



Mis primeros sabores

40 entradas por página · Tres ocasiones para probar

Nombre

Periodo

Marca la siguiente casilla cada vez que tu bebé pruebe ese alimento.

1, 2 y 3 cuentan ocasiones. Las páginas no son etapas por edad ni una lista que haya que completar.

Verduras

Alimento	1	2	3
Calabacín	☐	☐	☐
Brócoli	☐	☐	☐
Coliflor	☐	☐	☐
Zanahoria	☐	☐	☐
Romanesco	☐	☐	☐
Calabaza	☐	☐	☐
Guisante	☐	☐	☐
Judía verde	☐	☐	☐
Patata	☐	☐	☐
Aguacate	☐	☐	☐

Frutas

Alimento	1	2	3
Manzana	☐	☐	☐
Pera	☐	☐	☐
Plátano	☐	☐	☐
Melocotón	☐	☐	☐
Nectarina	☐	☐	☐
Ciruela	☐	☐	☐
Fresa	☐	☐	☐
Arándano	☐	☐	☐
Kiwi	☐	☐	☐
Melón	☐	☐	☐

Cereales

Alimento	1	2	3
Avena	☐	☐	☐
Arroz blanco	☐	☐	☐
Bulgur	☐	☐	☐
Pasta	☐	☐	☐
Polenta	☐	☐	☐
Mijo	☐	☐	☐
Espelta	☐	☐	☐
Trigo sarraceno	☐	☐	☐
Cebada	☐	☐	☐
Centeno	☐	☐	☐

Carne, pescado y huevo

Alimento	1	2	3
Huevo	☐	☐	☐
Pollo	☐	☐	☐
Pavo	☐	☐	☐
Ternera	☐	☐	☐
Cordero	☐	☐	☐
Salmón	☐	☐	☐
Trucha	☐	☐	☐
Bacalao	☐	☐	☐
Sardina	☐	☐	☐
Conejo	☐	☐	☐

Cocina bien carne, pescado y huevo. Retira huesos, espinas y semillas duras; adapta la textura a tu bebé.

Las casillas no son una prueba de alergia. Adapta los alimentos y su preparación a las capacidades de tu bebé.

Orientación: consenso AESAN y AEP · Preparación segura: NHS Best Start in Life



Nerumi

Para iPhone en el App Store

Lleva este seguimiento y mucho más en Nerumi.

nerumi.app

Descubre la app





Mis primeros sabores

40 entradas por página · Tres ocasiones para probar

Nombre Periodo **Marca la siguiente casilla cada vez que tu bebé pruebe ese alimento.**

1, 2 y 3 cuentan ocasiones. Las páginas no son etapas por edad ni una lista que haya que completar.

Verduras

Alimento	1	2	3
Boniato	☐	☐	☐
Puerro	☐	☐	☐
Apionabo	☐	☐	☐
Maíz tierno	☐	☐	☐
Alcachofa	☐	☐	☐
Calabaza cacahuete	☐	☐	☐
Calabaza redonda	☐	☐	☐
Tomate	☐	☐	☐
Pepino	☐	☐	☐
Berenjena	☐	☐	☐

Frutas

Alimento	1	2	3
Mango	☐	☐	☐
Frambuesa	☐	☐	☐
Mora	☐	☐	☐
Albaricoque	☐	☐	☐
Naranja	☐	☐	☐
Mandarina	☐	☐	☐
Sandía	☐	☐	☐
Piña	☐	☐	☐
Papaya	☐	☐	☐
Caqui	☐	☐	☐

Legumbres

Alimento	1	2	3
Lenteja roja	☐	☐	☐
Lenteja verde	☐	☐	☐
Lenteja pardina	☐	☐	☐
Garbanzo	☐	☐	☐
Alubia blanca	☐	☐	☐
Alubia roja	☐	☐	☐
Judión	☐	☐	☐
Judía mungo	☐	☐	☐
Alubia negra	☐	☐	☐
Guisante seco	☐	☐	☐

Nueces y semillas*

Alimento	1	2	3
Almendra*	☐	☐	☐
Avellana*	☐	☐	☐
Nuez*	☐	☐	☐
Cacahuete*	☐	☐	☐
Anacardo*	☐	☐	☐
Pistacho*	☐	☐	☐
Sésamo*	☐	☐	☐
Pipa de calabaza*	☐	☐	☐
Pipa de girasol*	☐	☐	☐
Semilla de lino*	☐	☐	☐

* Frutos secos y semillas: muy bien molidos y mezclados con la comida, nunca enteros ni en trozos.

Cuece las legumbres hasta que estén blandas y tritúralas o aplástalas.

Las casillas no son una prueba de alergia. Adapta los alimentos y su preparación a las capacidades de tu bebé.

Orientación: consenso AESAN y AEP · Preparación segura: NHS Best Start in Life

**Nerumi**

Para iPhone en el App Store

Lleva este seguimiento y mucho más en Nerumi.

nerumi.app

Descubre la app





Mis primeros sabores

40 entradas por página · Tres ocasiones para probar

Nombre Periodo **Marca la siguiente casilla cada vez que tu bebé pruebe ese alimento.**

1, 2 y 3 cuentan ocasiones. Las páginas no son etapas por edad ni una lista que haya que completar.

Verduras

Alimento	1	2	3
Col blanca	☐	☐	☐
Col morada	☐	☐	☐
Coles de Bruselas	☐	☐	☐
Espárrago	☐	☐	☐
Nabo	☐	☐	☐
Colirrábano	☐	☐	☐
Chirivía	☐	☐	☐
Cebolla	☐	☐	☐
Ajo	☐	☐	☐
Pimiento rojo	☐	☐	☐

Frutas

Alimento	1	2	3
Uva	☐	☐	☐
Cereza	☐	☐	☐
Guinda	☐	☐	☐
Clementina	☐	☐	☐
Higo	☐	☐	☐
Ciruela amarilla	☐	☐	☐
Paraguayano	☐	☐	☐
Guayaba	☐	☐	☐
Lichi	☐	☐	☐
Grosella	☐	☐	☐

Cereales y más

Alimento	1	2	3
Copos de avena	☐	☐	☐
Sémola de trigo	☐	☐	☐
Trigo	☐	☐	☐
Pan	☐	☐	☐
Cuscús	☐	☐	☐
Pasta integral	☐	☐	☐
Yogur natural†	☐	☐	☐
Queso fresco†	☐	☐	☐
Aceite de colza	☐	☐	☐
Aceite de oliva	☐	☐	☐

Hierbas y especias**

Alimento	1	2	3
Perejil**	☐	☐	☐
Eneldo**	☐	☐	☐
Albahaca**	☐	☐	☐
Menta**	☐	☐	☐
Tomillo**	☐	☐	☐
Comino**	☐	☐	☐
Canela**	☐	☐	☐
Jengibre**	☐	☐	☐
Cúrcuma**	☐	☐	☐
Cilantro**	☐	☐	☐

** Hierbas y especias: dentro de una comida. † Lácteos pasteurizados: pequeñas cantidades desde los 9-10 meses.

Retira huesos y semillas duras. Corta las frutas pequeñas y redondas en cuartos a lo largo; reduce más si hace falta.

Las casillas no son una prueba de alergia. Adapta los alimentos y su preparación a las capacidades de tu bebé.

Orientación: consenso AESAN y AEP · Preparación segura: NHS Best Start in Life

**Nerumi**

Para iPhone en el App Store

Lleva este seguimiento y mucho más en Nerumi.

nerumi.app

Descubre la app

