



EL RINCÓN DEL CACHORRO

# Purés *para bebés*

*a partir de los 6 meses*

12 recetas fáciles

Paso a paso ilustrado

Guía para empezar

Creciendo juntos paso a paso

[elrincondelcachorro.com](http://elrincondelcachorro.com) · [@elrincondelcachorro](https://www.instagram.com/elrincondelcachorro)

## • ¡Llega la hora de la cuchara!

Llega uno de los grandes momentos del primer año: tu cachorro cumple 6 meses y empieza la **alimentación complementaria**. Ilusión, cámara preparada... y también muchas dudas. ¿Por qué alimento empiezo? ¿Le pongo sal? ¿Cuánto tiene que comer? ¿Y si escupe todo?

En esta guía te dejamos las reglas básicas que recomiendan los pediatras, los alimentos que conviene evitar y **12 recetas de purés fáciles y variados** (verdura, fruta, proteína y cereales), con su paso a paso ilustrado, para que la manada se lance a la aventura con confianza.



### Importante

Esta guía es informativa y no sustituye el consejo de tu pediatra. Si tu bebé nació prematuro, tiene alguna alergia diagnosticada, dermatitis atópica grave o antecedentes familiares de alergias alimentarias, consulta antes de introducir nuevos alimentos.

## • ¿Cómo sé si está preparado?

La edad orientativa son los 6 meses, pero lo que de verdad importa son las señales de madurez:



### Se sienta con poco apoyo

y sostiene bien la cabeza.



### Ya no empuja con la lengua

Ha perdido el reflejo de extrusión.



### Le interesa tu comida

Te mira comer, abre la boca, intenta coger lo de tu plato.



### RECOMENDADO POR LA MANADA

#### Trona evolutiva

Que se siente bien erguido y con los pies apoyados le ayuda a tragar mejor. Las evolutivas le acompañan hasta que va al cole.

[Ver en Amazon →](#)



### “Antes del año, todo es de broma”

Seguro que has oído esta frase, y tiene mucho de cierto: durante el primer año, la **leche materna o de fórmula sigue siendo su alimento principal**. Los purés *complementan*, no sustituyen. Así que si un día solo toma dos cucharadas, respira: no pasa nada.

## • Las reglas de oro



### Sin sal y sin azúcar

Sus riñones todavía son inmaduros y no necesitan sabores añadidos: la verdura ya sabe a mucho para él.



### Un alimento nuevo cada vez

Introdúcelos de uno en uno y espera un par de días antes del siguiente. Si aparece una reacción, sabrás qué la ha causado.



### No retrases los alergénicos

Huevo, pescado, gluten o frutos secos (siempre en crema, nunca enteros) pueden ofrecerse desde los 6 meses. Retrasarlos no previene alergias.



### Prioriza el hierro

A partir de los 6 meses sus reservas bajan: ofrece pronto carne, legumbres, huevo y pescado.



### Aceite de oliva virgen extra, en crudo

Un chorrito al final de cada puré salado aporta grasas saludables y energía.



### Respetar su apetito

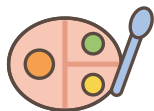
Él decide cuánto come. Nada de avioncitos para "una cucharada más": si gira la cara o cierra la boca, ha terminado.



### Avanza en texturas

Empieza con purés finos, pero no te quedes ahí: hacia los **8-9 meses**

conviene pasar a chafados con tenedor y grumos. Retrasar los sólidos puede hacer que después rechace texturas.



RECOMENDADO POR LA MANADA

### Set de menaje infantil de silicona

Plato con ventosa que no sale volando, bol y cucharas blanditas que no dañan las encías. Aptos para lavavajillas y microondas.

[Ver en Amazon →](#)



RECOMENDADO POR LA MANADA

### Babero de silicona con bolsillo

El bolsillo recoge lo que se escapa de la cuchara (que será mucho). Se lava bajo el grifo en un segundo.

[Ver en Amazon →](#)



### ¿Purés o BLW?

No son enemigos. Puedes combinar purés con trocitos blandos que coja con la mano (alimentación mixta). Lo importante es que la experiencia sea tranquila y sin presiones.

## ● Alimentos que debes evitar (o limitar) antes del año

| Alimento                               | Por qué                                                              | Hasta cuándo                       |
|----------------------------------------|----------------------------------------------------------------------|------------------------------------|
| Miel                                   | Riesgo de botulismo infantil                                         | 12 meses                           |
| Sal y azúcar añadidos                  | No los necesita y sus riñones son inmaduros                          | 12 meses (y luego, con moderación) |
| Espinacas, acelgas y borraja           | Alto contenido en nitratos                                           | 12 meses                           |
| Leche de vaca como bebida              | Puede desplazar a la leche materna o de fórmula y aporta poco hierro | 12 meses                           |
| Pez espada, tiburón, atún rojo y lucio | Alto contenido en mercurio                                           | 10 años                            |
| Frutos secos enteros                   | Riesgo de atragantamiento (en crema sí se pueden ofrecer)            | 5-6 años                           |
| Bebidas vegetales (arroz, avena...)    | No sustituyen a la leche; la de arroz puede contener arsénico        | Nunca como sustituto               |



### Truco del cachorro

Si en casa hacéis puré para toda la familia, separa la ración del bebé **antes** de añadir la sal.

# Purés de verdura



Para todos los purés: lava bien las verduras, cuécelas **al vapor o hervidas con poca agua** (así conservan más nutrientes) y tritura añadiendo parte del agua de cocción, leche materna o de fórmula hasta conseguir la textura deseada.

## RECOMENDADO POR LA MANADA



### Robot de cocina para bebés

Cuece al vapor y tritura en el mismo vaso. Menos cacharros que fregar y purés listos en 15 minutos.

[Ver en Amazon →](#)

# 1

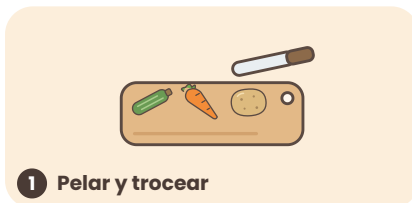
## El primer puré: calabacín, zanahoria y patata

+6 meses

⌚ 20 min

Sin sal ni azúcar

*Suave, dulce y muy bien tolerado. El clásico para estrenarse.*



1 Pelar y trocear



2 Cocer 15-20 min



3 Triturar + AOVE

### INGREDIENTES

1/2 calabacín

1 zanahoria

1 patata pequeña

1 cucharadita de AOVE

### PREPARACIÓN

- 1 Pela la patata y la zanahoria. El calabacín puedes dejarlo con piel si es ecológico y lo lavas bien.
- 2 Corta todo en trozos y cocina unos 15-20 minutos, hasta que esté muy tierno.
- 3 Tritura con un poco del agua de cocción y añade el aceite en crudo al final.

## 2 Calabaza y boniato

+6 meses

⌚ 15-30 min

Sin sal ni azúcar

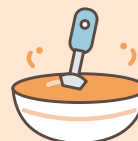
Naranja, cremoso y con un dulzor natural que suele conquistar a la primera.



1 Pelar y trocear



2 Vapor 15 min u horno 30 min



3 Triturar + AOVE

### INGREDIENTES



150 g de calabaza



1/2 boniato



1 cucharadita de AOVE

### PREPARACIÓN

- 1 Pela y trocea la calabaza y el boniato.
- 2 Cocina al vapor unos 15 minutos (o ásalos en el horno a 200 °C unos 30 minutos para un sabor más intenso).
- 3 Tritura y añade el aceite.

## 3 Brócoli, patata y guisantes

+6 meses

⌚ 20 min

Sin sal ni azúcar

Verde, pero de los que gustan. El brócoli aporta vitamina C y los guisantes, algo de proteína vegetal.



1 Trocear



2 Cocer 10 + 8 min



3 Triturar muy fino

### INGREDIENTES



3-4 ramilletes de brócoli



1 patata pequeña



1 puñado de guisantes (valen congelados)



1 cucharadita de AOVE

### PREPARACIÓN

- 1 Cuece la patata troceada 10 minutos.
- 2 Añade el brócoli y los guisantes y cocina 8-10 minutos más.
- 3 Tritura muy bien (la piel del guisante puede molestar al principio; si hace falta, pasa el puré por un colador) y añade el aceite.

## 4 Puerro, calabacín y judía verde

+6 meses

25 min

Sin sal ni azúcar

Un puré más "de verdad", ideal cuando ya ha probado las verduras por separado.



1 Limpiar y trocear



2 Cocer 20 min



3 Triturar + AOVE

### INGREDIENTES



1/2 puerro (solo la parte blanca)



1/2 calabacín



1 puñado de judías verdes



1 patata pequeña



1 cucharadita de AOVE

### PREPARACIÓN

- 1 Limpia bien el puerro (suele esconder tierra entre las capas) y quita los hilos a las judías.
- 2 Trocea todo y cocina 20 minutos.
- 3 Tritura y añade el aceite.

### RECETAS 5 A 8

## Purés de fruta



La fruta no necesita azúcar, galletas ni zumo: siempre **fruta entera y madura**, que es más dulce y más fácil de triturar. Las frutas blandas pueden ir en crudo; la manzana y la pera, al principio, mejor cocidas.



#### RECOMENDADO POR LA MANADA

### Alimentador antiahogo

Para que explore el sabor de la fruta fresca de forma segura mientras le salen los dientes. Fresquito en la nevera alivia las encías.

[Ver en Amazon](#) →

5

## Pera y plátano

+6 meses

⌚ 2 min

Sin sal ni azúcar

El dueto más fácil del mundo: listo en dos minutos.



1 Pelar y trocear



2 Chafar con tenedor



3 ¡A la cuchara!

### INGREDIENTES



1 pera muy madura



1/2 plátano

### PREPARACIÓN

- 1 Pela y trocea la pera y el plátano.
- 2 Tritura o chafa con un tenedor. Si la pera está dura, cuécela antes al vapor 5 minutos.

6

## Manzana asada y pera

+6 meses

⌚ 20 min

Sin sal ni azúcar

Tan rica que vas a querer tu propia ración. Muy suave para la barriguita.



1 Pelar y descorazonar



2 Horno 180 °C, 20 min



3 Triturar en compota

### INGREDIENTES



1 manzana (tipo golden o reineta)



1 pera

### PREPARACIÓN

- 1 Pela, descorazona y trocea la fruta.
- 2 Ásala en el horno a 180 °C unos 20 minutos (o en el microondas, tapada, 3-4 minutos).
- 3 Tritura hasta que quede una compota fina.

7

## Aguacate y plátano

+6 meses

⌚ 2 min

Sin sal ni azúcar

Sin cocinar y cargado de grasas saludables y energía. Perfecto para una merienda con prisas.



1 Abrir y pelar



2 Chafar con tenedor



3 Servir al momento

### INGREDIENTES



1/2 aguacate maduro



1/2 plátano

### PREPARACIÓN

- 1 Saca la pulpa del aguacate y pela el plátano.
- 2 Chafa ambos con un tenedor. Ofrécelo al momento, porque el aguacate se oscurece rápido.

8

## Mango y melocotón

+6 meses

⌚ 5 min

Sin sal ni azúcar

Tropical y veraniego. Un chute de vitamina C que, además, ayuda a absorber el hierro de otras comidas.



1 Pelar y deshuesar



2 Triturar



3 ¡Listo!

### INGREDIENTES



1/2 mango maduro



1 melocotón

### PREPARACIÓN

- 1 Pela ambas frutas y retira el hueso.
- 2 Tritura. Si el melocotón no está muy maduro, cuécelo al vapor 5 minutos antes.

### RECETAS 9 A 12

## Purés con proteína y cereales



Aquí está el hierro que tu cachorro necesita a partir de los 6 meses. No hace falta esperar a que haya probado todas las verduras: puedes añadir carne, legumbre o pescado desde el principio.

## 9 Pollo con calabacín y zanahoria

+6 meses

25 min

Sin sal ni azúcar

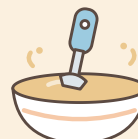
El primer puré con carne, suave y fácil de aceptar.



1 Trocear



2 Cocer 20 min



3 Triturar con caldo

### INGREDIENTES



30-40 g de pechuga o contramuslo, sin piel



1/2 calabacín



1 zanahoria



1 patata pequeña



1 cucharadita de AOVE

### PREPARACIÓN

- 1 Trocea el pollo y las verduras.
- 2 Cuece todo junto 20 minutos, hasta que el pollo esté bien hecho por dentro.
- 3 Tritura con un poco del caldo de cocción (el pollo tiende a quedar seco) y añade el aceite.

## 10 Lentejas rojas con calabaza

+6 meses

20 min

Sin sal ni azúcar

Las lentejas rojas no necesitan remojo, se cuecen en un momento y apenas dan gases. Una joya para empezar con las legumbres.



1 Lavar las lentejas



2 Cocer 15-20 min



3 Triturar + AOVE

### INGREDIENTES



2 cucharadas soperas de lentejas rojas



100 g de calabaza



1 zanahoria



1 cucharadita de AOVE

### PREPARACIÓN

- 1 Lava las lentejas bajo el grifo.
- 2 Cuece las lentejas con la calabaza y la zanahoria troceadas unos 15-20 minutos, hasta que estén deshechas.
- 3 Tritura y añade el aceite. De postre, una fruta rica en vitamina C (naranja, kiwi, fresas) para absorber mejor el hierro.

## 11 Merluza con patata y judías verdes

+6 meses

20 min

Sin sal ni azúcar

El pescado blanco es suave y se deshace solo. Revísalo muy bien para no dejar ninguna espina.



1 Cocer verduras 15 min



2 + merluza 8-10 min



3 Revisar espinas y triturar

### INGREDIENTES

 40 g de merluza (fresca o congelada)

 1 patata pequeña

 1 puñado de judías verdes

 1 cucharadita de AOVE

### PREPARACIÓN

- 1 Cuece la patata y las judías verdes 15 minutos.
- 2 Añade la merluza en los últimos 8-10 minutos (o hazla al vapor por encima).
- 3 Desmenuza el pescado con los dedos buscando espinas, tritura todo y añade el aceite.

## 12 Papilla de avena con pera

+6 meses

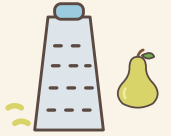
10 min

Sin sal ni azúcar

Un desayuno o merienda casero y sin azúcares añadidos. La avena suele contener gluten (trazas), así que ofrécela al principio en cantidades pequeñas.



1 Cocer 5 min



2 Rallar la pera



3 Mezclar y servir

### INGREDIENTES

 2 cucharadas soperas de copos de avena finos

 100 ml de leche materna, de fórmula o agua

 1/2 pera madura

### PREPARACIÓN

- 1 Cocina la avena con el agua a fuego suave unos 5 minutos, removiendo, hasta que espese. Si usas leche materna o de fórmula, cuece la avena con un poco de agua y añade la leche al final, ya templada.
- 2 Añade la pera rallada o triturada y mezcla bien.

## ● Conservación y trucos para sobrevivir

(y no pasarte el día en la cocina)



### Nevera

En recipiente hermético, consúmelo en un máximo de 24 horas.



### Congelador

En cubiteras o potitos con tapa; úsalo en un mes aproximadamente. Etiqueta siempre con contenido y fecha.



### Descongelar

Mejor en la nevera la noche anterior.  
Calienta solo su ración y  
**nunca vuelvas a congelar**  
lo descongelado.



### La patata no congela bien

Queda harinosa. Congela el puré sin ella y añade patata recién cocida al servir.



### Microondas, siempre removiendo

Crea puntos muy calientes: remueve bien y prueba la temperatura antes de dárselo.



### Batch cooking cachorro

Una tarde de domingo cocinando 3 o 4 verduras por separado te da cubitos para combinar toda la semana.



### Si lo rechaza, no te rindas

A veces un bebé necesita probar un alimento  
**8, 10 o hasta 15 veces**  
antes de aceptarlo. Ofrécelo otro día, sin presión.



RECOMENDADO POR LA MANADA

### Congelador de papillas con tapa

Cubiteras de silicona con tapa para congelar raciones individuales. Desmoldas un cubito y listo.

[Ver en Amazon →](#)



## Sin prisa y con mucho babero

Empezar con los purés no es un examen: es una aventura de descubrimiento (y de manchas en el babero, muchas manchas). Habrá días en que se coma el plato entero y otros en que solo quiera jugar con la cuchara. Las dos cosas son normales.

Sin sal, sin azúcar, con mucha variedad y respetando su apetito, tu cachorro irá construyendo una relación sana con la comida que le acompañará toda la vida.

**¿Cuál fue el primer puré de tu bebé?** Cuéntanoslo en Instagram: **@elrincondelcachorro**

### Guías →

Guías prácticas para cada etapa del crecimiento de tu bebé.

### Productos →

Los favoritos de la manada, probados y recomendados con honestidad.

Algunos enlaces de esta guía son enlaces de afiliado: si compras a través de ellos, El Rincón del Cachorro recibe una pequeña comisión sin coste adicional para ti. Solo recomendamos productos que nos parecen útiles. Contenido informativo; ante cualquier duda sobre la alimentación de tu bebé, consulta con tu pediatra.