



Dra. Luchy Bebé | Nutrición

✓ Mi Diario de Sabores: Mi Primer Mes de Comidas

Edad recomendada: 6 meses
 Objetivo: Un espacio para registrar los descubrimientos y reacciones de mi bebé.
 Instrucciones para papás: Anota el alimento del día y circula la carita que mejor represente la reacción de tu bebé. Simbología: 😊 (Le encantó) | 😬 (Extraño) Dudoso / Probar después. | 🤢 (Rechazo) | ⚠️ (Reacción/Alergia)

SEMANA	LUNES	MARTES	MIÉRCOLES	JUEVES	VIERNES	SÁBADO	DOMINGO
SEMANA 1	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:
	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:
	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:
	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:
	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:
SEMANA 2	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:
SEMANA 3	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:
SEMANA 4	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:
SEMANA 5	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:	Día: Alimento: 😊 😬 🤢 ⚠️ Notas:

Sugerencia Dra. Luchy Bebé:

- “Regla de los 2-3 días: "Introduce un alimento nuevo cada 2 o 3 días para identificar alergias fácilmente."
- Hierro primero: "Prioriza alimentos como carne, frijol machacado o cereales fortificados."
- Cero distracciones: "Evita pantallas a la hora de comer; ¡queremos que descubra texturas!"

