

Guía del usuario.



¡Recetas,
consejos y más!



nutribullet
BABY®

IMPORTANTE:

- LEA CUIDADOSAMENTE LA GUÍA DEL USUARIO SU APARATO
- REPASE Y GUARDE ESTAS INDICACIONES
- CONSERVE Y GUARDE ESTAS ADVERTENCIAS DE SEGURIDAD PARA FUTURAS REFERENCIAS

Importantes medidas de seguridad y precauciones

Por tu seguridad, lee detenidamente todas las instrucciones antes de operar tu nutribullet Baby®.

¡Conserva estas instrucciones!

INFORMACIÓN DE SEGURIDAD GENERAL

- Es necesario mantener estrecha supervisión de cualquier aparato electrodoméstico cuando es utilizado por niños. Mantén el cable fuera del alcance de los niños.
- **NUNCA DEJES EL NUTRIBULLET BABY® DESATENDIDO MIENTRAS ESTÉ EN USO.**
- Utiliza tu nutribullet Baby® exclusivamente para el uso que fue diseñado.
- No lo uses en exteriores.
- Siempre utiliza tu nutribullet Baby® sobre una superficie plana, resistente y seca.
- Si el nutribullet Baby® no funciona adecuadamente, o está golpeado o dañado en cualquier forma, interrumpe inmediatamente su uso y pónete en contacto con el centro de servicio al cliente para solicitar asistencia.

MEDIDAS DE SEGURIDAD SOBRE CALOR Y PRESIÓN

No coloques ingredientes calientes en ningún recipiente cerrado antes de mezclar.

¡ADVERTENCIA! El calor que liberan los ingredientes puede generar presión dentro del recipiente cerrado, dando como resultado su posible expulsión y provocar lesiones personales o daños materiales. Comienza con ingredientes fríos o a temperatura ambiente (21°C).

- **Nunca dejes que el motor trabaje por más de un minuto continuo**, ya que puede (I) dañarse permanentemente y (II) la fricción de las aspas giratorias puede calentar y presurizar los ingredientes, dando como resultado posibles lesiones personales y daños materiales. Si el motor deja de funcionar, desconecta la base y déjalo enfriar durante algunas horas antes de intentar usarlo de nuevo. Tu nutribullet Baby® cuenta con un interruptor térmico interno

que apaga la unidad cuando se sobrecalienta. La base del motor se reiniciará y cuando el interruptor térmico se enfríe.

- Nunca mezcles bebidas carbonatadas o agentes de fermentación, como el bicarbonato de sodio, ya que los gases liberados pueden causar la acumulación de presión y provocar que el vaso sellado estalle, resultando en posibles lesiones.
- No metas al microondas ninguno de los componentes del nutribullet Baby® (vasos, tapas, aspas, motor) ni ningún vaso cerrado.

MEDIDAS DE SEGURIDAD SOBRE EL VASO PARA CANTIDADES GRANDES

- Siempre utiliza el Vaso para cantidades grandes con la tapa colocada correctamente en su lugar.
- Nunca introduces alimentos en el Vaso para cantidades grandes con la mano mientras el nutribullet Baby® esté en funcionamiento. Retira el Vaso para cantidades grandes de la base del motor para agregar los ingredientes.
- Nunca hagas funcionar el nutribullet Baby® sin alimentos o líquidos en ninguno de los vasos.
- No intentes forzar el mecanismo de bloqueo.

MEDIDAS DE SEGURIDAD SOBRE LOS TAZONES CON SELECTOR DE FECHA

- No uses los tazones de almacenamiento con selector de fecha para congelar alimentos. Utiliza un recipiente especial para congelación.
- No llenes los tazones de almacenamiento con selector de fecha a más de 2/3 partes de su capacidad.

MEDIDAS DE SEGURIDAD SOBRE EL ASPA PULVERIZADORA

Las aspas son filosas. Úsalas con cuidado

¡ADVERTENCIA! **¡EVITA EL CONTACTO CON PIEZAS EN MOVIMIENTO!**

Mantén las manos y utensilios fuera del Vaso para cantidades grandes y lejos del aspa mientras procesa tus alimentos, para reducir el riesgo de lesiones personales graves. Puedes utilizar una espátula u otro utensilio para mover los ingredientes, pero únicamente cuando la unidad no esté en funcionamiento.

Jamás uses las manos o utensilios para presionar los botones de activación mientras la base del motor esté conectada.

- Para reducir el riesgo de lesiones, verifica que la base del aspa esté bien enroscada en el Vaso para cantidades grandes o en el Vaso chico

antes de colocarlo sobre la base del motor y poner a funcionar el aparato.

- Nunca almacenes el aspa pulverizadora sobre la base del motor sin enroscarla antes a un vaso u otro recipiente.

CUIDADO DEL EMPAQUE

- Todas las aspas cuentan con un empaque de silicón que crea un sello hermético al enroscarlas en los vasos. Revisa el empaque para asegurarte de que esté completamente sellado en la aspa, antes y después de cada uso. Nunca trates de quitar el empaque de las bases de las aspas. **Intentar retirar los empaques puede provocar daños permanentes en la configuración de las aspas y causar fugas.** Si en algún momento el empaque se afloja o se daña, interrumpe inmediatamente su uso y pónete en contacto con el centro de servicio al cliente.

SEGURIDAD ELÉCTRICA

¡ADVERTENCIA!

No uses este producto en sitios con especificaciones eléctricas o tipos de enchufe distintos. No utilices ningún tipo de adaptador o convertidor de voltaje, ya que puede provocar cortocircuitos, incendios, descargas eléctricas, lesiones personales o daños a la unidad.

- No utilices accesorios distintos a los provistos para tu nutribullet Baby®, incluyendo frascos de conservas, ya que pueden provocar incendios, descargas eléctricas, lesiones personales o daños al producto y anular la garantía.
- Para evitar el riesgo de descargas eléctricas, jamás sumerjas el cable, el enchufe o la base del motor en agua o algún otro líquido.
- Siempre **DESENCHUFA** el nutribullet Baby® cuando no esté en uso o **ANTES** de ensamblarlo. No intentes manipular el nutribullet Baby® hasta que todas las partes hayan dejado de moverse.
- No permitas que el cable eléctrico cuelgue del borde de la mesa o la cubierta de tu cocina. No lo tires, fuerces o dañes. No permitas que entre en contacto con superficies calientes, incluyendo la estufa.

Si el cordón de alimentación es dañado, éste debe sustituirse por el fabricante, por su agente de servicio autorizado o por personal calificado con el fin de evitar un peligro.

LIMPIEZA DEL NUTRIBULLET BABY®

Limpiar el nutribullet Baby® es fácil. Simplemente coloca cualquiera de las partes (excepto la base del motor) en la REJILLA SUPERIOR del lavavajillas o lávalas a mano con una solución jabonosa tibia y enjuaga.

¡ADVERTENCIA! No expongas las bases de las aspas ni ninguna otra pieza de plástico a cambios de temperatura extremos y repentinos, por ejemplo para esterilizarlos con agua hirviendo o vapor, ya que esto puede deformar o dañar el plástico.

Cuando laves las aspas, **NO INTENTES** retirar el empaque.

LIMPIEZA DE LA BASE DEL MOTOR DEL NUTRIBULLET BABY®

La **Base del motor** generalmente no requiere mucha limpieza; sin embargo, los líquidos pueden filtrarse hacia la base y los botones de activación si, al momento de licuar, los vasos y las aspas no están perfectamente sellados.

Forma de limpiar la Base del motor:

- **PASO 1: DESCONECTA** la Base del Motor.
- **PASO 2:** Utiliza un paño húmedo para limpiar el interior y el exterior de la **Base del motor**.

Nunca sumerjas la Base del motor en agua ni la metas a el lavavajillas. Siempre desconéctala antes de limpiarla.

LIMPIEZA DE RESIDUOS DIFÍCILES

- Para aflojar los ingredientes resacos y adheridos a los vasos del nutribullet Baby®, llena el vaso hasta la mitad con agua jabonosa, enrosca el aspa y mezcla sobre la Base del Motor durante 10 a 20 segundos. Desenrosca el aspa, desecha el agua, talla ligeramente y enjuaga para eliminar la suciedad remanente.

¡Conserve estas instrucciones!



Contenido

Página

9	El sistema de nutribullet Baby®
10	Beneficios
13	Partes incluidas
14	Uso del nutribullet Baby®
17	Preparación de grandes cantidades
18	Las 3 etapas de alimentación del bebé
20	¿Qué necesito?
22	Alerta de alergias
27	Etapas 1
32	Alimentando al bebé
34	Purés de un ingrediente
40	Purés combinados
47	Etapas 2
50	Texturas apetecibles
57	Etapas 3
61	Recetas para 1 año y más
69	Recetas para mamá
152	Referencias



El sistema de nutribullet Baby®.

El cuidado de los bebés puede ser todo un desafío. El nutribullet Baby® está diseñado para hacerlo más fácil. Con componentes específicos para mezclar, almacenar y servir, este eficiente electrodoméstico te permite crear rápida y fácilmente comida casera fresca y económica para tu bebé, con los ingredientes más saludables del mundo.

Comida para bebé preparada con amor

Al preparar desde cero la comida de tu bebé con nutribullet Baby®, tienes control total sobre lo que consume, brindando a tu hijo una mejor nutrición por una fracción del costo de los purés preenvasados. nutribullet Baby® te permite crear diversos sabores de deliciosos alimentos para bebés, sin conservadores en menos tiempo del que se necesita para ir a la tienda a comprar un frasco. En resumen, este sistema le ahorra tiempo y dinero al mismo tiempo que maximiza la calidad de la comida de tu bebé. ¿Qué más se puedes pedir?

Beneficios

Sencillo, Saludable y Nutritivo.

Los ingredientes de las comidas caseras para bebés son aquellos con los que estás familiarizada, alimentos con nombres que puede pronunciar y que no contienen conservadores, aditivos ni colorantes. Debido a que los purés con nutribullet Baby® están elaborados sin aditivos, deben consumirse frescos a lo largo del día.



Comida fresca para el bebé

Prepara deliciosas comidas frescas con ingredientes saludables. Tu controla exactamente su contenido, sin necesidad de aditivos, conservadores, ni potenciadores de sabor ocultos.



Maravillosa limpieza

Menos desorden, menos estrés. Todos los accesorios se pueden meter a el lavavajillas para una limpieza rápida y fácil.



Rápido y fácil

Como padres, no tenemos mucho tiempo disponible; y con nutribullet Baby® solo es cuestión

de segundos. Simplemente agrega los ingredientes, mezcla y sirve. Es realmente así de sencillo.



Ahorra dinero

¡Prepara comidas más frescas por una fracción de su costo! Cuando compras alimentos para bebés preenvasados no solo estás pagando por los ingredientes que contienen, sino también por los materiales, recursos y empleados necesarios para producirlos, almacenarlos, distribuirlos, comercializarlos y venderlos. Cuando elaboras tu propia comida, todo lo que necesitas comprar son los ingredientes.

El costo es significativamente menor y la calidad mucho mejor. Es un ganar-ganar.



Guía de inicio

El sistema de nutribullet Baby® es más que solo un procesador de alimentos para bebé. En esta Guía de recetas hemos recopilado la información que los nuevos papás y los encargados del cuidado de bebés más necesitan y desean, incluyendo una lista de alergias, cuándo y cómo introducir sólidos a su dieta, y una gran variedad de recetas apropiadas para cada etapa de desarrollo del bebé.



Partes incluidas



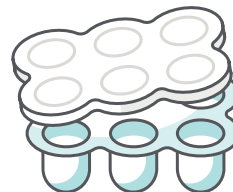
Vaso de 3 piezas
para porciones
grandes



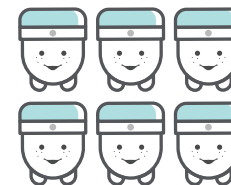
Base de motor



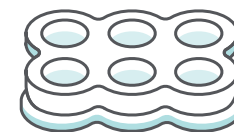
Aspa pulverizadora



Bandeja para
congelador con
tapa



6 tazones de
almacenamiento
con selector
de fecha



Bandeja anti
derrames



Vaso chico



Sello hermético
para mantener los
alimentos frescos

Uso del nutribullet Baby®

Uso del Vaso para cantidades grandes



1

Enrosca el **aspa pulverizadora** en el **vaso para grandes cantidades** asegurándote de que esté perfectamente cerrado.



2

Retira la **tapa del vaso**, agrega el líquido de tu elección y los alimentos completamente fríos, asegurándote de haber quitado la piel, corazones, semillas o tallos. No excedas la línea MAX.



3

Vuelve a poner la **tapa del vaso** y colócalo en la **base del motor**. Presiona y gira a la derecha para activar el motor. Licúa hasta que la comida alcance la consistencia deseada (no más de 1 minuto).



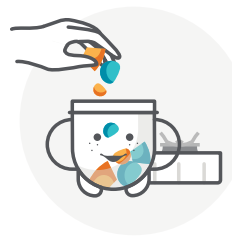
4

Gira el **vaso** hacia la izquierda y retíalo de la **base del motor**. Sirve el puré en un tazón y consúmelo de inmediato o guárdalo para más tarde.



SIEMPRE que prepares y cocines la comida del bebé en casa hazlo con las manos limpias y manten los utensilios de cocina limpios: superficie(s), de preparación, ollas, sartenes, etcétera.

Uso del Vaso chico



1

Agrega el líquido de tu elección y los alimentos completamente fríos en el **vaso chico**, asegurándote de haber quitado la piel, corazones, semillas o tallos. No excedas la línea MAX.



2

Enrosca el **aspa pulverizadora** en el **vaso chico** asegurándose de que esté perfectamente cerrado.



3

Coloca el **vaso chico** en la **base del motor**. Presiona y gira a la derecha para activar el motor. Licúa hasta que la comida alcance la consistencia deseada (no más de 1 minuto).



4

Gira el **vaso chico** hacia la izquierda y retíalo de la **base del motor**. Sirve el puré en un tazón y consúmelo de inmediato o guárdalo para más tarde.



NUNCA mezcles ingredientes o líquidos calientes, carbonatados o efervescentes en Vaso chico cerrado, ya que pueden crear presión y provocar lesiones

Almacenamiento



Almacenamiento breve

Vierte el puré en los **tazones de almacenamiento con selector de fecha** para guardarlo durante un periodo breve en el refrigerador.



Almacenamiento prolongado

Vierte el puré en la **bandeja para varias porciones**, coloca la tapa y guárdela en el congelador.



NOTA: Los alimentos refrigerados se deben consumir en un lapso de 2 días. Los alimentos congelados se mantienen en buenas condiciones durante más tiempo.

IMPORTANTE

Este aparato no se destina para utilizarse por personas (incluyendo niños) cuyas capacidades físicas, sensoriales o mentales sean diferentes o estén reducidas, o carezcan de experiencia o conocimiento, a menos que dichas personas reciban una supervisión o capacitación para el funcionamiento del aparato por una persona responsable de su seguridad.

Los niños deben supervisarse para asegurar que ellos no empleen los aparatos como un juguete.

Preparación de grandes cantidades

¡Ahora es cuando realmente puedes aprovechar todo lo que el nutribullet Baby® te ofrece y preparar en minutos una multitud de sabores de comida fresca para el bebé! **Así es como se hace:**

- 1 Elige tu menú semanal considerando los alimentos que tu bebé ya tolera y los nuevos que agregarás. Hierva y cuece a vapor todos los alimentos tolerados para que se cocinen al mismo tiempo. Los alimentos nuevos debes prepararlos por separado para evitar una contaminación cruzada en caso de una reacción alérgica.
- 3 Refrigera en el Vaso chico o en los Tazones de almacenamiento los alimentos que planeas servir en los próximos dos días. Usa el Selector de fecha para llevar el control de la fecha de preparación.

Antes de cada uso, revisa que el empaque esté completamente asentado en el asa pulverizadora. Si intentas retirar el empaque puede dañar permanentemente la configuración de las aspas y ocasionar fugas.

- 2 Mientras se cocinan los ingredientes más duros, prepara purés con ingredientes que no requieran cocción como el plátano, el aguacate y la sandía. Asegúrate de lavar, pelar, quitar las semillas y centros de las frutas y verduras según sea necesario y lavar el vaso entre cada preparación. Deja que los ingredientes cocidos se enfríen por completo y luego licúalos con líquido (leche materna, fórmula o agua) hasta obtener la textura y consistencia deseadas (no más de 1 minuto).

No hagas funcionar el motor durante más de un minuto, ya que puede (I) causar daños permanentes al aparato y (II) la fricción de las aspas giratorias puede calentar y presurizar los ingredientes, dando como resultado posibles lesiones personales y daños materiales. Si el motor deja de funcionar, desconecta la base y déjalo enfriar durante algunas horas antes de intentar usarlo de nuevo. Tu nutribullet Baby® cuenta con un interruptor térmico interno que apaga la unidad cuando se sobrecalienta. La base del motor se reiniciará cuando el interruptor térmico se enfríe.

Las 3 etapas de alimentación del bebé

Etapa 1

Purés perfectos: De 6 a 8 meses



La etapa 1 incluye una serie de purés suaves y ligeros para que los sistemas en desarrollo de tu bebé se acostumbren a los alimentos sólidos. La mayoría de los bebés comienzan esta etapa entre los 6 y 8 meses de edad, pero pueden iniciar a los 4 meses o hasta los 10 meses.

Si decides introducir sólidos antes de los 6 meses de edad, te sugerimos consultarlo con Su pediatra y asegurarte de que tu bebé muestre las señales que se enlistan a continuación.

Las señales de que el bebé puede estar listo para la Etapa 1 incluyen:

- Pesa por lo menos 5 kg y/o ha duplicado su peso al nacer.
- Puede sentarse derecho con ayuda y tiene la capacidad de “inclinarse” para obtener más comida.
- Tiene buen control de la cabeza.
- Puede voltear hacia otro lado para indicar que la hora de comer ha terminado.
- No saca la comida con la lengua (reflejo de extrusión) y puede llevar la comida hacia atrás de la boca y tragarla.

[1, 2, 3, 4] Ver referencias al final del documento.

¿Qué necesito?

Vaporera u ollas de acero inoxidable con rejilla de vapor

La mayoría de los alimentos, excepto los plátanos y las paltas, necesitan cocerse a vapor antes de hacerlos puré. Si aún no la tienes, adquiere una rejilla de vapor (de acero inoxidable o silicón) para tenerla siempre en tu cocina.

Asiento reclinable para bebé o silla alta

Cada familia tiene necesidades específicas, por lo que es importante encontrar una silla alta que satisfaga esas necesidades. Puede ser portátil y sujetable a cualquier silla de comedor, o puede ser una silla alta. Sea cual sea la opción que elijas, **la seguridad y protección de tu bebé son siempre tus principales prioridades a la hora de alimentarlo.**

Cuando se trata de alimentar a tu bebé, espera lo inesperado y prepárate. **Es común ver volar puré cuando tu bebé comienza a tomar alimentos sólidos.** Para minimizar el desorden, cubre el piso con un tapete o un protector para bebé, ¡es mucho más fácil limpiar la cocina

que tener que lavarla con manguera!

Baberos de plástico con bolsillos grandes para atrapar los alimentos y escurrimientos

Los ingredientes húmedos con frecuencia se filtran a través de los baberos de tela y llegan a la ropa de tu bebé. Para una mayor protección contra derrames, intenta usar **baberos de plástico o silicón impermeables** que atrapan salpicaduras y comida sin absorberlas.

Utensilios aptos para bebés

Contar con las herramientas correctas es importante para alimentar de manera segura a tu pequeño. Verifica que todos los utensilios, platos y tazones no contengan Bisfenol A, ni ftalatos. **Las cucharas y tenedores deben ser de silicón, bambú, madera natural o acero inoxidable, todos con mango suave.** Si estás sirviendo alimentos calientes o tibios, usa un utensilio resistente al calor para evitar quemar la boca de tu bebé y asegúrate de que los tazones y platos cuenten con una base de succión para evitar ¡purés voladores!



Alerta de alergias

Los bebés y los niños comúnmente experimentan alergias. Una alergia alimentaria se presenta cuando el sistema inmunológico del cuerpo reacciona a ciertos alimentos que considera peligrosos o dañinos, desencadenando síntomas que varían de leves a severos (ve el apartado de **Señales de una reacción alérgica** en la página 101). Si bien los niños pueden superar algunas alergias con la edad, como a la leche, el huevo, la soya y el trigo, es más probable que las alergias a los maní, los frutos secos, el pescado y los mariscos sean de por vida [5].

Ciertos alimentos pueden producir una reacción alérgica en los bebés, por lo que recomendamos mantenerte atenta durante por lo menos el primer año. Las guías actuales recomiendan la introducción de alimentos alergénicos una vez que el bebé comienza a consumir alimentos en puré (~ 6 meses). La evidencia ha demostrado que retrasar la introducción de este tipo de alimentos en realidad puede aumentar el riesgo de desarrollar alergias alimentarias. Ten en cuenta que un niño puede desarrollar una respuesta alérgica en cualquier momento, inclusive después de la exposición inicial. Los bebés requieren una observación constante en virtud de que están expuestos a nuevos alimentos durante estas primeras etapas.

También es importante recordar que cada bebé es diferente. Considera el historial de reacciones alérgicas a los alimentos de tu familia, ya que esto puede ser un factor importante. **Es esencial consultar con su pediatra antes de introducir cualquier alimento, especialmente aquellos que se sabe producen reacciones alérgicas.**

Recomendamos introducir un alimento nuevo a la vez y durante las primeras horas de la mañana, así podrás contactar a su pediatra durante el horario normal de atención en caso de presentarse una reacción alérgica.

Introducción de alimentos altamente alergénicos

Toma en cuenta que la introducción de alimentos altamente alergénicos es una decisión personal que tomarás después de consultar con su pediatra. Si tu bebé ya presenta síntomas de alguna alergia alimentaria, o si algún hermano es alérgico al cacahuete [6], su pediatra puede referirlo a un alergólogo para realizarle los estudios correspondientes y brindarle orientación personalizada.

Principales alérgenos alimentarios:

- Leche de vaca
- Huevo
- Soya
- Trigo
- Maní
- Frutos secos
- Pescado
- Mariscos

Síntomas de una reacción alérgica

Reacciones de leves a moderadas

Son más fáciles de identificar en niños y adultos que pueden decir que algo está mal. **Son más difíciles de identificar en los bebés.**

PRESTE ATENCIÓN A:

- Urticarias o ronchas
- Inflamación de labios, cara u ojos
- Hormigueo de la boca
- Dolor abdominal o vómitos

Reacciones severas

Pueden ser mortales y requieren atención médica inmediata. **NO RETRASES LA ATENCIÓN MÉDICA DE TU BEBÉ.** Recuerda que estos síntomas son difíciles de identificar en cualquier persona, especialmente en bebés y niños, así que deberás estar alerta cuando introduces nuevos alimentos [7, 8, 9].

PRESTA ATENCIÓN A:

- Respiración difícil / ruidosa
- Inflamación de la lengua
- Inflamación u obstrucción de la garganta
- Dificultad para hablar y/o ronquera
- Sibilancias o tos persistente
- Mareos o desmayos persistentes
- Palidez y flacidez



NOTA: Inclusive una pequeña reacción alérgica puede ser el primer síntoma de una reacción severa. ¡Llama a su pediatra ante cualquier síntoma de reacción alérgica!



NOTA: Asegúrate de confirmar con su pediatra un diagnóstico de alergia alimentaria para evitar restricciones dietéticas innecesarias para ti y tu bebé.

Intolerancia alimentaria

La intolerancia a ciertos alimentos a veces se confunde con las alergias alimentarias debido a que los síntomas, tales como vómitos, dolor abdominal y diarrea, son similares. **Las alergias alimentarias** son reacciones inmunes a las proteínas que se encuentran en alimentos como la leche, frutos secos y pescado; las **intolerancias alimentarias** son una reacción a la incapacidad del cuerpo para digerir un alimento.

Es muy posible que las personas sean intolerantes a la **lactosa** que se encuentra en los productos lácteos. De acuerdo con los Institutos Nacionales de Salud, la mayoría de las personas son intolerantes a la lactosa: el 95% de los asiáticos, Del 60 al 80% de los afroamericanos, Del 80 al 100% de los indios estadounidenses y Del 50 al 80% de los latinos [10].

Si bien la intolerancia a los alimentos y sus síntomas relacionados no son tan peligrosos como las alergias alimentarias, es importante que revises los síntomas con su pediatra y brinde la atención médica que tu hijo requiera.

- Los bebés tienen un mayor riesgo de contraer enfermedades producidas por los alimentos que los niños mayores y los adultos sanos. Es fundamental apegarse a prácticas de inocuidad alimentaria.
 - La limpieza es extremadamente importante cuando se prepara comida casera para bebés. **SIEMPRE** que prepares y cocines la comida del bebé en casa hazlo con las manos limpias y manten los utensilios de cocina, superficie(s) de preparación, ollas / sartenes, etcétera, limpios.
 - Asegúrate de que los alimentos cocidos a vapor o calientes estén completamente fríos y de haber retirado la piel, cáscara, centros, semillas o tallos antes de agregarlos al Vaso chico o al Vaso para porciones grandes.
- Para ver más consejos sobre inocuidad alimentaria, consulta la guía de Inocuidad Alimentaria para futuras mamás de la FDA (*FDA's Food Safety for Moms-to-Be*) [11].

 **NOTA:** La información contenida en nuestra guía no sustituye el cuidado regular del bebé. Siempre consulta a su pediatra con respecto a temas sobre inocuidad alimentaria, nutrición y alimentación de tu hijo.

Lo que debes evitar.

Peligros de asfixia

- Frutas y vegetales crudos y duros
- Pedazos grandes de fruta
- Comidas pegajosas o duras (palomitas de maíz, malvaviscos, caramelos duros, etcétera)
- Frutos secos enteros, pequeños y grandes

Bacterias y esporas dañinas

- Los **productos lácteos no pasteurizados** no son tratados para matar bacterias dañinas y, por lo tanto, no son seguros para los sistemas inmunológicos inmaduros.
- La **miel** contiene esporas que pueden causar botulismo en un sistema digestivo inmaduro.

Alimentos enlatados...

- Caducos
- Sin etiqueta
- Abollados, oxidados, abultados o con fugas

Ingredientes adicionados

- Sal o azúcar

 **NOTA:** De acuerdo con la Academia americana de pediatría, "tratar de evitar dar jugo de frutas hasta que el bebé empiece a caminar. Si se introduce jugo, esperar hasta los 6 - 9 meses de edad y limitar su consumo a 118 a 177 ml. Evitar dar bebidas azucaradas". [11]



Etapa 1

Purés perfectos De 6 a 8 meses

Vegetales y frutas finamente licuados para purés nutritivos y saludables: la primera introducción de tu bebé a los alimentos sólidos.

NOTA: Para preparar un puré más espeso, reduce el líquido a 15 ml; para un puré más ligero, agrega 15 ml de líquido a la vez hasta alcanzar la consistencia deseada.

La Etapa 1 durará De 6 a 8 meses.

En la Etapa 1 se introducen purés muy simples y ligeros, con no más de dos ingredientes. Los alimentos nuevos se deben introducir sobre la base de un programa de 4 días, lo que significa que solo darás un alimento nuevo cada cuatro días. Esto es importante para mantener el seguimiento de cualquier reacción alérgica a un alimento en particular.

Introducción de sabores

La primera comida “sólida” del bebé en realidad será un puré ligero de un solo ingrediente. Para hacer un puré con la consistencia adecuada, licúa los ingredientes con leche materna, fórmula preparada o agua.

Regla de “Cuatro días de espera”

Cuando se introducen nuevos alimentos es muy importante seguir la Regla de “Cuatro días de espera”, es decir, dar un solo alimento nuevo durante cuatro días seguidos. Por ejemplo,

si tu bebé probó palta el lunes, espera hasta el viernes para darle papa. De esa forma, si aparecen reacciones, erupciones o evacuaciones extrañas puedes rastrearlas y saber la comida que las provocó. Ofrece el alimento nuevo por la mañana o temprano en la tarde por si necesitas comunicarte con su pediatra. Es bueno combinar un alimento nuevo con cualquier otro que ya sabes que tu bebé tolera.

Espesamiento de la consistencia durante la Etapa 1

A medida que el bebé se familiarice más con la comida, espesa gradualmente su consistencia agregando menos líquido (leche materna, fórmula preparada o agua). Siempre guíate por las respuestas del bebé.

El desarrollo de cada bebé es diferente, por lo tanto es importante que hables con su pediatra específicamente sobre los alimentos apropiados para tu pequeño, a fin de que pueda tomar decisiones informadas. Si en algún momento sientes inquietud por los hábitos alimentarios de tu bebé, solicita la asesoría de su pediatra.

¡El Primer Puré del Bebé!

Consistencia del puré: ligera y lo suficientemente suave para que escurra de la cuchara.

Ha llegado el día, pero ¿cómo elegir cuál será el primer alimento sólido que comerá tu bebé? ¡No te preocupe! Si es necesario, cierra los ojos y señale esta página para elegir los dos primeros alimentos. La primera «comida» muy probablemente no será más de una cucharada.

Algunas ideas para la primera comida del bebé:

- Zapallo
- Manzana
- Palta
- Plátano
- Cereal de arroz integral
- Zapallo butternut
- Pera
- Zanahorias
- Arvejas
- Camote
- Cereal de arroz blanco



Semana 1

Durante la Semana 1 continuarás alimentando al bebé con un alimento al día y leche materna o fórmula. Después de dos días, asegúrese de sacar las porciones del día 3 y 4 del congelador y colocarlas en el refrigerador para que se descongelen. El día cuatro, toma las porciones de los días 5 y 6 del congelador y pónlas en el refrigerador para descongelarlas.

Preparación de la cantidad correcta de comida para la semana 1

Durante la primera semana es probable que no introduzcas más de una cucharada sopera de cada alimento. Para no desperdiciar comida, llena de 3 a 4 Tazones de almacenamiento con Selector de fecha hasta la mitad con el primer alimento y la Bandeja para varias porciones con la segunda comida. Refrigerera los tazones de almacenamiento y congela la Bandeja para Varias porciones, ¡así estará preparada para toda la semana!



Sabor 1:
refrigerador



Sabor 2:
congelador

Recordatorio de almacenamiento:

La comida fresca se puede conservar en el refrigerador durante 2 a 3 días, de acuerdo con la guía de inocuidad alimentaria del Departamento de agricultura de Estados Unidos (USDA) [12]. La comida congelada se conserva durante aproximadamente 3 meses. Inclusive si cambia de color o se quema por el frío, sigue siendo seguro comerla si se consume dentro del periodo recomendado. Congelar los purés inmediatamente después de prepararlos ayuda a reducir que se quemen por el frío.

Semana 2

En la semana 2 puedes ofrecer un tercer sabor, pero respetando el programa de la Regla de “Cuatro días de espera”. Empieza por darle un poco más de comida que en la semana 1; te recomendamos ofrecerle la mitad de una porción de nutribullet Baby® una vez al día. Siempre hay que estar atenta a las señales del bebé para saber cuándo ha terminado de comer.

Avance en las porciones

Dependiendo de la edad de tu bebé en el momento de tomar su primera comida, es posible que estés considerando darle dos porciones al día demasiado pronto. Guíate por las respuestas del bebé.



¡IMPORTANTE! No guardes los residuos que hayan estado en contacto con una cuchara o utensilio usado. Los gérmenes de la cuchara pueden contaminar fácilmente el resto del alimento. Si no crees que tu bebé consumirá todo el contenido de un tazón de almacenamiento, simplemente toma lo que necesites con un utensilio limpio, vuelve a cerrar la tapa y guarda el resto para después.



ADVERTENCIA: No llenes la Bandeja de congelación a más de 2/3 para evitar quemaduras por el frío y derrames en el congelador. Verifica que todos los lados de la Tapa de la bandeja de congelación estén ajustados y sellados para evitar quemaduras en el congelador.

Alimentando al bebé

Estás oficialmente lista para empezar a introducir purés. Aquí te presentamos algunos consejos para hacer que todo salga bien:

- 1 Ofrece la primera comida en una hora en la que el bebé no tenga mucha hambre. Primero aliméntalo con leche materna o fórmula, pero interrumpe un poco antes de que esté lleno. Luego ofrécele el puré inmediatamente después o espera hasta 2 horas.
- 2 Dale la primera comida a tempranas horas del día (mañana o tarde), en caso de que exista alguna reacción, como gases o cólicos.
- 3 Dale la comida a temperatura ambiente o ligeramente tibia. No calientes los alimentos en el microondas ya que se crean concentraciones de calor.
- 4 Toma un poquito de comida con la cuchara y pónla en los labios del bebé. Después, colócala sobre el labio inferior y deslízala suavemente dentro de su boca. Esto puede hacer que el bebé empuje la comida hacia afuera con la lengua. Si sucede eso, usa la cuchara para recoger la comida del área de la barbilla e intenta ponerla nuevamente en la

boca. Repite la acción. Si sigue sacando la comida con la lengua, no te preocupes. Nunca obligues al bebé a comer. Si no te va bien con la primera comida, inténtalo de nuevo en unos cuantos días.

Terminando de Comer

Tu bebé te indicará que ha terminado la hora de la comida al hacerse para atrás en la silla, voltear hacia otra parte, jugar con la cuchara o negarse a abrir la boca para el siguiente bocado. Si queda comida, tírala. Nunca lo fuerces a seguir comiendo cuando ya esté satisfecho. Desecha los residuos que hayan estado en contacto con la boca o la cuchara del bebé.

¡Lo lograste!
¡Felicitaciones!



Purés de 1 ingrediente



Puré de plátano

RINDE APROXIMADAMENTE 85 g

Considerado con frecuencia el mejor alimento sólido para introducir a los bebés, el plátano es un alimento sabroso y de bajo riesgo de alergias.



10 segundos

1

**PLÁTANO MEDIANO,
PARTIDO EN
PEDACITOS**

15 ml

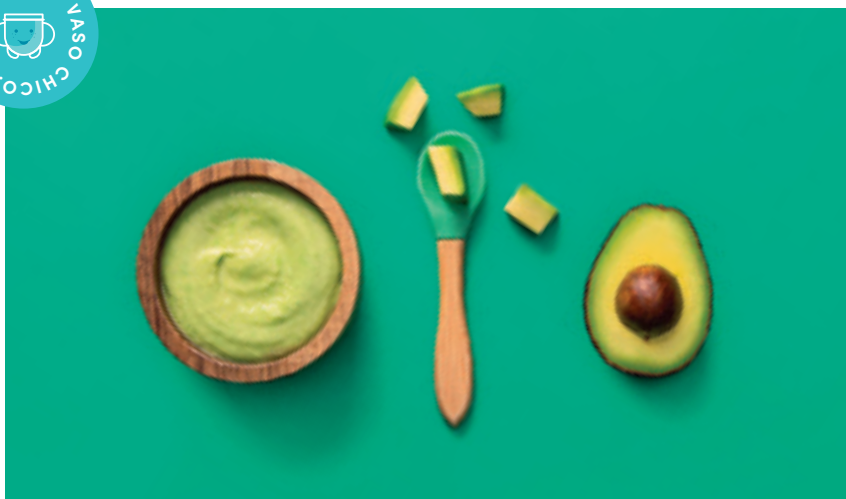
**LECHE MATERNA,
FÓRMULA O AGUA**

1 Agrega los ingredientes en el Vaso chico.

2 Licúa hasta alcanzar la consistencia deseada.

CONSEJO NUTRIMENTAL

Si bien es posible que hayas escuchado que es mejor darle a tu pequeño verduras antes que las frutas, los bebés tienden a preferir los alimentos dulces y es probable que el orden en que se introduzcan los alimentos no cambiará esto.



Puré de palta

RINDE APROXIMADAMENTE DE 113 A 142 g

Ricos en vitaminas, minerales y grasas monoinsaturadas saludables, los cremosos aguacates son una de las grandes proezas de la naturaleza.



15 segundos

- 1 **PALTA**
- 1.2 ml **JUGO DE LIMÓN (OPCIONAL, PARA AYUDAR A PREVENIR LA OXIDACIÓN)**
- 44 ml **LECHE MATERNA, FÓRMULA O AGUA**

- 1 Agrega los ingredientes en el Vaso chico.
- 2 Licúa hasta alcanzar la consistencia deseada.

CONSEJO PROFESIONAL

¿La palta no está maduro? Para acelerar el proceso de maduración, colócalo en una bolsa de papel de estraza junto con un plátano.



Puré de zapallo

RINDE APROXIMADAMENTE 284 g

¿Dulces camotes para llevar? hacer varias porciones de comida para bebés a la vez, te ahorra un tiempo precioso que pasas en compañía de tu bebé.



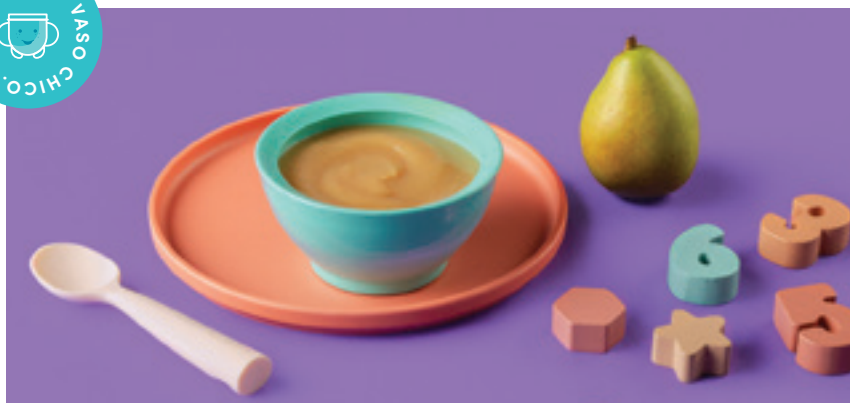
15 segundos

- 1 **ZAPALLO MEDIANO, SIN PIEL (COCIDO A VAPOR O HERVIDO)**
- 44 ml **LECHE MATERNA, FÓRMULA O AGUA**

- 1 Agrega el camote cocido completamente frío y el líquido en el Vaso para porciones grandes.
- 2 Licúa hasta alcanzar la consistencia deseada.

CONSEJO PROFESIONAL

Evita almacenar camotes crudos en el refrigerador. Guárdalos mejor en un recipiente fresco, seco y bien ventilado.



Puré de pera

RINDE APROXIMADAMENTE 85 g

¡Presentale a tu pequeño gourmet a las peras! Desde la variedad Anjou hasta la Bartlett y Bosc, las peras son una excelente fuente de vitamina C y fibra. Su dulce sabor también las convierte en todo un éxito con las pequeñas papilas gustativas.



12 minutos

- | | |
|-------|--|
| 1 | PERA MEDIANA,
CORTADA EN
TROCITOS (COCIDA
AL VAPOR) |
| 30 ml | LECHE MATERNA,
FÓRMULA O AGUA |



¡Siempre asegúrate de que los ingredientes cocinados o cocidos al vapor se hayan enfriado por completo antes de licuarlos en el Vaso chico cerrado!

- 1 Agrega la pera cocida completamente fría y el líquido en el Vaso chico.
- 2 Licúa hasta alcanzar la consistencia deseada.

CONSEJO NUTRIMENTAL

Si andas con poco tiempo (¡o energía!), las peras enlatadas y drenadas son una buena alternativa. Solo asegúrate de elegir una variedad sin azúcar y sin aditivos.



Cereal de arroz integral

RINDE APROXIMADAMENTE 34 g

El cereal es un alimento de introducción clásico para bebés. Nos gusta usar arroz integral porque es un grano entero y una fuente natural de fibra.



20 minutos

- | | |
|--------|--|
| 118 ml | ARROZ INTEGRAL,
SIN COCER |
| 355 ml | LECHE MATERNA,
FÓRMULA O AGUA |

CONSEJO NUTRIMENTAL

El cereal de arroz integral molido es excelente como primer alimento. También combina bien con otros purés de frutas y verduras (vea en la página 120 la receta de Puré de arroz con ejotes).

- 1 Agrega 118 ml de arroz integral sin cocer en el Vaso para porciones grandes y licúa durante 45 segundos hasta obtener un polvo fino.
- 2 Coloca el arroz molido y 355 ml de leche materna, fórmula o agua en una olla y revuelve.
- 3 Pon a hervir el contenido de la olla y reduce a fuego lento durante 15 minutos.
- 4 Revisa la consistencia del cereal. Para hacerlo más ligero, agrega más líquido.



Purés combinados

Para agregar más nutrición (y sofisticación) a la comida de tu bebé, incluye un segundo ingrediente en los purés de frutas o verduras. No dudes en combinar cualquiera de los alimentos que sabes que tu bebé tolera. Siempre aplica la regla de “Cuatro días de espera” cuando introduces nuevos alimentos.



Puré de pera y avena

RINDE APROXIMADAMENTE 227 g

El cereal es un alimento de introducción clásico para bebés. Nos gusta usar arroz integral porque es un grano entero y una fuente natural de fibra.



60 segundos

236 ml

PERA COCIDA AL VAPOR, SIN TALLO Y ENFRIADA

118 ml

AVENA, COCIDA Y ENFRIADA

30 ml

LECHE MATERNA, FÓRMULA O AGUA

- 1 Agrega la pera cocida completamente fría, 59 ml de avena y 30 ml de leche materna, fórmula o agua en el Vaso para porciones grandes.
- 2 Licúa durante 30 segundos hasta que los ingredientes se mezclen y Agrega el 59 ml de taza de avena restante.
- 3 Licúa durante otros 30 segundos hasta lograr una consistencia uniforme.

CONSEJO NUTRIMENTAL

Algunos pediatras pueden recomendar agregar pequeñas cantidades de tofu, yogur natural y queso cottage a la dieta de tu bebé alrededor de los 7 a 8 meses. Consulta con su pediatra para decidir si estos alimentos son recomendables para tu pequeño. Al igual que con todos los alimentos nuevos, sigue la regla de «Cuatro días de espera».



Puré de arroz y porotos verdes

RINDE APROXIMADAMENTE 184 g

Combina porotos verdes y arroz integral para preparar un platillo clásico que les encanta a los bebés.



60 segundos

- 59 ml **POROTOS VERDES (COCIDOS AL VAPOR / HERVIDOS Y ENFRIADOS)**
- 236 ml **ARROZ INTEGRAL, COCIDO**
- 59 ml **LECHE MATERNA, FÓRMULA O AGUA**

- 1 Agrega los ingredientes completamente fríos en el Vaso para porciones grandes.
- 2 Licúa durante 30 segundos hasta que los ingredientes se mezclen y luego revuelve.
- 3 Licúa durante otros 30 segundos hasta lograr la consistencia deseada.

CONSEJO NUTRIMENTAL

A medida que avanza el desarrollo de tu bebé, puedes comenzar a prepararle purés con un poco más de textura. Para lograr la consistencia correcta, sencillamente Agrega un poco menos de líquido y «pulsas» varias veces presionando y soltando el vaso inmediatamente. Si no le gusta la nueva textura, simplemente licúa con más líquido para hacerlo más ligero y suave.



Puré de plátano y fresas

RINDE APROXIMADAMENTE 113 g

Las fresas y el plátano son un dúo tan icónico como los chícharos y las zanahorias.



20 segundos

- 1 **PLÁTANO MEDIANO, PARTIDO EN PEDACITOS**
- 2 **FRESAS, EN MITADES**

- 1 Agrega los ingredientes en el Vaso para porciones grandes.
- 2 Licúa hasta alcanzar la consistencia deseada.

CONSEJO NUTRIMENTAL

Si tienes plátanos demasiado maduros, péalos, pártelos en trocitos y guárdalos en el congelador en una bolsa reusable. Son excelentes para agregarlos a los batidos de los adultos y se pueden descongelar para usarlos posteriormente en los alimentos para bebés.



Puré de palta y arvejas

RINDE APROXIMADAMENTE 142 g

Tu bebé pronto dirá «por favor dame» palta y arvejas. ¡Sorprendentemente, 118 ml de chícharos cocidos contiene 4 gramos de proteína vegetal!



20 segundos

- 59 ml **PALTA, PELADO Y PICADO**
- 118 ml **ARVEJAS, COCIDOS AL VAPOR Y ENFRIADOS**
- 118 ml **LECHE MATERNA, FÓRMULA O AGUA**



¡Siempre asegúrate de que los ingredientes cocinados o cocidos al vapor se hayan enfriado por completo antes de licuarlos en el Vaso chico cerrado!

- 1 Agrega los ingredientes completamente fríos en el Vaso chico.
- 2 Licúa hasta lograr la consistencia deseada.

CONSEJO PROFESIONAL

Lava perfectamente las frutas y verduras frescas bajo el chorro del agua (¡inclusive las que tengan cáscara!). Siempre lava y seca los aguacates antes de cortarlos.



Puré de zapallo y zanahoria

RINDE APROXIMADAMENTE 241 g

Preparado con zanahorias y camotes que aportan la vitamina A necesaria para tener una piel sana, tejidos saludables y una buena visión, este es uno de los principales candidatos al puré de verduras más popular entre los bebés.



60 segundos

- 118 ml **ZAPALLO SIN PIEL (COCIDO AL VAPOR / HERVIDO Y ENFRIADO)**
- 118 ml **ZANAHORIAS SIN PIEL, (COCIDAS AL VAPOR / HERVIDAS Y ENFRIADAS)**
- 118 ml **LECHE MATERNA, FÓRMULA O AGUA**

- 1 Agrega los ingredientes completamente fríos en el Vaso para porciones grandes.
- 2 Licúa durante 30 segundos hasta que los ingredientes se mezclen y luego revuelve.
- 3 Licúa durante otros 30 segundos hasta lograr una consistencia suave.

CONSEJO NUTRIMENTAL

Es importante que los bebés aprovechen los beneficios del arcoíris de alimentos en sus comidas. Por ejemplo, los alimentos anaranjados, verdes y rojos brindan compuestos saludables únicos y benéficos para el desarrollo mental y del cuerpo.



Etapa 2

Texturas apetecibles De 9 a 12 meses

**Fáciles ajustes para crear purés
más espesos para la siguiente
etapa de alimentación de tu bebé.**

NOTA: Para preparar un puré más espeso, reduce el líquido a 15 ml; para un puré más ligero, agrega 15 ml de líquido a la vez hasta alcanzar la consistencia deseada.

La etapa 2 significa que es tiempo de preparar un poco más espesas las comidas.

Comienza agregando paulatinamente arroz cocido, avena o pedacitos de pasta a los purés, para añadir un poco de textura. Una vez que tu bebé se acostumbre a estos alimentos más espesos, puedes dar rienda suelta a tu creatividad y hacer combinaciones de sabores que le ayuden a desarrollar un paladar maduro.

Esta etapa también requiere la introducción de alimentos más abundantes como pollo, carne roja y queso rallado. Ahora que el bebé tiene una lista de sabores mucho más extensa para elegir, es una excelente idea preparar con anticipación grandes cantidades de purés de un solo ingrediente (ve el apartado de Preparación de grandes cantidades en la página 95). De esa forma, cuando una receta requiera algún ingrediente, por ejemplo pollo, simplemente puedes usar una porción descongelada, sin necesidad de cocinar más. Esto te ahorrará una increíble cantidad de tiempo de preparación, que te permitirá ser creativa sin pasar demasiado tiempo en la cocina.

Finalmente, la etapa 2 es un maravilloso y divertido momento para empezar a introducir alimentos que pueda tomar con los dedos, como cereales, pedacitos de fruta y trocitos de vegetales cocidos.

El desarrollo de cada bebé es diferente, por lo tanto es importante que hables con su pediatra específicamente sobre los alimentos apropiados para tu pequeño, a fin de que pueda tomar decisiones informadas. Si en algún momento sientes inquietud por los hábitos alimentarios de tu bebé, solicita la asesoría de un pediatra.





Mermelada de frutos del bosque con chía

Con tostadas (opcionales) o mezclado con yogur para tomarlo como postre helado

RINDE APROXIMADAMENTE 85 g

La mermelada de chía es una deliciosa forma de acercar a tu pequeño a la ricura de los frutos rojos y los ácidos grasos omega-3 sin azúcar adicionada.



30 segundos

- | | | | |
|-------|------------------------------------|---|--|
| 59 ml | ARÁNDANOS | 1 | Agrega los arándanos, las fresas y la chía en el Vaso chico. |
| 2 | FRESAS PEQUEÑAS, EN MITADES | | |
| 15 ml | SEMILLAS DE CHIA | 2 | Licúa durante 30 segundos hasta que los ingredientes se mezclen. |

CONSEJO NUTRIMENTAL

Este es un buen momento para fomentar la autoalimentación en tu bebé. La edad para iniciar esta práctica variará dependiendo de cada pequeño, pero la recomendación general es hacerlo una vez que tu bebé pueda sentarse derecho y llevar las manos y otros objetos a la boca. A la hora de la comida, dale una cuchara o prepare alimentos en pedacitos fáciles de "pellizcar" para alentar la autoalimentación.



Sopa de pollo, arroz integral y zanahorias

RINDE APROXIMADAMENTE 227 g

¡Haz puré con una pequeña porción de esta comida completa para tu bebé y sirve la mezcla sólida al resto de la familia!



60 segundos

- | | |
|--------|---|
| 59 ml | ZANAHORIAS (COCIDAS A VAPOR O HERVIDAS) |
| | <i>*si tiene, use un camote adicional y puré de zanahoria</i> |
| 59 ml | POLLO, COCIDO Y DESMENUZADO |
| 59 ml | ARROZ INTEGRAL, COCIDO |
| 118 ml | CALDO DE VEGETALES, SIN SAL |

1. Agrega primero el líquido y luego las zanahorias, el pollo y el arroz integral, completamente fríos, en el Vaso para porciones grandes.
2. Licúa durante 30 segundos hasta que los ingredientes se mezclen y luego revuelve.
3. Licúa durante otros 30 segundos hasta lograr la consistencia deseada.

CONSEJO PROFESIONAL

Usa un termómetro para carne para cocer todas las carnes de ave a una temperatura interna de por lo menos 74°C para matar las bacterias que puedan estar presentes.



Sopa de zapallo amarillo y lentejas

RINDE APROXIMADAMENTE 255 g

Las legumbres – como las lentejas – están llenas de benéficos nutrientes como proteínas vegetales, fibra, vitaminas, minerales y fitoquímicos. En combinación con el zapallo moscada rica en nutrientes, este platillo es una fuente inagotable de nutrientes.



60 segundos

- 118 ml **ZAPALLO AMARILLO, EN CUBITOS (COCIDA AL VAPOR O HERVIDA)**
- 118 ml **LENTEJAS, COCIDAS Y ENFRIADAS**
- 118 ml **CALDO DE VEGETALES, SIN SAL**

- 1 Agrega primero el líquido y luego el zapallo y las lentejas, completamente frías, en el Vaso para porciones grandes.
- 2 Licúa durante 30 segundos hasta que los ingredientes se mezclen y luego revuelva.
- 3 Licúa durante otros 30 segundos hasta lograr la consistencia deseada.

CONSEJO NUTRIMENTAL

En esta etapa, los purés más espesos son mejores para tu bebé. Pero si tiene dificultad para tragarlos, o si sigue sacando la comida, continúa dándole puré más ligero e intenta de nuevo la siguiente semana.



Sopa de espinacas y papa

RINDE APROXIMADAMENTE 425 g

En este nutritivo platillo se combina la fama de superalimento de la espinaca con la sencillez de la papa.



60 segundos

118 ml **ESPINACAS, COCIDAS**
236 ml **PAPAS SIN CÁSCARA (COCIDAS AL VAPOR O HERVIDAS)**
355 ml **CALDO DE VEGETALES, SIN SAL**

- 1 Agrega primero el líquido y luego las papas y las espinacas, completamente frías, en el Vaso para porciones grandes.
- 2 Licúa durante 30 segundos hasta que los ingredientes se mezclen y luego revuelve.
- 3 Licúa durante otros 30 segundos hasta lograr la consistencia deseada.

CONSEJO NUTRIMENTAL

Durante estas primeras etapas, todos los alimentos frescos deben cocinarse sin agregar sal o condimentos. Se recomiendan las comidas preparadas en casa en virtud de que los alimentos procesados tienden a tener un contenido más alto de sal y otros conservadores.



Hummus de poroto negro para los más pequeños

Con tostadas (opcionales)

RINDE APROXIMADAMENTE 227 g

Preparación de porotos amigable para los niños
El hummus es un rico refrigerio para adultos, entonces, ¿por qué no darle una variación sencilla a tu bebé? Elaborado con frijoles negros llenos de fibra y grasas saludables. Tu pequeño amará esta variación de hummus.



60 segundos

425 g **FRIJOLES NEGROS, SIN SAL, ENJUAGADOS Y ESCURRIDOS**
30 ml **ACEITE DE OLIVA**
15 ml **JUGO DE LIMÓN**

- 1 Agrega los porotos, el aceite de oliva y el jugo de limón en el Vaso para porciones grandes.
- 2 Licúa durante 30 segundos hasta que los ingredientes se mezclen y luego revuelve.
- 3 Licúa durante otros 30 segundos hasta lograr la consistencia deseada.

CONSEJO NUTRIMENTAL

La alimentación complementaria autorregulada por el bebé (*baby-led weaning*) es una alternativa a la alimentación con cuchara. Se cree que cuando los bebés se alimentan por sí mismos se refuerza su confianza y se desalientan los hábitos alimenticios mañosos. Solo ten paciencia si la mayoría de la comida no llega a la boca de tu bebé. Roma no se construyó en un día.



Etapa 3

Minicomidas 1 año y más

Esta etapa incorpora en las comidas pequeños trocitos de frutas y vegetales, para ayudar a tu bebé en la transición hacia la masticación de alimentos enteros.

¡Cuánta diferencia hace un año!

En esta etapa de desarrollo, los hábitos alimentarios del bebé cada vez son más similares a los de un adulto. Es probable que coma por sí solo con los dedos y utensilios, y cada vez exprese más lo que le gusta y lo que no.

A partir del año de edad es más importante que nunca darle una variedad de sabores y texturas, ya que lo que coma ahora sentará las bases para sus futuros hábitos alimentarios. Fomenta que tu bebé experimente sirviéndole constantemente una gran variedad de opciones de cada grupo de alimentos. Inclusive si no toca las porciones, tu bebé se familiarizará con la comida que prepares y es más probable que la coma en el futuro.

El desarrollo de cada bebé es diferente, por lo tanto es importante que hables con su pediatra específicamente sobre los alimentos apropiados para tu pequeño a fin de que puedas tomar decisiones informadas. Si en algún momento sientes inquietud por los hábitos alimentarios de tu bebé, solicita la asesoría de un pediatra.





Batido de yogur con gran sabor a durazno

RINDE APROXIMADAMENTE 284 g

Los batidos, como este clásico, son un maravilloso vehículo para dar a tu bebé frutas y verduras ricas en nutrientes.



60 segundos

- 118 ml YOGUR NATURAL
- 118 ml DURAZNO SIN PIEL, (SIN CUESCO, PARTIDO EN TROCITOS)
- 1/2 PLÁTANO, PARTIDO EN TROCITOS
- 30 ml LECHE MATERNA, FÓRMULA PREPARADA O AGUA

- 1 Agrega el yogur, el durazno, el plátano y el líquido en el Vaso para porciones grandes.
- 2 Licúa durante 30 segundos hasta que los ingredientes se mezclen y luego revuelva.
- 3 Licúa durante otros 30 segundos hasta lograr la consistencia deseada.

NOTA: Para preparar un puré más ligero, Agrega 15 ml de líquido a la vez hasta alcanzar la consistencia deseada.

CONSEJO NUTRIMENTAL

Puedes usar cualquier combinación de frutas que desees en un batido nutribullet Baby®, así que agrega una porción de cualquier fruta que haya guardado en el congelador.

CONSEJO PROFESIONAL

Si tu bebé no tolera los lácteos, cambia el yogur natural por una alternativa sin lácteos.

Macarrones con queso y coliflor

RINDE 425 g

Inevitablemente, los macarrones con queso serán uno de los platillos favoritos de tu hijo, entonces, ¿por qué no darle la bienvenida? Baña tus macarrones con queso con un poco de puré de coliflor para acentuar su valor nutricional.



20 minutos

PURÉ DE COLIFLOR:

1/4 COLIFLOR EN FLORETES, HERVIDOS / COCIDOS AL VAPOR Y ENFRIADOS

30 ml LECHE

INGREDIENTES ADICIONALES:

236 ml QUESO CHEDDAR

59 ml QUESO RICOTTA

30 ml MANTEQUILLA, SUAVIZADA

45 ml LECHE

MACARRONES INTEGRALES, COCIDOS Y ENFRIADOS

¡Use pasta en forma de estrellitas para hacerla más divertida!

59 ml ESPINACAS, FINAMENTE PICADAS (OPCIONAL)

kale, en la dieta de tu bebé.

CONSEJO PROFESIONAL

Prepara puré de coliflor adicional para una deliciosa alternativa al

1 Agrega los ingredientes para el puré de coliflor en el Vaso para porciones grandes (excepto los macarrones) y licúa hasta obtener una textura suave.

2 Agrega los ingredientes adicionales en el Vaso para porciones grandes y licúa hasta obtener una textura suave.

3 Vierte la mezcla de quesos en una cacerola y caliente a fuego medio, revolviendo suavemente hasta que se derrita y esté completamente caliente.

4 Agrega los macarrones cocidos y revuelve hasta que la salsa se distribuya uniformemente. Agrega espinacas si lo deseas.

CONSEJO NUTRIMENTAL

Las crucíferas como la coliflor tienen un gran poder para combatir la inflamación. Incluye más variedad, como brócoli, coles de Bruselas y





Omelet de vegetales

RINDE 3 PORCIONES

Los clásicos huevos revueltos serán un poco más nutritivos gracias a la adición de una variedad de deliciosos vegetales. Los platillos de huevo como éste son una exquisita opción para el desayuno, el almuerzo o la cena que encantará a toda la familia.



10 minutos

1/4	ZANAHORIA MEDIANA, HERVIDA / COCIDA AL VAPOR
1/4	ZAPALLO ITALIANO MEDIANO, HERVIDA / COCIDA AL VAPOR
4	TOMATES CHERRY O CEREZA
	HUEVOS GRANDES
3	QUESO CHEDDAR, RALLADO
59 ml	ACEITE DE OLIVA EXTRA VÍRGEN
30 ml	

CONSEJO NUTRIMENTAL

En el mundo de la nutrición, los huevos se consideran una proteína perfecta, ya que contienen todos los aminoácidos esenciales y no esenciales que el cuerpo necesita.

CONSEJO PROFESIONAL

Siéntete con la libertad de usar las verduras que tenga a la mano. Por ejemplo, puede cambiar la calabacita por brócoli.

- 1 Agrega los vegetales y los huevos en el Vaso para porciones grandes y mezcle hasta obtener una textura suave.
- 2 Calienta el aceite de oliva en un sartén mediano a fuego medio.
- 3 Vierte la mezcla del huevo en el sartén cubra con el queso rallado. Deja que el huevo se cocine, inclinando el sartén y volteando suavemente las porciones cocinadas según sea necesario.
- 4 Cuando la superficie superior del huevo haya aumentado de grosor y no quede huevo líquido visible, dobla el omelet a la mitad con una espátula.
- 5 Sirve de inmediato. Guarda lo que haya sobrado en el refrigerador para un platillo fácil al día siguiente.

Hotcakes de plátano con 4 ingredientes.

RINDE 2 HOTCAKES MEDIANOS O 3 MINIATURA

¡Atiborra la mesa del desayuno con una ronda de estos panes de 4 ingredientes fáciles de preparar! Esta es una gran receta que se puede duplicar o triplicar y preparar en el Vaso para porciones grandes, para servir a toda la familia.



13 minutos

- 1 PLÁTANO CHICO,
PARTIDO EN
PEDACITOS
- 1 HUEVO GRANDE
- 59 ml HOJUELAS DE
AVENA INTEGRAL
- 1.2 ml CANELA
- 15 ml MANTEQUILLA

CONSEJO PROFESIONAL

Coloca los hotcakes sobrantes en una bolsa reusable con sello hermético y guárdalos en el congelador. Simplemente podrás ponerlos en el tostador para descongelarlos y recalentarlos para un desayuno rápido cuando esté de prisa.

1 Agrega los ingredientes en el Vaso chico (excepto la mantequilla) y mezcla hasta obtener una textura suave.

2 Calienta la mantequilla en un sartén o plancha a fuego medio.

3 Vierte la mezcla en el sartén y volteas cuando aparezcan burbujas en la superficie y la parte inferior se dore.

4 Continúa cocinando hasta que el segundo lado se dore.

5 Sirve de inmediato.

CONSEJO NUTRIMENTAL

Una de las mejores maneras en que puede criar un comedor sano es siendo un modelo saludable a seguir. Destaca la importancia de las comidas familiares apagando la televisión y los teléfonos inteligentes y muestra a tus pequeños cuánto disfruta comer alimentos saludables.





Recetas para mamá

¡Después de 40 semanas de llevar dentro tan preciosa carga, tu trabajo apenas empieza! Las siguientes recetas han sido formuladas pensando en las mamás, con alimentos nutritivos y deliciosos que las mantendrán nutridas y llenas de energía mientras cuidan al nuevo integrante de la familia.

Batido rico en nutrientes

RINDE 680 g

Chocolate y mantequilla de maní
: Nutritivo y delicioso.
¡Dedicado para ti, mamá!



60 segundos

1/2 **PALTA MEDIANO**
1 **PLÁTANO, PARTIDO EN PEDACITOS**
236 ml **LECHE DE ALMENDRAS**
30 ml **POLVO DE CACAO SIN ENDULZAR**
30 ml **MANTEQUILLA DE MANÍ**
5 ml **MIEL DE MAPLE O AGAVE (OPCIONAL)**
118 ml **HIELO**

- 1 Agrega todos los ingredientes (excepto el hielo) en el Vaso para cantidades grandes.
- 2 Licúa durante 45 segundos.
- 3 Agrega el hielo y luego licúa durante otros 15 segundos hasta lograr la consistencia deseada.

NOTA: Para un batido más ligero, agrega más líquido o hielo.

CONSEJO NUTRIMENTAL

Durante la lactancia, tu cuerpo trabaja horas extras y necesita alrededor de 500 calorías adicionales al día para brindar a tu bebé en crecimiento una excelente alimentación.





Bocadillos de energía para la lactancia

RINDE 454 g / 16 BOCADILLOS DE 28 g

Elaborados con alimentos que ayudan a aumentar la producción de leche materna, como la avena, frutos secos y semillas, estos bocadillos de energía son buenos para las mamás multitarea.



Preparación: 5 minutos; refrigeración: 1 hora

236 ml	HOJUELAS DE AVENA
118 ml	SEMILLAS DE LINAZA, MOLIDAS
236 ml	MANTEQUILLA DE MANÍ (OPCIONALMENTE PUEDE USAR CUALQUIER CREMA DE FRUTOS SECOS)
59 ml	JARABE DE MAPLE O AGAVE
5 ml	EXTRACTO DE VAINILLA
118 ml	CHISPAS DE CHOCOLATE OSCURO

CONSEJO NUTRIMENTAL

Los bocadillos con proteína y fibra pueden ayudar a estabilizar el azúcar en la sangre (inclusive cuando todo lo demás puede sentirse un poco fuera de control).

- 1 Mezcle mediante pulsaciones la avena y las semillas de linaza durante 30 segundos en el Vaso para cantidades grandes para obtener una mezcla gruesa y fina.
- 2 Coloca todos los ingredientes en un tazón mediano, excepto las chispas de chocolate.
- 3 Mezcla y combina los ingredientes.
- 4 Una vez hecha la combinación, agrega las chispas de chocolate y vuelve a mezclar.
- 5 Forma bolitas de aproximadamente 2 centímetros de diámetro.
- 6 Colócalas en una bandeja para hornear y pónlas a enfriar en el refrigerador durante 1 hora.
- 7 Colócalas en un recipiente con sello hermético una vez que se hayan endurecido.

Bebida refrescante e hidratante de fresa y pepino

RINDE APROXIMADAMENTE 284 g

Todos necesitamos mantenernos hidratados, pero esto es especialmente importante para las madres lactantes. Tome esta bebida refrescante para descansar un poco del agua natural.



45 segundos

- 3 **FRESAS**
- 118 ml **PEPINO, PARTIDO EN PEDACITOS**
- 4 **HOJAS DE MENTA**
- 118 ml **AGUA DE COCO**
- 118 ml **HIELO**

- 1 Agrega todos los ingredientes (excepto el hielo) en el Vaso para cantidades grandes.
- 2 Licúa durante 30 segundos.
- 3 Agrega el hielo y luego licúa durante otros 15 segundos.

CONSEJO NUTRIMENTAL

Si bien es cierto que el agua pura es el secreto para mantenerse hidratado, puede llegar a molestar su insipidez. Los batidos, el agua con infusiones de frutas y hierbas, y el agua mineral con un chorrito de jugo de fruta 100% natural son opciones atractivas que ayudan a combatir dicha falta de sabor.



User guide.



Recipes, tips
& more!

nutribullet
BABY®

IMPORTANT:

- READ THE USER GUIDE CAREFULLY BEFORE USING YOUR DEVICE.
- REVIEW AND SAVE THESE INSTRUCTIONS.
- PLEASE RETAIN AND SAVE THESE SAFETY WARNINGS FOR FUTURE REFERENCE.

Important safeguards & cautionary information.

For your safety, carefully read all instructions before operating your nutribullet Baby®.

Save these instructions!

GENERAL SAFETY INFORMATION

- Close supervision is necessary when an appliance is used by or near children. Keep cord out of reach of children.
- Children should be supervised to ensure that they do not play with the appliance.
- This appliance is not intended for use by persons (including children) with reduced physical, sensory, or mental capabilities, or lack of experience and knowledge, unless they are closely supervised and instructed concerning use of the appliance by a person responsible for their safety.
- **NEVER LEAVE THE NUTRIBULLET BABY® UNATTENDED WHILE IT IS IN USE.**
- Do not use your nutribullet Baby® for anything other than its intended use.
- Do not use outdoors.

- Always use your nutribullet Baby® on a clean, flat, hard, dry surface.
- Do not operate if the cord or plug is damaged.
- If the nutribullet Baby® malfunctions or is dropped or damaged in any way, discontinue use and contact customer service at 1-800-nbullet for further assistance.

HEAT & PRESSURE SAFETY

Do not put hot ingredients in any of the sealed blending vessels before blending.

WARNING! Heat released from the ingredients can cause pressure to build in the sealed vessel, resulting in possible expulsion of the ingredients that can lead to personal injury or property damage. Start with cool or room temperature ingredients (21°C/70°F or less).

- **Never let the motor run for more than one minute at a time.** Running the motor for longer than one minute can (i) cause permanent damage

to the motor and (ii) heat and pressurize the ingredients through friction from the rotating blades, resulting in possible personal injury or property damage. If the motor stops working, unplug the Motor Base and let it cool for a few hours before attempting to use it again. Your nutribullet Baby® has an internal thermal breaker that shuts off the motor if it overheats. The Motor Base will reset when the thermal breaker cools down.

- **Never blend carbonated liquids or effervescing ingredients (e.g., baking soda, baking powder, yeast, cake batter, etc.).** Built-up pressure from released gases can cause the cup to burst, resulting in possible personal injury or property damage.
- Do not microwave any of the nutribullet Baby® components (cups, lids, blades, motor base) and never microwave a sealed cup.

BATCHBOWL/CUP SAFETY

- Always operate the Batchbowl with the Lid firmly in place.
- Never insert food into the Batchbowl by hand while the nutribullet Baby® is running. Remove the Batchbowl from the Motor Base to add ingredients.
- Keep hands out of the Batchbowl while blending to reduce the risk of severe injury to persons, or damage

to the blender. A spatula may be used to scrape the sides of the Batchbowl but only when the blender is not running.

- Do not fill bowl or cup above the marked maximum fill line (or rated capacity) to avoid risk of injury due to damage to the cover or bowl.
- Never run the nutribullet Baby® without food or liquid contents in the Cup or Batchbowl.
- Do not attempt to override the interlock mechanism.

DATE-DIAL CUP SAFETY

- Do not use the Date-Dial Storage Cups to freeze foods. Use a freezer-safe container to freeze foods.
- Do not fill the Date-Dial Storage Cups more than $\frac{2}{3}$ full.

BLADE SAFETY

Unplug before handling or cleaning blades.

WARNING! **AVOID CONTACT WITH MOVING PARTS!** Keep hands and utensils out of Batchbowl and away from blades while blending food to reduce the risk of severe personal injury. **A spatula or utensils may be used to move food around, but only when the unit is not running.**

Never use hands or utensils to press the activator buttons down while the Motor Base is plugged in.

- To reduce the risk of injury, make sure the Extractor Blade is securely screwed onto the Short Cup or Batchbowl before placing it on the Motor Base and operating the appliance.
- Never store the Extractor Blade on the Motor Base without a cup or vessel attached.

GASKET CARE

- Each Extractor Blade incorporates a silicone gasket that creates an airtight seal when twisted onto the cups. Check gasket to make sure it is completely seated in the Extractor Blade before and after each use. Never attempt to remove the gasket from the blade. **Attempted removal of the gasket may permanently damage the blade configuration and cause leakage.** If in time a gasket becomes loose or damaged, discontinue use of the Extractor Blade and contact customer service for a replacement at 1-800-nbullet.

ELECTRICAL SAFETY

- WARNING!** Do not use this product in locations with different electrical specifications or plug types. Do not operate with any type of plug adapter or voltage converter device, as these may cause electrical shorting, fire, electric shock, personal injury, or product damage.

- Do not use attachments other than those provided for your nutribullet Baby®, including canning jars, as they may cause fire, electric shock, personal injury, or product damage and will void the product's warranty.
- To avoid risk of electrical shock, never immerse the cord, plug or Motor Base in water or other liquids.
- Always **UNPLUG** the nutribullet Baby® when it is not in use or **BEFORE** assembling, disassembling, changing accessories, or cleaning. Do not attempt to handle the nutribullet Baby® until all parts have stopped moving.
- Do not allow the cord to hang over the edge of any table or counter. Do not pull, twist, or damage the power cord. Do not allow the cord to touch hot surfaces, including the stove.

POLARIZED PLUG INFORMATION:

- This appliance has a polarized plug (one prong is wider than the other). To reduce the risk of electric shock, this plug will only fit in a polarized outlet one way. If the plug does not fit easily into the outlet, reverse the plug. If it still does not fit, contact a qualified electrician. **Do not modify the plug or outlet in any way.**

- This appliance has important markings on the plug prong. The plug or cord cannot be replaced. If damaged, the whole appliance must be replaced.

CLEANING THE NUTRIBULLET BABY®

Cleaning the nutribullet Baby® is easy. Simply place any of the pieces (except for the Motor Base) on the TOP RACK of the dishwasher or hand wash with warm, soapy water and rinse.

WARNING! Do not expose Extractor Blade and other plastic parts to extreme, rapid temperature changes, like sterilizing in boiling water or steaming, as this may warp or damage the plastic.

When washing blades, **DO NOT ATTEMPT** to remove the gasket ring.

CLEANING THE NUTRIBULLET BABY® MOTOR BASE

WARNING! The **Motor Base** doesn't generally require much cleaning, but liquids can leak into the base and activator buttons if cups and blades are not tightly sealed during blending.

How to clean the Motor Base:

- **STEP 1: UNPLUG** the Motor Base.
- **STEP 2:** Use a damp rag to wipe down the inside and outside of the **Motor Base**.

Never submerge the Motor Base in water or place it in the dishwasher. Always unplug before cleaning.

STUBBORN CLEANUP

- To loosen dry, stuck-on ingredients from the nutribullet Baby® cups, fill cup halfway with soapy water, twist on the blade, and blend on the Motor Base for 10-20 seconds. Untwist the blade, pour out the water, then lightly scrub and rinse to remove any remaining debris.

! Save these instructions!



Contents.

85	The nutribullet Baby® system
86	Benefits
89	What you get
90	Using the nutribullet Baby®
93	Batch preparation
94	3 stages of baby food
96	What do I need?
98	Allergy alert
103	Stage 1
108	Feeding baby
110	1 ingredient purée recipes
116	Combo purée recipes
123	Stage 2
126	Tasty texture recipes
133	Stage 3
1368	Recipes for 1+ years
145	Recipes for mama
153	References



The nutribullet Baby[®] system.

Caring for infants can be challenging. The nutribullet Baby[®] is designed to make it easier. With specific components for blending, storing, and serving, this efficient machine quickly and easily creates fresh, affordable homemade food for your baby from wholesome ingredients.

Baby food, made with love[®].

When making your baby's food from scratch with nutribullet Baby[®], you get full control over what goes into each meal, providing your child with better nutrition at a fraction of the cost of prepackaged purées. nutribullet Baby[®] allows you to make several flavors of delicious, preservative-free baby food in less time than it takes to go to the store to buy one jar. To sum it up, this system saves you time and money while maximizing the quality of your baby's food. What's not to love?

Benefits.

Simple. Wholesome. Nutritious.

The ingredients in homemade baby food are ones you are familiar with — foods with names you can pronounce that are free from preservatives, stabilizers, and dyes. Because nutribullet Baby® purées are made without additives, they should be consumed fresh within 2 days, or frozen and consumed within 3 months.



Fresh baby food.

Make fresh, delicious food with wholesome ingredients. You control exactly what goes in — no hidden stabilizers, preservatives, or flavor enhancers necessary.



Cleans like a dream.

Less mess, less stress. All components are dishwasher-safe for quick and easy cleanup.



Quick & easy.

As a parent, you don't have a minute to spare; that's why nutribullet Baby® only takes seconds. Just add ingredients, blend, and serve. It's really that simple.



Saves money.

Make fresher food at a fraction of the cost! When you buy prepackaged baby food, you're not only paying for the ingredients contained within, you're also paying for the materials, resources and employees required to produce, store, distribute, market and sell the food. When you make your own food, all you need to purchase is the ingredients. The cost is significantly lower and the quality much better. It's a win-win.



Getting started.

The nutribullet Baby® system is more than just a baby food maker. This Recipe Guide compiles the information new parents and caretakers need and want most into one convenient guide. Features include a food allergy list, a summary of when and how to introduce solid foods, and multiple age-appropriate recipes to guide you through the first two years of your baby's development.

Looking for even more? Browse our collection of nutribullet Baby® recipes, articles, Q&A, tips and tricks on nutribullet.mx.

**We are here for you
and are invested in
helping you raise a
healthy eater!**



What you get.



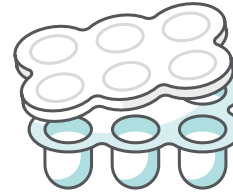
3-piece batchbowl



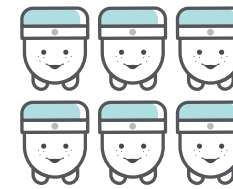
motor base



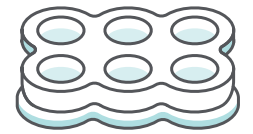
extractor blade



easy-pop freezer
tray with lid



6 date-dial
storage cups



tip-proof tray



short cup



stay-fresh
resealable lid

Using the nutribullet Baby®.

Using the batchbowl.



1 Twist the **Extractor Blade** onto the **Batchbowl** ensuring it is sealed.



2 Remove the **Batchbowl Lid**, and add liquid of choice and completely cooled food, making sure any skins, cores, pits, or stems have been removed. Do not exceed the MAX line.



3 Place the lid back on the **Batchbowl** and place the **Batchbowl** assembly onto the **Motor Base**. Push down and twist clockwise to engage the motor. Blend until food reaches the desired consistency.



4 Twist the **Batchbowl** assembly counterclockwise to disengage the motor and lift off the **Motor Base**. Spoon the purée into a bowl and enjoy immediately or store for later.

! **ALWAYS** use clean hands, clean cooking utensils, clean preparation surface(s), clean pots/pans, etc., when making and preparing homemade baby food. Cleanliness is very important when making homemade baby food.

Using the short cup.



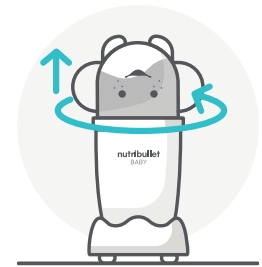
1 Add liquid of choice and completely cooled food to the **Short Cup**, making sure any skins, cores, pits, or stems have been removed. Do not exceed the MAX line.



2 Twist the **Extractor Blade** onto the **Short Cup** ensuring it is sealed.



3 Place the **Short Cup** assembly onto the **Motor Base**. Push down and twist clockwise to engage the motor. Blend until food reaches the desired consistency.



4 Twist the **Batchbowl** assembly counterclockwise to disengage the motor and lift off the **Motor Base**. Spoon the purée into a bowl and enjoy immediately or store for later.

! **NEVER** blend hot, carbonated, or effervescent ingredients or liquids in a sealed short cup, which can pressurize and lead to personal injury.

Storage.



Short-term storage

Spoon the purée into the **date-dial storage cups** for short-term storage in the refrigerator.

NOTE: Refrigerated foods must be consumed within 2 days. Frozen foods are good for up to 3 months.



Long-term storage

Spoon the purée into the **easy pop freezer tray**, snap on the lid and store in the freezer.

Batch preparation.

Now is when you really get to take advantage of all that the nutribullet Baby® has to offer and make multiple flavors of fresh baby food in minutes! **Here's how you do it:**

- 1 Choose your weekly menu based on foods your baby already tolerates and new foods you'll be introducing. Boil and steam all of the tolerated foods together so they cook at the same time. New foods must be prepared separately to avoid cross-contamination in case of an allergic reaction.
- 2 While the tougher ingredients cook, purée ingredients that do not require cooking like banana, avocado, watermelon. Be sure to wash, skin/peel, de-seed/core your fruits and vegetables accordingly and wash your Batchbowl between blends. Allow cooked ingredients to cool completely, then blend with liquid (breast milk, formula, or water) to the desired texture and consistency.
- 3 Refrigerate foods you plan to serve within the next two days in either the Short Cup or in the Storage Cups. Use the Date-Dial to keep track of the preparation date. Use the Easy-Pop Freezer Tray to freeze purées for up to 3 months.

Check gasket before each use to make sure it is completely seated in the extractor blade. Attempted removal of the gasket may permanently damage the blade configuration and cause leakage. If in time a gasket becomes loose or damaged, please contact customer service for a replacement extractor blade at 1-800-nbullet.

Do not run motor for more than one minute at a time, as it can (i) cause permanent damage to the motor and (ii) heat and pressurize the ingredients through friction from the rotating blades, resulting in possible personal injury or property damage. If the motor stops working, unplug the motor base and let it cool for a few hours before attempting to use it again. Your nutribullet Baby® has an internal thermal breaker that shuts off the motor if it overheats. The motor base will reset when the thermal breaker cools down.

3 stages of baby food.



Because every baby develops differently, it is important to talk to your pediatrician first, so you can make informed decisions about what foods are appropriate for your baby at their stage of development. If at any point you become concerned with your baby's eating habits, contact your pediatrician for advice.

Stage 1

Perfect purées: 6–8 months



Stage 1 introduces your baby to a series of smooth, thin purées to get developing systems used to solid food. Most babies begin this stage between 6 and 8 months of age, but they can be ready as early as 4 months or as late as 10 months.

If you choose to introduce solids prior to 6 months of age, we suggest that you consult with your pediatrician and ensure your baby shows the signs detailed below.

Signs your baby may be ready for Stage 1 include:

- Baby weighs at least 13 pounds and/or has doubled his or her birth weight.
- Baby can sit upright with support and has the ability to “lean in” for more food.
- Baby has good head control.
- Baby can turn away to signify mealtime is over.
- Baby does not push food out with his or her tongue (extrusion reflex), and baby can move food to the back of the mouth and swallow.

[1, 2, 3, 4]

Stage 2

Tasty textures: 9–12 months



As your baby grows and develops stronger swallowing skills, he or she will become hungrier and more interested in food. At this stage, your baby may be willing to try just about anything, so get creative!

Remember to always follow your baby's lead when introducing new foods. Be gentle and do not force your child to eat anything he or she doesn't want. If it doesn't go well, simply take a break and try again in a week. Self-feeding is a big part of Stage 2, so this is where you can begin to offer age-appropriate finger foods, let your baby hold the spoon, and serve thicker foods in a bowl.

Stage 3

Mini-meals: 12+ months



Stage 3 expands your baby's list of developmentally appropriate foods. To avoid picky eating habits, keep offering a wide variety of textures and flavors. If a certain food is rejected or ignored, do not stop serving it to your child. Consistently including a new type of food on your child's plate will make it more familiar and reduce the anxiety surrounding feeding time. It takes an average of 5–10 repeated servings for most infants to start liking a new food, so with repetition and patience, your child is likely to expand his or her palate.

What do I need?

Food steamer or stainless-steel pots with steam basket.

With the exception of naturally soft foods like bananas and avocados, most foods need to be steamed before they are puréed. Get a steam basket for your kitchen if you do not already own one.

Slightly reclining infant seat or high chair.

Every family has unique needs, so it is important to find a high chair that suits yours, whether it's a strap-on chair that attaches to any dining chair or a higher, eye-level highchair. Whatever you choose, **safety and security are always your top priorities when feeding your baby.**

Floor mat or splat mat.

When it comes to feeding your baby, expect the unexpected and be prepared. **Flying purée is common when your baby starts on solid food.** To minimize the mess, line your floor with a floor mat or a splat mat. It's a much easier clean-up than hosing down the kitchen!

Plastic bibs with big pockets to catch foods & drips.

Wet ingredients often seep right through cloth bibs and into your baby's clothes. For advanced spill protection, try **water-resistant plastic or silicone bibs** that catch rogue splashes and bits without absorbing them.

Baby-friendly utensils.

To feed your baby safely, it's important to have the right tools. Make sure all utensils, plates, and bowls are BPA-free and phthalate-free. **Baby spoons and forks should be made out of silicone, bamboo, natural wood or stainless steel, and should be equipped with a soft-grip handle.** If you are serving warm foods be sure to test the food to ensure it's not too warm for your baby and avoid burning your baby's mouth. Make sure bowls and plates are equipped with a suction bottom to avoid flying purées!



Allergy alert.

Infants and children commonly experience allergies. A food allergy occurs when the body's immune system reacts to a certain food as if it is dangerous or harmful, triggering symptoms that range from mild to severe (see **Signs of an allergic reaction** on page 23). While children often outgrow allergies to milk, eggs, soy and wheat, allergies to peanuts, tree nuts, fish and shellfish are more likely to be permanent [5].

Certain foods may cause an allergic reaction in babies, so we recommend staying vigilant for at least the first year of feeding. Current guidelines recommend introducing allergenic foods when your baby starts consuming puréed foods (~6 months). Evidence has shown that delaying the introduction of such foods may actually increase a child's risk of developing a food allergy. Keep in mind that a child can develop an allergic response at any time, even after initial exposure. Babies require constant monitoring as they're exposed to new foods during these early stages.

It is also important to remember that every baby is different. Consider your family's history of allergic reactions to food, as this may play a factor. **It is vital to consult with your pediatrician before introducing any foods, especially those that are known to provoke allergic reactions.**

We recommend introducing new foods one at a time and earlier in the day, so you are able to contact your pediatrician during normal business hours in the event of an allergic reaction.

Introducing highly allergenic foods.

Please note that the decision to introduce highly allergenic foods is a personal one to make in consultation with your pediatrician. If your infant already shows signs of a food allergy, or if a sibling has a peanut allergy [6], your pediatrician may refer you to an allergist for testing and personalized guidance.

Top food allergens:

- cow's milk
- egg
- soy
- wheat
- peanuts
- tree nuts
- fish
- shellfish

Signs of an allergic reaction.

Mild to moderate reactions

Easier to identify in children and adults who can verbalize something is wrong. **More difficult to identify in infants.**

LOOK OUT FOR:

- hives or welts
- swelling of lips, face, or eyes
- tingling of the mouth
- abdominal pain or vomiting

Severe reactions

Can be deadly and require immediate medical attention. **SEEK MEDICAL ATTENTION IMMEDIATELY - DO NOT DELAY.** Remember these symptoms are difficult to identify in anyone, especially infants and children, so be on the alert when introducing new foods to your child [7, 8, 9].

LOOK OUT FOR:

- difficult/noisy breathing
- swelling of the tongue
- swelling or tightness in the throat
- difficulty talking and/or hoarse voice
- wheezing or persistent cough
- persistent dizziness or collapse
- pale skin, floppy movements



NOTE: Even a small allergic reaction can be the first sign of a severe reaction. Please call your pediatrician at any sign of an allergic reaction!



NOTE: Be sure to confirm a food allergy diagnosis with your pediatrician to avoid unnecessary dietary restrictions for you and your baby.

Food intolerance.

Food intolerance is sometimes confused for a food allergy because it can manifest similar symptoms, such as vomiting, abdominal pain, and diarrhea. **Whereas food allergies** are *immune reactions* to the proteins found in foods like milk, nuts and fish, **food intolerances** are a reaction to the body's inability to digest a certain kind of food.

People are most likely to be intolerant to **lactose** found in dairy products. According to the National Institutes of Health, most people are lactose intolerant: 95% of Asians, 60–80% of African Americans, 80–100% of American Indians, and 50–80% of Latinos [10].

While food intolerance and its related symptoms are not as dangerous as food allergies, it is important to review any symptoms with your pediatrician and provide your child with the medical attention he or she needs.

- Infants are at a higher risk for food-borne illnesses than older children and healthy adults. It is critical to adhere to food safety practices.
 - Cleanliness is extremely important when making homemade baby food. Always use clean hands, clean cooking utensils, clean preparation surface(s) and clean pots/pans, etc. when making and preparing homemade baby food.
 - Be sure steamed or heated foods are completely cooled and skins, cores, pits or stems are removed before adding to the Short Cup or Batchbowl.
- For more food safety tips, please refer to the FDA's Food Safety for Moms-to-Be [11].

 **NOTE:** The information contained in our guide is not a substitute to regular baby care. Always consult your pediatrician regarding food safety, nutrition and the feeding of your child.

What to avoid.

Choking hazards

- raw, hard vegetables
- large pieces of fruit
- sticky or hard foods (popcorn, marshmallows, hard candy, etc.)
- whole nuts, both small and large

Harmful bacteria & spores

- **Unpasteurized dairy products** are not treated to kill harmful bacteria and are therefore unsafe for immature immune systems.
- **Honey** contains spores that may cause botulism, a rare and extremely serious illness, in an immature digestive system.

Canned foods that are...

- outdated
- without a label
- dented, rusted, bulging, or leaking

Added ingredients

- salt or sugar

 **NOTE:** According to American Academy of Pediatrics, "Try to avoid introducing juice until child is a toddler. If juice is introduced, wait until 6–9 months and limit consumption to 4–6 ounces. Avoid introduction of sugar-sweetened beverages." [11]



Stage 1.

Perfect purées 6–8 months

**Finely blend veggies and fruits
for nutritious, wholesome purées
— your baby's first introduction
to solid food.**

NOTE: to make a thicker purée, reduce liquid to 1 tbsp; for a thinner purée, add 1 tbsp of liquid at a time until you reach desired consistency.

Stage 1 will last 6–8 weeks.

Stage 1 introduces very simple, thin purées with no more than two ingredients. New foods should be introduced on a 4-day schedule, meaning you'll introduce one new food at a time, every four days. This is critical for tracking any allergic reactions to a particular food.

Introducing flavors

Baby's first "solid" meal will actually be a thin, single ingredient purée. To create a purée that is the appropriate consistency, purée foods with breast milk, prepared formula or water.

"4-Day wait" rule

When introducing new foods, it's very important to follow the "4-Day Wait" rule: introduce new foods one at a time, for four-days straight. For example, if your baby tried avocados on Monday, wait until

Friday to introduce sweet potatoes. That way, you can trace any strange reactions, rashes or poops that appear right back to the offending food. Only introduce new foods in the morning or early afternoon in the event you need to reach your pediatrician. It is fine to combine a new food with any food you know your baby already tolerates.

Thicken the consistency over the course of Stage 1

As your baby becomes more familiar with eating, gradually thicken the consistency of their food by blending with less liquid (breast milk, prepared formula or water). Let your baby lead the way.

Every child develops differently, so it's important to talk to your pediatrician to make informed decisions about what foods are appropriate, specifically for your baby. If at any point you become concerned with your baby's eating habits, contact your pediatrician for advice.

Baby's First Purée!

Purée consistency: thin & smooth enough to run off a spoon

The day has arrived, but how do you choose what will be the very first solid food your baby eats? Don't fret! If you have to, close your eyes and point at this page to choose the first food. The very first "meal" likely won't be more than a spoonful.

Some food ideas for your baby's first meal:

- acorn squash
- apple
- avocado
- banana
- brown rice cereal
- butternut squash
- pear
- carrots
- peas
- sweet potato
- white rice cereal
- yam



Week 1.

For week one, you will continue to feed your baby one food a day in conjunction with breast milk or formula. After 2 days, make sure you take the servings for day 3 and 4 out of the freezer and place them in the refrigerator to thaw. On day 4, take the servings for day 5 and 6 out of the freezer and place in the refrigerator to thaw.

Making the right amount of food for week 1.

To avoid wasting food, fill 3–4 Date-Dial Storage Cups halfway with the first food and fill the Easy Pop Freezer Tray with the second food. Refrigerate the storage cups and freeze the Freezer Tray, so you'll be ready to go all week!



Flavor #1:
refrigerator



Flavor #2:
freezer

Storage reminder: Fresh food keeps in the refrigerator for 2–3 days per USDA food safety guidelines [12]. Frozen food keeps for about 3 months. Even if the food has changed color or browned, it is still safe to eat if consumed within the recommended timeframe. Immediately freezing purées after preparing helps to reduce browning.

Week 2.

For Week 2, you can offer a third flavor, but stay on the "4-Day Wait" Rule schedule. Start offering a bit more food than in Week 1; we recommend half a nutribullet Baby® serving once a day. Always watch for signs from your baby that let you know mealtime is over.

Moving forward.

Depending on your baby's age at the time of the first meal, you may be looking at 2 servings a day pretty quickly. Follow their lead.



IMPORTANT! Do not save leftovers that have come in contact with a used spoon or utensil. Germs from the spoon can easily contaminate the remaining food. If you don't think your baby will consume the full contents of a storage cup, simply take what you need out of the cup with a clean utensil, reseal the lid, and save the rest for later.



WARNING: Do not fill Freezer Tray more than $\frac{3}{4}$ full to prevent freezer burn and leakage. Make sure all sides of the Freezer Tray Lid are snapped on and sealed to avoid freezer burn.

Feeding baby.

You are officially ready to start introducing purées. Here are a few tips for smooth sailing:

- 1 Offer the first meal at a time when your baby isn't too hungry. First feed your baby with breast milk or formula, but stop short before they are full. Then introduce the purée immediately afterwards or wait up to 2 hours.
- 2 Offer the first meal early in the day (morning or afternoon) in case your baby has a reaction such as gas or colic.
- 3 Offer food at room temperature or slightly warmed (about 98.7°F) Do not heat foods in the microwave, because it creates heat pockets.
- 4 Place a tiny bit of food onto the spoon and put some on your baby's lips. Then place the spoon on the bottom lip and slip the spoon gently into your baby's mouth. This may cause your baby's tongue to push the food back out. If so, use the spoon to scrape the food off the chin area and try putting it in your baby's mouth again. If the tongue keeps pushing the food back out, don't worry.

Never push your baby to eat. If the first meal doesn't go well, try again in a few days.

Ending mealtime

Your baby will show signs that mealtime is over by leaning back in the chair, turning away from food, playing with the spoon, or refusing to open up for the next bite. If there is food left, throw it out. Don't force your baby to continue eating when full. Throw out any leftovers that have come into contact with your baby's mouth or the spoon.

You did it!
Congratulations!





1 ingredient purées.



Banana purée.

MAKES ABOUT 3 OUNCES

Often considered the best solid food to introduce to babies, banana is a tasty, low allergy-risk food.

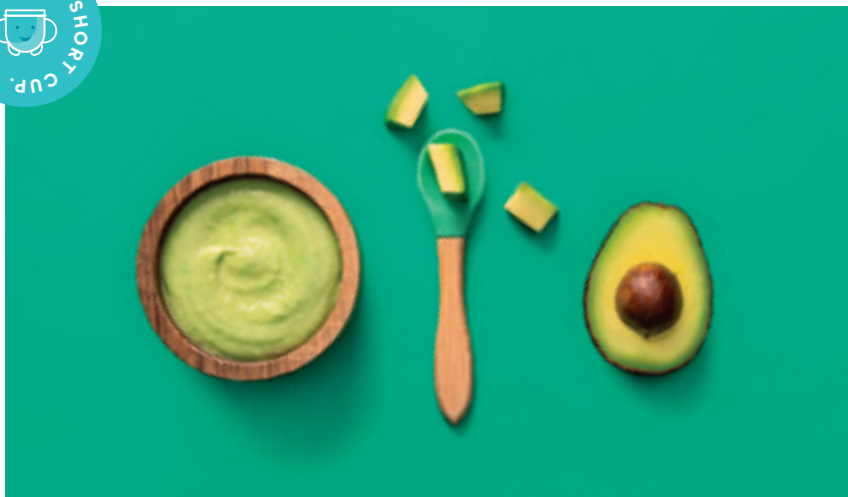


10 seconds

- | | | |
|--------|---|---|
| 1 | BANANA, MEDIUM,
CHOPPED | 1 Add ingredients to the short cup. Do not exceed the MAX line. |
| 2 TBSP | BREAST MILK,
FORMULA,
OR WATER | 2 Blend to desired consistency. |

NUTRITIONIST TIP

Although you may have heard that it's best to introduce your little one to veggies prior to fruits, babies are hardwired to prefer sweet foods and the order of introducing foods is not likely to change this.



Avocado purée.

MAKES ABOUT 4.5 OUNCES

Rich in vitamins, minerals, and healthy monounsaturated fats, creamy avocados are one of nature’s great achievements.



- 1 **AVOCADO, SMALL**
- ¼ TSP LEMON JUICE (OPTIONAL, TO HELP PREVENT BROWNING)**
- 3 TBSP BREAST MILK, FORMULA, OR WATER**

- 1 Add ingredients to the Short Cup. Do not exceed the MAX line.
- 2 Blend to desired consistency.

PRO TIP
Avocado not quite ripe? To speed up the ripening process, place the fruit in a brown paper bag alongside a banana.



Sweet potato purée.

MAKES ABOUT 10 OUNCES

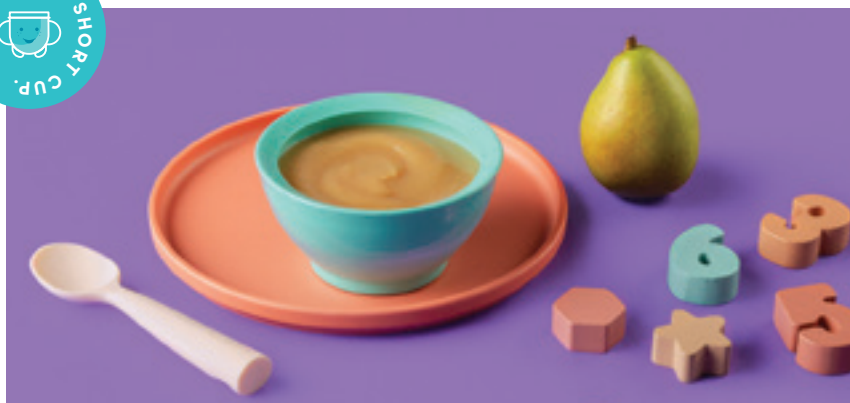
One of these sweet spuds goes a long way, making several servings of baby food at once, which saves you precious time.



- 1 **SWEET POTATO, MEDIUM, PEELED (STEAMED OR BOILED)**
- 3 TBSP BREAST MILK, FORMULA, OR WATER**

- 1 Add steamed and thoroughly cooled sweet potato and liquid to the Batchbowl. Do not exceed the MAX line.
- 2 Blend to desired consistency.

PRO TIP
Avoid storing uncooked sweet potatoes in the refrigerator. Instead, store them in a cool, dry, well-ventilated container.



Pear purée.

MAKES ABOUT 3 OUNCES

Introduce your little foodie to pears! From Anjou to Bartlett to Bosc varieties, pears are an excellent source of vitamin C and fiber. Their sweet taste also makes them a likely hit with tiny taste buds.



12 minutes

- 1 **PEAR, MEDIUM, CHOPPED (STEAMED)**
- 2 TBSP **BREAST MILK, FORMULA, OR WATER**

- 1 Add steamed and thoroughly cooled pear and liquid to the Short Cup. Do not exceed the MAX line.
- 2 Blend to desired consistency.



Always assure that any cooked or steamed ingredient has thoroughly cooled before blending in the sealed small cup and Extractor Blade!

NUTRITIONIST TIP

If you're tight on time (or energy!), drained canned pears are a nice alternative to steamed and cooled fresh ones. Just make sure to choose an unsweetened, additive-free variety.



Brown rice cereal.

MAKES ABOUT 12 OUNCES

Cereal is a classic introductory food for babies. We like using brown rice since it's a whole grain and a natural source of fiber.



20 minutes

- $\frac{1}{2}$ CUP **BROWN RICE, UNCOOKED**
- $1\frac{1}{2}$ CUPS **BREAST MILK, FORMULA, OR WATER**

- 1 Add $\frac{1}{2}$ cup of uncooked brown rice to the Batchbowl and blend for 45 seconds to a fine powder.
- 2 Add the milled brown rice and $1\frac{1}{2}$ cups of breast milk, formula, or water to a pot and stir.
- 3 Bring pot to a boil and reduce to a simmer (low heat) for 15 minutes.
- 4 Test the consistency of the brown rice cereal. To make thinner, add more liquid.

NUTRITIONIST TIP

Milled brown rice cereal is a great first food. It also combines well with other fruit and veggie purées (refer to page 42 for Green Bean & Rice Purée).



Always allow food to cool before feeding baby.



Combo purées.

To add more nutrition (and sophistication) to your baby's meal, mix a second ingredient into your baby's fruit or veggie purées. Feel free to combine any foods you know your baby tolerates. Always use the "4-Day Wait" rule when introducing new foods.



Pear & oatmeal purée.

MAKES ABOUT 8 OUNCES

Mild and comforting oatmeal combines well with a variety of fruit and vegetable purées.



60 seconds

- 1 CUP **PEAR, STEAMED, PEELED AND DESTEMMED, COOLED**
- ½ CUP **OATMEAL, COOKED AND COOLED**
- 2 TBSP **BREAST MILK, FORMULA, OR WATER**

- 1 Add steamed and thoroughly cooled pear, ¼ cup oats, and 2 Tbsp breast milk, prepared formula, or water to Batchbowl. Do not exceed the MAX line.
- 2 Blend for 30 seconds until combined then add remaining ¼ cup oats.
- 3 Blend for another 30 seconds until consistency is even.

NUTRITIONIST TIP

Pediatricians may recommend adding small amounts of tofu, plain yogurt, and cottage cheese into your baby's diet around the 7-month or 8-month mark. Check with your pediatrician to decide whether or not these foods will work for your little one. As with all new foods, follow the "4-Day Wait" rule.



Green bean & rice purée.

MAKES ABOUT 6.5 OUNCES

Combine green beans and brown rice for a classic dish babies love.



60 seconds

- ½ CUP GREEN BEANS (STEAMED/BOILED, COOLED)**
- 1 CUP BROWN RICE, COOKED**
- ¼ CUP BREAST MILK, FORMULA, OR WATER**



Always allow food to cool before feeding baby.

- 1 Add thoroughly cooled ingredients to the Batchbowl. Do not exceed the MAX line.
- 2 Blend for 30 seconds until combined, then stir.
- 3 Blend for another 30 seconds to desired consistency.

NUTRITIONIST TIP

As your baby develops, you can start creating purees with a bit more texture. To get the right consistency, simply add a bit less liquid and "pulse" a few times by pushing straight down on the cup and releasing immediately. If the new texture is not appreciated, just blend with more liquid to make it thinner and smoother.



Strawberry & banana purée.

MAKES ABOUT 4 OUNCES

Strawberry and banana are as iconic a duo as peas and carrots.



20 seconds

- 1 BANANA, MEDIUM, CHOPPED**
 - 2 STRAWBERRIES, HALVED**
- 1 Add ingredients to the Batchbowl. Do not exceed the MAX line.
 - 2 Blend to desired consistency.

NUTRITIONIST TIP

Peel and chop your overripe bananas and store them in a reusable freezer bag. They make a great addition to adult smoothies and can be defrosted for later use in baby food.



Avocado & pea purée.

MAKES ABOUT 5 OUNCES

Your baby will soon say “please” to avocado & peas. Surprisingly, ½ cup of cooked peas contains 4 grams of plant protein!



20 seconds

- ¼ **AVOCADO, PEELED AND PITTED**
- ½ CUP **GREEN PEAS, STEAMED AND COOLED**
- ½ CUP **BREAST MILK, FORMULA, OR WATER**

! Always assure that any cooked or steamed ingredient has thoroughly cooled before blending in the sealed small cup and Extractor Blade!

! Always allow food to cool before feeding baby.

- 1 Add thoroughly cooled ingredients to the Short Cup. Do not exceed the MAX line.
- 2 Blend to desired consistency.

PRO TIP

Thoroughly wash fresh fruits and vegetables (including those with peels!) under clean, running water. Always wash and dry avocados before slicing.



Sweet potato & carrot purée.

MAKES ABOUT 8.5 OUNCES

A top contender for one of the most popular veggie purees among babies, both carrots and sweet potatoes provide the vitamin A needed for healthy skin, healthy tissues, and good vision.



60 seconds

- ½ CUP **SWEET POTATO, MEDIUM, PEELED (STEAMED/BOILED AND COOLED)**
- ½ CUP **CARROT, PEELED (STEAMED/ BOILED AND COOLED)**
- ½ CUP **BREAST MILK, FORMULA, OR WATER**

- 1 Add thoroughly cooled ingredients to the Batchbowl. Do not exceed the MAX line.
- 2 Blend for 30 seconds until combined, then stir.
- 3 Blend for another 30 seconds to reach a smooth consistency.

NUTRITIONIST TIP

It's important for babies to benefit from a rainbow of foods on their plates. For example, orange, green, and red foods all offer unique healthy compounds that are good for growing minds and bodies.



Stage 2.

Tasty textures 9-12 months

Easily adjusts to make thicker
blends for your baby's next stage
of feeding.

NOTE: to make a thicker purée, reduce liquid to 1 tbsp; for a thinner purée, add 1 tbsp of liquid at a time until you reach desired consistency.

Stage 2 means it's time to thicken things up a bit.

Start slow by adding well-cooked rice, oatmeal, or tiny pasta bits into purées for an added bit of texture. Once your baby gets used to these thicker foods, you can get creative with your flavor combinations to help develop a mature palate.

This stage also calls for the introduction of heartier foods like chicken, red meat, and shredded cheese. Now that your baby has a much longer list of flavors to choose from, it's a great idea to make large batches of single-ingredient purées in advance (see batch preparation on page 17). That way, when a recipe calls for something like chicken, you can just toss in a thawed serving — no extra cooking required. It will save you an incredible amount of preparation time which allows you to be creative without spending too much time in the kitchen.

Finally, stage 2 is a wonderful and fun time to start introducing finger foods such as cereal, tiny bits of fruit, and minced cooked vegetables.

Every child develops differently, so it's important to talk to your pediatrician to make informed decisions about what foods are appropriate for your baby, specifically. If at any point you become concerned with your baby's eating habits, contact your pediatrician for advice.





Berry chia spread.

with optional toast or mixed with yogurt for a parfait

MAKES ABOUT 3 OUNCES

Chia jam is delicious way to give your little one the goodness of berries and omega-3 fatty acids without any added sugar.



30 seconds

- 1/4 CUP BLUEBERRIES
- 2 STRAWBERRIES, SMALL, HALVED
- 1 TBSP CHIA SEEDS

- 1 Add berries, strawberries, then chia seeds to the Short Cup. Do not exceed the MAX line.
- 2 Blend for 30 seconds until combined.

NUTRITIONIST TIP

This is a good time to encourage self-feeding for your baby. When to do so will vary for each little one, but the general recommendation is to introduce this practice once your baby can sit upright and bring hands and other objects to the mouth. Provide your baby with a spoon at mealtime or prepare bits of easily 'pinch-able' foods to facilitate self-feeding.



Chicken, brown rice, & carrot soup.

MAKES ABOUT 8 OUNCES

Purée a small portion of this well-rounded meal for your baby and serve the solid mixture to the rest of the family!



60 seconds

- 1/4 CUP CARROT (STEAMED OR BOILED)
* use extra sweet potato & carrot puree if you have it
- 1/4 CUP CHICKEN, COOKED AND SHREDDED
- 1/4 CUP BROWN RICE, COOKED
- 1/2 CUP VEGETABLE BROTH, UNSALTED

- 1 Add liquid first then add completely cooled down carrot, chicken and rice to the Batchbowl. Do not exceed the MAX line.
- 2 Blend for 30 seconds until combined, then stir.
- 3 Blend for another 30 seconds to desired consistency.

PRO TIP

Use a meat thermometer to cook all poultry to an internal temperature of at least 165°F to kill any bacteria that might be present.



Butternut squash & lentil soup.

MAKES ABOUT 9 OUNCES

Legumes, like lentils, are packed with beneficial nutrients like plant-based protein, fiber, vitamins, minerals, and phytochemicals. Paired with nutrient-rich butternut squash, this meal is a nutritional powerhouse.



60 seconds

- $\frac{1}{2}$ CUP **BUTTERNUT SQUASH, CUBED (STEAMED OR BOILED)**
- $\frac{1}{2}$ CUP **LENTILS, COOKED, COOLED**
- $\frac{1}{2}$ CUP **VEGETABLE BROTH, UNSALTED**

- 1 Add liquid first, then add thoroughly cooled squash and lentils to the Batchbowl. Do not exceed the MAX line.
- 2 Blend for 30 seconds until combined, then stir.
- 3 Blend for another 30 seconds to desired consistency.

NUTRITIONIST TIP

At this stage, thicker purees are better for your baby. But if he or she is having a hard time swallowing the thicker food—or keeps pushing the food out—stick with a thinner puree and try again the following week.



Spinach & potato soup.

MAKES ABOUT 15 OUNCES

Spinach, a well-known superfood, is paired with the humble potato in this nourishing dish.



60 seconds

- ½ CUP **SPINACH, COOKED**
- 1 CUP **POTATO (STEAMED OR BOILED), PEELED**
- 1½ CUP **VEGETABLE BROTH, UNSALTED**

- 1 Add liquid first then add thoroughly cooled potato and spinach to the Batchbowl. Do not exceed the MAX line.
- 2 Blend for 30 seconds until combined, then stir.
- 3 Blend for another 30 seconds to desired consistency.

NUTRITIONIST TIP

All fresh foods should be cooked with no added salt or seasoning during these early stages. Since processed foods tend to be higher in salt and contain other preservatives, homemade meals are recommended.



Kid-friendly bean spread.

with optional toast

MAKES ABOUT 8 OUNCES

Hummus is a go-to snack for grown-ups, so why not give a simple variation to your baby? Made with fiber-filled beans and healthy fats, there's a lot to love about this spin on black bean hummus.



60 seconds

- 1 **15-OZ CAN OF BLACK BEANS, NO SALT ADDED, RINSED & DRAINED**
- 2 TBSP **OLIVE OIL**
- 1 TBSP **LEMON JUICE**

- 1 Add beans, olive oil and lemon juice to the Batchbowl. Do not exceed the MAX line.
- 2 Blend for 30 seconds until combined, then stir.
- 3 Blend for another 30 seconds to desired consistency.

NUTRITIONIST TIP

Baby-led weaning is an alternative to spoon-feeding. When babies feed themselves, it is thought to bolster confidence and discourage picky eating habits. Just be patient if most of the food doesn't make its way into your baby's mouth. Rome wasn't built in a day.



Stage 3.

Mini-meals | 1 year +

This stage incorporates small bits of fruit and veggies into the mix, helping your baby transition to chewing whole foods.

What a difference a year makes!

At this point of development, your baby's eating habits are becoming more like an adult's. Your baby will likely be self-feeding with fingers and utensils and growing more vocal about likes and dislikes.

At this stage, it's as important as ever to serve your baby a variety of flavors and textures; what you introduce now will set the foundation for future eating habits. Encourage experimentation by consistently serving a wide variety of options from each food group. Even if servings go untouched, your baby will grow familiar with the food you prepare and more likely to actually eat it in the future.

Every child develops differently, so it's important to talk to your pediatrician to make informed decisions about what foods are appropriate, specifically, for your baby. If at any point you become concerned with your baby's eating habits, contact your pediatrician for advice.





Peachy keen yogurt smoothie.

MAKES ABOUT 10 OUNCES

Smoothies—like this classic one—are a wonderful vehicle for nutrient-rich fruits and veggies.



60 seconds

- $\frac{1}{2}$ CUP **YOGURT, PLAIN**
- $\frac{1}{2}$ CUP **PEACH, PEELED, PITTED, CHOPPED**
- $\frac{1}{2}$ **BANANA, CHOPPED**
- 2 TBSP **BREAST MILK, PREPARED FORMULA, OR WATER**

- 1 Add yogurt, peach, banana and liquid to the Batchbowl. Do not exceed the MAX line.
- 2 Blend for 30 seconds until combined, then stir.
- 3 Blend for another 30 seconds to desired consistency.

NOTE: for thinner puree add 1 tbsp of liquid at a time until you reach desired consistency.

NUTRITIONIST TIP

You can use any fruit combination you like in a nutribullet Baby® smoothie, so add a serving of any fruit you have stashed in the freezer.

PRO TIP

If your baby doesn't seem to tolerate dairy, swap out plain yogurt for a dairy-free alternative.

Cauliflower mac & cheese.

MAKES 15 OUNCES

Macaroni and cheese will inevitably become one of your child's favorite foods, so why not embrace it? Infuse your mac and cheese with some puréed cauliflower to give it a nutritional boost.



20 minutes

CAULIFLOWER PURÉE:

1/4 CUP CAULIFLOWER FLORETS, BOILED/STEAMED & COOLED

2 TBSP MILK

ADDITIONAL INGREDIENTS:

1 CUP CHEDDAR CHEESE

1/4 CUP RICOTTA CHEESE

2 TBSP BUTTER, SOFTENED

3 TBSP MILK

1 1/2 CUP MACARONI NOODLES, WHOLE GRAIN, COOKED AND COOLED

Use star-shaped noodles for additional fun!

1/4 CUP SPINACH, FINELY CHOPPED (OPTIONAL)

PRO TIP

Make extra cauliflower puree for a delicious alternative to mashed potatoes your whole family will love.

1 Add thoroughly cooled cauliflower purée ingredients to the batchbowl. Puree until smooth.

2 Add additional ingredients to the batchbowl (except the noodles) and blend until smooth.

3 Pour the cheese mixture into a saucepan over medium heat, stirring gently until melted and warm throughout.

4 Toss in cooked macaroni noodles and stir until sauce is evenly distributed. Fold in spinach if desired.

NUTRITIONIST TIP

Cruciferous veggies like cauliflower pack a serious inflammation-fighting punch. Include others, such as broccoli, Brussels sprouts, and kale in your baby's diet, too.



Always allow food to cool before feeding baby.





Veggie omelet.

MAKES 3 SERVINGS

Classic scrambled eggs just got a little more nutritious thanks to the addition of a bunch of yummy veggies. Egg dishes like this one make a tasty meal for breakfast, lunch, or dinner that the whole family will love.



10 minutes

- 1/4 CARROT, MEDIUM, BOILED/STEAMED
- 1/4 ZUCCHINI, MEDIUM, BOILED/STEAMED
- 4 CHERRY TOMATOES
- 3 EGGS, LARGE
- 1/4 CUP CHEDDAR CHEESE, SHREDDED
- 2 TSP EXTRA VIRGIN OLIVE OIL

- 1 Add vegetables and eggs to the Batchbowl and blend until smooth.
- 2 Warm olive oil in a medium-sized skillet over medium heat.
- 3 Pour the egg mixture into the skillet and top with shredded cheese. Allow the egg mixture to cook, tilting pan and gently moving cooked portions as needed.
- 4 When top surface of eggs is thickened and no visible liquid egg remains, fold the omelet in half with spatula.
- 5 Ensure it is cool to the touch and then serve. Store any leftovers in the fridge for an easy meal tomorrow.

NUTRITIONIST TIP

In the world of nutrition, eggs are considered a perfect protein as they contain all the non-essential and essential amino acids your body needs.

PRO TIP

Feel free to use whatever veggies you have on hand. Swap out zucchini for broccoli, for example.

4-ingredient banana pancakes.

MAKES 2 MEDIUM PANCAKES OR 3 MINI PANCAKES

Stack the breakfast table with a batch of these easy-peasy 4-ingredient flapjacks. This is a great recipe to double or triple and make in the Batchbowl if you're feeding the whole family.



13 minutes

- 1 BANANA, SMALL, CHOPPED
- 1 EGG, LARGE
- ¼ CUP WHOLE ROLLED OATS
- ⅛ TSP CINNAMON
- 1 TBSP BUTTER

PRO TIP

Put any leftover pancakes in an airtight, reusable bag and store in the freezer. Simply toss frozen pancakes in the toaster to thaw and reheat when you're in a pinch for an easy breakfast.

- 1 Put all of the ingredients into the Small Cup (except the butter) and blend until smooth.
- 2 Warm the butter in a skillet or griddle on medium heat.
- 3 Pour the pancake batter into the skillet, and flip pancakes after bubbles rise to surface and bottoms brown.
- 4 Continue to cook until the second side is golden brown.
- 5 Ensure that the pancake is cool to touch and then serve.

NUTRITIONIST TIP

One of the best ways you can foster a healthy eater is to be a healthy role model. Prioritize family meals by turning off the TV and smart phones and showing your little ones how much you enjoy eating healthy foods.





Recipes for mama.

After 40 weeks of carrying around such precious cargo, your work is only beginning! These next few recipes are made with mamas in mind, containing nutritious, delicious foods that will keep you nourished and energized while caring for your new addition.

Nutrition-rich smoothie.

MAKES 24 OUNCES

Chocolate and peanut butter. Nutritious and delicious.
This one's for you, mama.



60 seconds

- $\frac{1}{2}$ AVOCADO, MEDIUM
- 1 BANANA, CHOPPED
- 1 CUP ALMOND MILK
- 2 TBSP UNSWEETENED CACAO POWDER
- 2 TBSP PEANUT BUTTER
- 1 TSP MAPLE OR AGAVE (OPTIONAL)
- $\frac{1}{2}$ CUP ICE

- 1 Add all ingredients (except ice) to the Batchbowl.
- 2 Blend for 45 seconds.
- 3 Add ice, then blend for another 15 seconds until you reach desired consistency.

NOTE: for a thinner smoothie, add more liquid or ice. Do not exceed the MAX line.

NUTRITIONIST TIP

When nursing, your body's working overtime, needing about 500 extra calories per day to provide important nourishment for your growing baby.





Lactation energy bites.

MAKES 16 OUNCES / 16-1 OUNCE BITES

Made with galactagogues—foods said to increase milk supply such as oats, nuts and seeds—these energy bites are good for multitasking moms.



Prep 5 mins, chill 1 hour

- 1 CUP **ROLLED OATS**
- ½ CUP **FLAX SEEDS, GROUND**
- 1 CUP **PEANUT BUTTER (OPTION TO USE ANY NUT BUTTER)**
- ¼ CUP **MAPLE SYRUP OR AGAVE**
- 1 TSP **VANILLA EXTRACT**
- ½ CUP **DARK CHOCOLATE CHIPS**

NUTRITIONIST TIP

Snacks with both protein and fiber can help stabilize blood sugar (even when everything else may feel a bit out of control).

- 1 Pulse oats and seeds for 30 seconds in the Batchbowl resulting in a coarse and fine consistency.
- 2 In a medium bowl, add all ingredients except chocolate chips.
- 3 Mix and combine ingredients together.
- 4 Once combined, add chocolate chips and mix again.
- 5 Roll into bite-sized balls, roughly 1-inch in diameter.
- 6 Place bites on a baking tray or pan and chill in the fridge for 1 hour.
- 7 Transfer to an airtight container once hardened.

Hydrating strawberry cucumber cooler.

MAKES ABOUT 10 OUNCES

Staying hydrated is necessary for everyone, but it's especially important for nursing moms. Sip on this refreshing beverage as a break from plain H₂O.



45 seconds

- 3 **STRAWBERRIES**
- ½ CUP **CUCUMBER, CHOPPED**
- 4 **MINT LEAVES**
- ½ CUP **COCONUT WATER**
- ½ CUP **ICE**

- 1 Add all ingredients (except ice) to the Batchbowl. Do not exceed the MAX line.
- 2 Blend for 30 seconds.
- 3 Add ice, then blend for another 15 seconds.

NUTRITIONIST TIP

While plain water certainly does the trick in keeping you hydrated, it can be a little, well, plain. Smoothies, fruit and herb-infused water, and seltzer splashed with 100% fruit juice are all fun options that help to beat beverage boredom.



Referencias

- [1] <https://hgic.clemson.edu/factsheet/introducing-solid-foods-to-infants/>
- [2] <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Working-Together-Breastfeeding-and-Solid-Foods.aspx>
- [3] <https://ohioline.osu.edu/factsheet/MOB-4>
- [4] <https://www.foodsafety.gov/people-at-risk/children-under-five>
- [5] <https://www.foodallergy.org/about-fare/blog/who-is-likely-to-outgrow-a-food-allergy>
- [6] www.llli.org/faq/firstfoods.html
- [7] www.webmd.com/parenting/baby/introducing-new-foods#2-4
- [8] www.schn.health.nsw.gov.au/parents-and-carers/fact-sheets/allergy-fruit-and-vegetable-allergy
- [9] www.kidswithfoodallergies.org/page/whats-the-big-deal-about-food-allergies.aspx
- [10] <https://ghr.nlm.nih.gov/condition/lactose-intolerance#statistics>
- [11] <https://www.fda.gov/food/people-risk-foodborne-illness/once-baby-arrives-food-safety-moms-be>
- [12] <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/HALF-Implementation-Guide/Age-Specific-Content/Pages/Infant-Food-and-Feeding.aspx>

References.

- [1] <https://hgic.clemson.edu/factsheet/introducing-solid-foods-to-infants/>
- [2] <https://www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/breastfeeding/Pages/Working-Together-Breastfeeding-and-Solid-Foods.aspx>
- [3] <https://ohioline.osu.edu/factsheet/MOB-4>
- [4] <https://www.foodsafety.gov/people-at-risk/children-under-five>
- [5] <https://www.foodallergy.org/about-fare/blog/who-is-likely-to-outgrow-a-food-allergy>
- [6] www.llli.org/faq/firstfoods.html
- [7] www.webmd.com/parenting/baby/introducing-new-foods#2-4
- [8] www.schn.health.nsw.gov.au/parents-and-carers/fact-sheets/allergy-fruit-and-vegetable-allergy
- [9] www.kidswithfoodallergies.org/page/whats-the-big-deal-about-food-allergies.aspx
- [10] <https://ghr.nlm.nih.gov/condition/lactose-intolerance#statistics>
- [11] <https://www.fda.gov/food/people-risk-foodborne-illness/once-baby-arrives-food-safety-moms-be>
- [12] <https://www.aap.org/en-us/advocacy-and-policy/aap-health-initiatives/HALF-Implementation-Guide/Age-Specific-Content/Pages/Infant-Food-and-Feeding.aspx>

IMPORTADO POR:
DELONGHI MÉXICO S.A. DE C.V
DME140114KY4
Bosque de Ciruelos No. 180 INT. PP 101
Colonia Bosque de las Lomas
Miguel Hidalgo
C.P. 11700
Ciudad de México, México
Tel. 800-NBULLET (800-6285538)

nutribullet

BABY®



Capital Brands Distribution, LLC | nutribullet.mx | All rights reserved

nutribullet® and the nutribullet logo are trademarks of CapBran Holdings, LLC registered in the U.S.A. and worldwide. **IMPORTADO POR:** DeLonghi México S.A. DE C.V. DME140114KY4, Bosque de Ciruelos 180 int 101, Colonia Bosques de las Lomas, Miguel Hidalgo, Ciudad de México, C.P. 11700, México. Tel. 800-NBULLET (800-6285538). HECHO EN CHINA

Illustrations may differ from the actual product. We are constantly striving to improve our products, therefore the specifications contained herein are subject to change without notice.

260416_NBY-1804