida en puré, yogur.

PROBADOS

4 CONSOLIDAR

Dos comidas al día. Combina alimentos, varía texturas y ofrece trozos blandos que pueda agarrar.

PROBADOS

✓ SÍ PUEDES DARLE

- Cereales enriquecidos con hierro, puré de carne, pollo, pescado, lentejas, tofu
- Huevo bien cocido; crema de frutos secos fina, diluida en el puré
- Aguacate, plátano, boniato y calabaza chafados
- Yogur natural entero y queso tierno pasteurizado

✕ MEJOR ESPERAR

- Miel antes de los 12 meses
- Frutos secos enteros, semillas grandes, fruta y verdura crudas y duras
- Leche de vaca como bebida principal antes de los 12 meses
- Sal o azúcar añadidos, zumos, ultraprocesados

⚠ **Información general, no consejo médico.** Basado en las guías de alimentación infantil del NHMRC, la guía de ASCIA sobre alimentación infantil y prevención de alergias (2026) y las recomendaciones de la AAP (2023, 2025). Habla con tu pediatra o enfermera de pediatría antes de empezar, sobre todo si tu bebé fue prematuro, tiene eccema grave o una alergia alimentaria conocida. Aprende primeros auxilios infantiles; llama a emergencias (112) si tu bebé no puede respirar, toser ni llorar.

¿TRONA IKEA ANTILOP?
Nuestro reposapiés, cojín de apoyo y mantel están hechos a su medida. Escanea para ver el conjunto.