Vida PRÁCTICA

BONO · IMPRIME Y PEGA EN EL REFRI

# Kit para el refri

Lo más importante, a la vista: cortes seguros, arcada o atragantamiento, alérgenos y tus primeros 100 alimentos.



**Kit imprimible**

- Cortes seguros por edad
- Arcada vs. atragantamiento
- Registro de alérgenos
- Mis primeros 100 alimentos
- Hambre y saciedad
- Planeador semanal

IMPRIMIBLE 1

# Cortes seguros por edad

| Alimento | 6–8 meses | 9–11 meses | 12 meses + |
|---|---|---|---|
| **Plátano** | Tira larga (½ plátano) o con cáscara a la mitad | Trozos o rodajas gruesas | Como la familia |
| **Aguacate** | Tiras gruesas (pásalas por avena) | Cubitos | Como la familia |
| **Uvas** | Machacadas o en cuartos a lo largo | Cuartos a lo largo | Cuartos hasta los 4 años |
| **Jitomate cherry** | Cuartos a lo largo | Cuartos | Mitades / cuartos |
| **Moras azules** | Aplastadas | Aplastadas | Mitades |
| **Fresa** | Entera grande para morder o machacada | Cuartos | Rebanadas |
| **Manzana** | Cocida en gajos o rallada | Cocida o rallada | Rebanadas delgadas |
| **Pera / durazno** | Muy madura en gajos | Cubitos | Rebanadas |
| **Mango** | Hueso pelado o tiras | Cubitos | Cubos |
| **Zanahoria** | Bastones cocidos muy suaves | Cubitos cocidos | Cocida o rallada |
| **Brócoli** | Florete grande cocido | Floretes chicos | Como la familia |
| **Camote / papa** | Bastones horneados suaves | Cubitos | Como la familia |

| Alimento | 6–8 meses | 9–11 meses | 12 meses + |
|---|---|---|---|
| **Ejotes** | Enteros muy cocidos | Trozos | Trozos |
| **Elote** | Puré colado o mazorca para roer | Granos aplastados | Granos |
| **Chícharos** | Aplastados | Aplastados | Enteros |
| **Pollo** | Tira de muslo o deshebrado | Deshebrado o picado fino | Picado |
| **Carne de res** | Tira grande para chupar, deshebrada o molida | Molida o deshebrada | Picada fina |
| **Pescado** | Desmenuzado sin espinas | Desmenuzado | Trozos sin espinas |
| **Huevo** | Omelette en tiras o cocido en cuartos | Cubitos o revuelto | Como la familia |
| **Queso** | Rallado o tiras delgadas | Rallado o tiras | Tiras |
| **Pasta** | Tornillo o penne muy cocida | Corta | Como la familia |
| **Tortilla** | Tiras suaves | Trozos | Como la familia |
| **Pan** | Tira tostada ligera | Trocitos | Como la familia |
| **Salchicha** | No recomendada | Tiras a lo largo (nunca rodajas) | Tiras a lo largo |
| **Cacahuate / nueces** | Solo en crema delgada | Solo en crema delgada | Crema; enteros desde los 4 años |
| **Palomitas, dulces duros** | No | No | No antes de los 4 años |

IMPRIMIBLE 2

# ¿Arcada o atragantamiento?

| ARCADA · es normal | ATRAGANTAMIENTO · emergencia |
|---|---|
| **Tose, hace ruido** | En silencio, no puede toser ni llorar |
| **Cara roja, ojos llorosos** | Labios morados o cara pálida |
| **Saca la lengua y empuja la comida** | Pánico, no entra aire |
| **Tú: calma, no metas el dedo, espera** | Tú: actúa ya y que llamen al 911 |

## Menor de 1 año

1. **5 golpes en la espalda**
   Boca abajo sobre tu antebrazo, cabeza más baja; golpes firmes entre los omóplatos.

2. **5 compresiones en el pecho**
   Boca arriba, 2 dedos al centro del pecho debajo de la línea de los pezones.

3. **Repite hasta que salga o llegue ayuda**
   Si pierde el conocimiento, inicia RCP.

## Mayor de 1 año

1. **Compresiones abdominales (Heimlich)**
   Detrás del niño, puño arriba del ombligo, empuja hacia adentro y arriba hasta que expulse el objeto.

Emergencias: 911. Toma un curso de primeros auxilios pediátricos y pega esta hoja junto a la silla de comer.

# ¿Te sirvió? Esto es solo una parte

Platito Feliz: qué darle de comer a tu bebé, día por día.

✅ 150 recetas (papilla, BLW y para toda la familia)
✅ Menú de 12 semanas + lista del súper
✅ Guía para empezar sin miedo
✅ Kit completo para el refri

**$149 MXN · pago único**

**platito-feliz.pages.dev**

💛 Síguenos en Facebook e Instagram **@vidapractica.mx**
Cada día subimos un reto nuevo... y la respuesta al día siguiente.

¿Te gustó? Comparte este regalo con alguien que lo disfrute.