

- SILVIA STROZZI -

# 100 PAPILLAS

PARA TU

# BEBÉ



# A LOS LECTORES DE MACRO EDICIONES



## DETENTE Y VIVE

Puedes ser quien quieras, cuando quieras

### Ficha bibliográfica

Silvia Strozzi  
*100 papillas para tu bebé.*  
Macro Ediciones, 2019.  
112 págs.; 14x17,5 cm  
(Cocinar NaturalMente)  
ISBN 9788417080464

¿QUIERES ESTAR  
INFORMADO SOBRE LAS  
NOVEDADES EDITORIALES  
Y LOS EVENTOS MACRO?

Inscríbete a nuestra newsletter,  
de regalo una revista digital  
para ti



- SILVIA STROZZI -

# 100 PAPILLAS PARA TU BEBÉ



Barcelona • Madrid • Santiago de Chile • Cesena • París • Montreal

[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)

## ADVERTENCIA

El Grupo Macro mantiene y desarrolla su atención por el medio ambiente y lo hace de maneras cada vez más concretas, coherentes y sostenibles. Imprimimos nuestros libros, DVDs, revistas, catálogos y folletos en Italia utilizando papel reciclado y tinta ecológica. Con la compra de nuestros productos estarás contribuyendo a financiar el proyecto de la Fattoria dell'Autosufficienza ([www.autosufficienza.com](http://www.autosufficienza.com)), una isla autosuficiente desde el punto de vista alimentario y energético que tiene como objetivo la sensibilización de instituciones, empresas y comunidades con la finalidad de hacer que la vida sobre nuestro planeta sea cada vez más sostenible. Gracias a su compromiso en la batalla por tener un impacto ambiental cada vez menor, el Grupo Macro está reconocido por Greenpeace como editorial Amiga de los Bosques.

Desde hace más de treinta años nosotros del Grupo Macro publicamos libros sobre el conocimiento y el bienestar de cuerpo, mente y alma: empezamos en Italia en 1987, desde el 2010 también publicamos en francés (para Francia y Canadá) y desde el 2017 en español (para España y Sudamérica).

Descubre nuestro catálogo internacional, así como todas las novedades en español, italiano y francés en nuestras webs:

• [www.macroedizioni.com](http://www.macroedizioni.com) (ES) • [www.gruppomacro.com](http://www.gruppomacro.com) (IT) • [www.macroeditions.com](http://www.macroeditions.com) (FR)

Para más información sobre la autora y sobre esta misma colección,  
visita nuestra página web: **[www.macroedizioni.com](http://www.macroedizioni.com)**

Título original: *100 baby pappe. L'alimentazione naturale nel primo anno di vita.*  
Copyright © 2011 Macro Gruppo Editoriale

coordinación editorial	Elio Bortoluzzi, Simona Empoli
traducción	Silvina Dell'Isola Urdiales
revisión	Leticia Albarrán Rodríguez
maquetación	Matteo Venturi
portada	Matteo Venturi
impresión	Tipografia Lineagrafica, Città di Castello (PG) - Italia

Primera edición en español: octubre 2019  
Colección: "Cocinar NaturalMente"

© 2019 Macro Ediciones  
c/ Comte Borrell, 318 Ent. 1ª  
08029 Barcelona

Macro Chile  
Suecia 0142  
Providencia, Santiago de Chile

ISBN 978-84-17080-46-4  
Depósito legal B 18629-2019



www.fsc.org

www.fsc.org

www.fsc.org

www.fsc.org

www.fsc.org

www.fsc.org

www.fsc.org

www.fsc.org

www.fsc.org

www.fsc.org

www.fsc.org

www.fsc.org

www.fsc.org

www.fsc.org

www.fsc.org

www.fsc.org

www.fsc.org

www.fsc.org

www.fsc.org

www.fsc.org

www.fsc.org

www.fsc.org

www.fsc.org

www.fsc.org

La celulosa usada para producir el papel con el que se imprimió este libro deriva de selvas.

La celulosa empleada para producir el papel de este libro ha sido blanqueada sin usar cloro (ECF). Papel reciclable.

Las tintas usadas para imprimir este libro no contienen: compuestos orgánicos volátiles, de base vegetal, sin aceites minerales y compatibles con el medio ambiente.



LA VIDA SE ALIMENTA CON LA VIDA	5
LA IMPORTANCIA DE LA LECHE MATERNA	6
LOS PRIMEROS ALIMENTOS DEL BEBÉ	13
Los beneficios de las papillas caseras	13
La primera cucharita de tu bebé	14
Cuándo destetar a tu bebé	17
La importancia de los líquidos	18
Combinar los alimentos	20
ALERGIAS E INTOLERANCIAS ALIMENTARIAS	23
El conocimiento se basa en la experiencia	24
DIARIO DEL DESTETE	28
La primera papilla	28
La papilla de la noche	33
La papilla de los niños más mayores	34
El “ritual” de la papilla	34
RECETAS	
6-9 meses	37
9-12 meses	75

*Índice  
de las  
recetas* 110







## La vida se alimenta con la vida

El destete es un primer paso hacia la autonomía del bebé. Es un momento importante que marca sus relaciones futuras con la comida. Los niños crecen en el primer año de vida más rápidamente que en cualquier otra etapa de su vida, por eso, la manera en que se les alimente será una de las decisiones más importantes para su futuro. No tengas prisa en destetar a tu bebé e introducir una dieta de alimentos sólidos. La progresividad es un factor clave en todas las fases del destete.

**No existe una edad fija para introducir alimentos sólidos porque cada niño es diferente.** La transición de dar el pecho al alimento sólido es emocionante tanto para la madre como para el bebé, que accederá a un mundo nuevo: el del **gusto**. Lo mejor es que prepares a tu hijo las recetas que te presento a continuación, son fáciles, rápidas y deliciosas. El aporte de vitaminas se integra gracias a la variedad de fruta y verduras. Este libro es una guía, pero **sigue tu instinto porque no existen dos niños iguales, y la madre es la persona que conoce las necesidades del propio bebé mejor que nadie.**







# 6-9 meses

El destete que comience durante el verano será diferente del que comience en invierno porque con el cambio de temporada también varían los alimentos.

La energía de las estaciones también es diferente: en invierno, por ejemplo, un puré de verduras caliente es un placer para toda la familia.

Al principio, puedes comenzar con pequeñas degustaciones de zumos de frutas y licuados de verduras y unas cucharaditas de crema de frutas y verduras.

En el verano, puedes preparar licuados de manzanas y zanahorias o verduras finamente picadas y cocidas al vapor.



# Crema de manzana a la canela

1 manzana

½ rama de canela

4 C de zumo de manzana clarificado

Lavar y cortar la manzana en trocitos, poner a cocer con el zumo de manzana y la canela.

Cuando esté cocida, quitar la canela y mezclar con la batidora o pasar la crema por el tamiz.



*Es importante que tu hijo empiece a conocer el sabor de la fruta y la verdura. Es aconsejable usar fruta y verdura de temporada, bien madura. Comienza dándole pequeñas porciones de fruta y verdura cocida, ligeramente endulzadas. La cocción “destruye” la fibra de los alimentos, por lo que son más digeribles.*





# Crema de arroz e hinojos

**25 g** de arroz basmati

**250 ml** de agua o caldo vegetal

1 hinojo

1 **c** de aceite de oliva virgen extra

1 **c** de crema tahín (de sésamo)

Lavar bien el hinojo, picar y poner a cocer en una cacerola con el arroz y el agua. Cocinar unos 30 minutos, luego dejar reposar.

Batir y servir con una cucharadita de aceite de oliva virgen extra y una cucharadita de crema de sésamo.



# Fideos con calabacín

1 calabacín pequeño

**2-3 C** de fideos tipo estrella de maíz biológico

1 **c** de parmesano

Caldo vegetal

1 **c** de aceite de oliva virgen extra

Poner a hervir el calabacín en el caldo de verduras, luego triturar con el tenedor.

Poner a hervir los fideos, escurrirlos y mezclar todo. Espolvorear con parmesano y aderezar con el aceite de oliva virgen extra.

## Crema de arroz e hinojos



# Crema de brócoli

- 50 g de brócoli
- 250 ml de caldo vegetal
- 1 yema de huevo
- 3 C de mijo cocido
- 1 c de aceite de oliva virgen extra

Hervir el brócoli en 250 ml de caldo vegetal y triturarlo con la batidora. Cocer un huevo, separar la yema y añadirla al puré de brócoli.

Añadir 3 cucharadas de mijo cocido y antes de servir aderezar con un chorrito de aceite de oliva extra virgen.



*Muchas mamás aderezan siempre la papilla con parmesano. Cuidado porque contiene sal, un ingrediente no recomendado por los pediatras en el primer año de vida.*

# Crema de lechuga

- ¼ macolla de lechuga
- 1 patata pequeña
- 1 C de lentejas rojas decorticadas
- 1 C de arroz blanco biológico
- 1 c de aceite de oliva virgen extra

En una cacerola poner la lechuga bien lavada con la patata, las lentejas y el arroz. Cocinar a fuego lento 30 minutos. Dejar reposar unos 10 minutos, luego triturar y servir con un chorrito de aceite de oliva crudo.






## Crema de brócoli



# ÍNDICE DE LAS RECETAS

## 6-9 MESES

- 
- 
- 
- Agua de arroz, 69  
Agua de ciruela e higo seco, 50  
Albaricoque y manzana, 58  
Amasake de mijo, 56  
Crema de acelgas, 41  
Crema de arroz, 46  
Crema de arroz basmati y puré de lentejas, 67  
Crema de arroz con calabaza y queso, 63  
Crema de arroz e hinojos, 52  
Crema de arroz, mijo y zanahorias, 66  
Crema de arroz y manzana, 70  
Crema de arroz y requesón, 67  
Crema de calabacín, 42  
Crema de calabaza, 57  
Crema de maíz e hinojos, 60  
Crema de manzana a la canela, 38  
Crema de patatas, puerro y lechuga, 72  
Crema de sémola de espelta con verduras, 60  
Crema de verduras verdes, 63  
Crema de zanahorias, 42  
Crema de zanahorias con manzana y pera, 42  
Crema de zanahorias y amaranto, 55  
Fideos con calabacín, 52  
Galletas con harina de arroz y almendras, 71  
Leche de almendras, 68  
Leche de arroz, 68  
Leche de cebada, 69  
Leche de cereales, 68  
Papilla amarilla, 64  
Papilla blanca, 64  
Papilla con manzana y pera, 55  
Papilla de melón, 55  
Papilla dulce, 50  
Papilla naranja, 64  
Papilla verde, 64  
Plátano y manzana, 58  
Plátano y pera, 58  
Primer puré de pera con crema de almendras, 40  
Puré de coliflor, 49  
Puré de harina de arroz y zanahorias, 46  
Puré de judías verdes, 56  
Puré de mijo, patatas y pera, 72  
Puré de mijo y tres verduras, 43  
Puré de muesli y fruta, 70  
Puré de patatas y brócoli, 41  
Quínoa con calabacín y crema de almendras, 44  
Sémola con ciruela, 43  
Sopa de hinojo y trigo sarraceno, 56  
Sopa de pan, 66  
Yogur con melocotón, 58  
Zumo de manzana y zanahorias, 58

## 9-12 MESES

Albondiguillas de judías verdes, 82

Arroz con garbanzos, 101

Batido con copos, 94

Compota fantasía, 96

Crema de alubias, 85

Crema de brócoli, 76

Crema de cereales al aroma de hinojo, 101

Crema de guisantes, 79

Crema de lechuga, 76

Crema de tupinambo, 78

Crema de verduras y lentejas, 80

Crema de yogur y melocotón, 102

Cuscús y pesto, 102

Estofado de acelga y tofu, 100

Estofado y cuscús, 102

Fideos con remolacha, 108

Fideos *risoni* con requesón, 83

Flan de requesón, 87

Flan de zanahorias, 92

Galletas de almendras, 88

Galletas de harina de castañas, 89

Galletas de harina de maíz, 94

Kokkok, 100

Leche y castañas, 89

Mijo y lentejas rojas con salsa de acelgas, 88

Papilla con melocotón, 99

Papilla de avena con hinojo, 86

Papilla de cebada perlada y calabaza, 82

Papilla de copos de espelta y guisantes, 80

Papilla de lentejas verdes y lechuga, 85

Papilla roja con cereales, 108

Pasta *conchiglie*, apio y huevo, 91

Pastel de calabaza y requesón, 92

Patatas y tofu con limón, 87

Plátano al aroma de naranja, 99

Polenta con besugo y zanahorias, 90

Polenta de maíz, albaricoques y crema de almendras blancas, 99

Puré de fruta, 96

Puré de guisantes y crema de avellanas, 103

Risotto con crema de guisantes, 107

Sémola con requesón y zanahorias, 104

Sopa de alubias blancas, 84

Sopa de biscotes, 107

Sopa de calabaza y alubias blancas, 86

Sopa de fideos con caldo vegetal y calabaza, 90

Sopa de garbanzos, patatas y espinacas, 84

Sopa de hinojo y lentejas, 85

Sopa de maíz y huevo, 104

Sopa relámpago, 78

Verduras al vapor, 92



- SILVIA STROZZI -

# 100 PAPILLAS PARA TU BEBÉ

EN EL PRIMER AÑO DE VIDA LOS NIÑOS CRECEN MÁS RÁPIDO  
QUE EN CUALQUIER OTRO MOMENTO DE SUS VIDAS:

LA FORMA EN QUE SEAN ALIMENTADOS INFLUIRÁ SOBRE SU SALUD  
Y SERÁ LA BASE PARA SU RELACIÓN CON LA COMIDA.

Pasar de la lactancia materna a la comida sólida es un hito emocionante para la madre y el bebé, y constituye un gran paso adelante para él hacia un nuevo mundo: el del gusto.

Con *100 papillas para tu Bebé*, la naturópata holística Silvia Strozzi nos ofrece una guía de destete, dividida en recetas de 6 a 9 meses y de 9 a 12 meses, llena de ideas y sugerencias para guiar a los bebés hacia una dieta variada, natural y deliciosa.

*Silvia Strozzi, naturópata holística y periodista independiente, ha colaborado con numerosas revistas y ha editado varias publicaciones de cocina vegetariana, comida natural y cocina para niños. Imparte clases de cocina y conferencias sobre los temas de la cocina natural.*

Alimentación  
Niños  
Salud

Ibic: WBQ

[www.macroediciones.com](http://www.macroediciones.com)

ISBN: 978-8417080464



9 788417 080464