

Lista de verificación de implementos para iniciar la Alimentación Complementaria



1. SILLA DE COMER

- ✓ Estable, con cinturón de seguridad de 3 o 5 puntos.
- ✓ Respaldo recto (ángulo de 90° para prevenir atragantamiento) y con apoya pies.
- ✓ Fácil de limpiar (evita telas o cojines innecesarios).
- ✗ Evita usar el coche de pasear, sillas inflables o hamacas tipo lounge.



2. VAJILLA SEGURA PARA BEBÉS

- ✓ Plato antiderrame o con base antideslizante (idealmente de silicona).
- ✓ Bowl o pocillo pequeño para papillas o sopas.
- ✓ Vaso abierto (tipo shot) o vaso con asas, sin válvulas.
- ✗ Evita mamaderas, vasos con bombilla dura o con válvulas complejas.



3. CUCHARAS ADECUADAS

- ✓ Cucharas suaves, pequeñas y poco profundas.
- ✓ Opcional: cucharas de aprendizaje para que el bebé explore.
- ✗ Evita cucharas metálicas o de bordes duros.



4. BABERO O PECHERA

- ✓ Idealmente con recogemigas (de silicona o impermeable).
- ✓ Alternativa más sustentable: babero de tela fácil de lavar. Además es una alternativa más suave y cómoda para tu bebé.



5. ACCESORIOS DE LIMPIEZA

- ✓ Cepillo o esponja exclusiva para lavar utensilios del bebé.
- ✓ Espacio limpio para dejar secar los platos (sin contacto cruzado con los adultos).
- ✗ No es necesario esterilizador (no aplica para AC).



Lista de verificación de implementos para iniciar la Alimentación Complementaria



6. MOLDE PARA CONGELAR PORCIONES PEQUEÑAS

- ✓ Ideal si vas a preparar papillas, purés o mezclas para congelar.
- ✓ Puede ser de silicona o plástico libre de BPA.



7. MANTITA PROTECTORA PARA EL PISO

- ✓ Siempre es útil proteger el suelo al inicio de la AC, en especial con BLW.
- ✓ Puede ser una toalla vieja o un plástico reutilizable.



RECOMENDACIONES FINALES

- ♦ **Menos es más:** No necesitas vajillas temáticas, sets costosos ni robots de cocina.
- ♦ **Seguridad antes que moda:** Siempre elige materiales certificados y evita productos frágiles o sobreestimulantes.
- ♦ **Confía en tu instinto:** Lo más importante eres tú, tu bebé y su disposición compartida para explorar.

