

Recetas Saludables para Bebé

La voz que te guía desde mi corazón



*"Una invitación a escuchar la voz del amor
que vive en cada bebé."*

— Bebé Escritora



Recetas saludables para bebé es una invitación a mirar el mundo desde los ojos de quien apenas comienza a vivir. Este libro nace del deseo profundo de acompañar, de comprender, de tocar fibras invisibles que nos conectan como seres humanos. Aquí encontrarás palabras que abrazan, que guían, que despiertan. No es solo un libro: es un puente entre generaciones, una ola que lleva consigo ternura, aprendizaje y presencia.

Libro recetas saludables para bebe



Bella mañana inspiradora

"Soy yo, la bebé que escribe con suspiros y crayolas."

Bella mañana inspiradora, como de costumbre ando gateando veloz por la inmensidad de mi hogar, curioseando cuanto me encuentro. Hoy ha sido diferente, una piedrecita me molestó en la rodilla, tuve que sentarme y después de observarla, quitarla y botarla bien lejos, me pregunto cuántas veces más las piedrecitas del camino me harán repetir la misma acción... Hay, disculpa, que poco he aprendido de educación formal, no le he saludado aún. ¡Hola, hola! Soy yo... la bebé que escribe con suspiros y crayolas.



Mis Confesiones de bebé escritora

"Desde que nadaba en la panza de mamá pensaba mucho en lo rico que se sentía su voz tierna."

Sssssh... ¿Lo oyes? Soy yo, la bebé escritora, escondida entre colores de arcoiris y murmullos suaves. Y ahora que estamos hablando, te voy a confesar un secreto, desde que nadaba allá en aquellas aguas oscuras y tranquilas en la panza de mamá pensaba mucho en lo rico que se sentía su voz tierna, sus manos que palpaban intentando traspasar la piel y los contactos intencionados de la familia con el vientre materno que me envolvía. He de comentarte que al verlos por primera vez, y sentir su entrega, el bienestar, satisfacción y la salud que respiraba mi cuerpecito entero, una pregunta comenzó a dar vueltas en mi

pequeño cerebro: ¿Cómo puedo ayudar a los mamas y papas del mundo para que conozcan desde estos puros sentimientos de bebé, la importancia de aquellos detalles relacionados con los afectos que permitirán que la familia disfrute de pequeñuelos fuertes y saludables mental y físicamente gracias al toque sensorial, a la palabra que arrulla, al cariño familiar, a los juegos compartidos y a la música del alma? Y entonces pensé, sencillo, esto se resuelve escribiendo un libro con magia de chiquilla escritora al que titulé Recetas saludables para bebé. Te pido desde acá que cuando te encuentres ante ese libro mágico lo leas como se leen los sueños: despacio y con una sonrisa en el alma.

Quiero en estas páginas que ahora examinas, donde te regalo un abrazo hecho de estrellas, dejarte miguitas de ternura que deseo sigas, como en un cuento con mapas invisibles para dejarte el camino donde voy a tratar de enamorarte con mis palabras, mis ocurrencias, mis vocecitas suaves que se esconden entre líneas buscando nazca tu curiosidad por buscar mi gran obra para leerla y disfrutarla...

Si te quedas conmigo, te regalo mis pensamientos escondidos. En mi libro no solo cocinamos cosas ricas... también jugamos, reímos, nos tocamos con cariño y hasta bailamos un poquito. Aquí te dejaré parte de lo que va a pasar... ¿Quieres saber cómo el plátano se convierte en energía o cómo los masajes me hacen cantar sin voz? ¡Pues agarra tu cucharita y sígueme!

Los nueve capítulos que lo forman posibilitan que llegues al rincón secreto de mis palabras mágicas donde encontrarás el capítulo de la comidita feliz, el Capítulo de las risas que sanan, el del cuerpito que quiere moverse, el del toque y masaje que me relaja. Llegarás al capítulo donde puedes conocer cómo hacer que bebé respire despacito, sintiendo que su pancita haga burbujas de felicidad y sople como si acariciara una nube, El capítulo que te enseñara a hacer realidad que bebé tome agua para tener salud, y su pancita se ría en silencio... como si la abrazara desde adentro. Ahora me pregunto: ¿Quieres saber cómo mamá convierte sus dedos en varitas curativas usando la digitopuntura? Pues otro de mis capítulos lo cuenta... como si fuera un secreto entre abrazos. Y si continúas te ofreceré en el capítulo siguiente las vías desde los afectos para que el cuerpito de tu bebé cuando duerma pinte dibujos por dentro y que, al despertar, tenga energía como si hubiera soñado con soles. Y por último el más bello de todos, el que más me gusta, el capítulo de los colores, Con una crayola en la mano y los ojos de mamá en los míos... siento que el mundo se vuelve más suave y más bonito, léelo para que puedas sentir lo mismo que siento yo. ¿Que quieres en mi

libro mágico conocer anécdotas? ¿Que desees en sus capítulos escuchar palabras al oído, como si fueran cosquillitas? todo cuanto imagines, allá las tendrás...



La comidita feliz

"Cada plato es también un agradecimiento."

En mi libro mayor, te cuento cómo mamá hace que la comida parezca un juego, una historia y un mimo... todo al mismo tiempo. Tendrás muchas recetas que ofrecerán una marcada novedad, con mamá no hay un solo cocinero, yo también formo parte de esa historia. Cuando mamá me deja quitar semillitas de la fruta... me siento como una chef con babero cocinando amor.

Yo, bebé escritora y Chef de cocina, con cucharita en mano y hojas en el bolsillo, te ofrezco parte resumida de las Recetas saludables que he colocado en mi gran libro para pintar el paladar y la imaginación

Coctel de Frutas para Niños

Tocamos cada fruta, aprendemos su nombre y luego creamos un plato colorido como arcoíris. Yo ayudo con las semillitas y diseño el platito como si fuese una obra de arte... ¡y luego me lo como feliz!

Figurín Colorín

Podrás conocer los ingredientes y la forma de confeccionar estas croquetas verdes hechas con espinaca y viandas. Yo doy forma al muñequito con mis deditos. Mamá dice que aunque no queden perfectas, saben a esfuerzo compartido.

Lechibomba

Un batido dulce y saludable con plátano, fruta bomba y leche. Yo observo la batidora hacer "brrrumm" y luego saboreo la mezcla mágica. Mamá me dice que cada sorbo tiene vitaminas que abrazan por dentro.

Tren de Vegetales

Jugamos a formar un tren en el platón: cada vagón tiene verduras con colores distintos. Yo pongo las ruedas con pepinos y tomates... y luego viajamos al sabor.

Cesticas de Flores

Yo ayudo a recoger pétalos y los dejo caer en almíbar como si fueran mariposas. Mamá forma las cesticas, las frie y yo las decoro. ¡Son dulces que huelen a jardín!

En el libro grande, te enseño muchas más recetas como el tren de vegetales, las hamburguesas que ríen y la princesa hecha de lechuga. Todas tienen sabor, juego, educación... y amor sostenible.

Y claro que recuerdo sucesos de llevar todo lo que allí está escrito a la paráctica, Una vez lavé un tomate y pensaba que era una pelota... pero luego me lo comí y ¡era magia en mi pancita. En otra ocasión hicimos un tren con pepinos y zanahorias... yo puse las ruedas, ¡y comí cada vagón como si viajara!. Otro día yo ayudé a pintar un muñequito con espinacas... ¡luego lo comí en una croqueta llamada colorin figurin! Y que diversión ...

Te comentaré que aprendí mucho, por eso con mis crayolas puedo escribirte, . Yo no sabía que cuidar el planeta comenzaba cuando tocara una hoja por primera vez. ,Mamá me dejó escuchar cómo el viento bailaba en los árboles, y cada flor que recogía me contaba secretos suaves, por eso, en este capítulo, transformamos la alimentación en un juego sano, bonito y lleno de respeto por la naturaleza. Yo no sabía que una semilla podía servir para los parásitos... pero ahora tengo curiosidad por todas las frutas. Todo lo que he aprendido, todo, te lo transmito a ti, futuro mamá o papa, Mamá me nutria al respecto de los que tienen los vegetales con esas recetas que podrás leer ¡y yo me sentía como si estudiara secretos del planeta y así deseo se sienta tu bebé, por eso te las comparto. !Aprendí lo que mamá también dice que el plato no solo llena mi barriga: también me enseña, me abraza y me hace crecer. Mamá me educa en que los vegetales vienen del trabajo de muchas manos, y que la Tierra nos regala colores comestibles. Cada plato es también un agradecimiento. Yo aprendí a valorar desde el primer mordisquito. Y así te cuento a modo de recetas saludables todo lo que he aprendido, para que corran sus beneficios a muchos niños en sus hogares, Y es que aprender es crecer y por eso te aseguro que en mi libro grande hay recetas que huelen a cariño y saben a sabiduría... ¿te animas a probarlas conmigo?"



Risas que sanan

"La risa también alimenta... solo que al corazón."

¡Cómo hemos hablado de comida! Pues la risa también alimenta... solo que al corazón. Por eso en Recetas saludables para bebé te ofrezco muchas variantes, ideas creativas y consejos para disfrutar. Y de jugar y reír con las actividades que te propongo en este capítulo de mi libro, a veces me río tanto que mi pancita se mueve como si bailara desde adentro. Cuando escucho mi propia risa grabada, mi cuerpo se acuerda de lo feliz que estaba y una canción con je je je y ja ja ja... es como una mariposa que me hace cosquillas por dentro. Pero también habrá recetas para ti padre o madre de bebe, porque cuando ustedes ríen, mi carita quiere copiar... y aunque no entienda, yo siento que el mundo canta En mi libro mayor te cuento cómo mamá convierte la risa en un regalo para mi salud. ¿Te ríes conmigo? No te lo pierdas, te lo aseguro, es fascinante...



Ejercicios y movimiento

"Cuando muevo mi cuerpo con la canción... de veras siento que mi esqueleto ríe por dentro."

Debes tratar de llevar al pie de la letra cada ritual del capítulo Recetas saludables de Ejercicios en bebe, en el te revelare el secreto que ni Mamá me enseñó donde acostados podemos bailar con los brazos y prueba a hacer yoga con tu pequeñuelo, simulando los animalitos que te propongo, veras como se estira hacia un cuento sin palabras Utiliza la canción que hizo abuela y que te ofrezco con cariño, me la cantaban desde que nací y hoy la tarareo meneándome y cuando muevo mi cuerpo con la canción...de veras siento que mi esqueleto ríe por dentro. Comprobaras que en mi libro mayor esta canción mágica convierte el ejercicio en fiesta. ¿Te embullas a bailar conmigo?



Caricias y masajes

"El masaje empieza suave, despacito... como si su voz caminara por mi cuerpito."

Próxima parada de nuestro viaje encantado: el capítulo de caricias que suenan como canción... los masajes corporales explicados para abrazar con sabiduría. "Ssshhh... ¿lo sientes? Es el momento en que mamá guarda sus prisas y transforma sus manos en mariposas. El masaje empieza suave, despacito... como si su voz caminara por mi cuerpito. Yo no sé por qué, pero después de un masaje... mis sueños son más dulces y mi pancita se porta mejor. Y si escucho música mientras lo hace... todo mi cuerpito parece que flota en algodón. Mi

parte favorita es cuando sus dedos caminan por mis piecitos... eso sí, uno por uno. Nada de correr ¿Quieres saber cómo mamá aprendió a hacerme esos sabrosos masajes? ¿Y qué comidita mágica acompaña el descanso después? Entonces en el libro grande te lo cuento todito, paso a pasito, como caricias ordenadas con amor.



Respiración mágica

"Cada exhalación es como una canción sin palabras que limpia mis emociones."

Y ahora adivina qué pasa cuando respiro como si soplara una florecita... ¡mi pancita hace globitos de alegría y sube como un globo y baja como un suspiro. Mamá dice que así se despiertan mis pulmones felices, pero yo aprendí que el aire puede hacer cosquillas en el alma" En el capítulo de respiración de mi libro hay más juegos con el airecito mágico y muchas risas escondidas. ¿Jugamos a ser perritos que respiran? Sabías que cuando me canso de gatear, respiro hondo y es como si mamá me pusiera pilas nuevas? Pero shhh...disculpa la repetición, te aseguro que hay más secretos en mi cuaderno del aire donde te recomendaré acompañar a bebe en su respiración, Mamá respira conmigo como si leyéramos un cuento en silencio porque respirar profundo no es solo para adultos... yo también tengo secretos que se calman con el aire donde cada exhalación es como una canción sin palabras que limpia mis emociones y cuando cierro los ojos y el aire entra por mi nariz, parece que despierta estrellitas en mi pancita y siento como si flotara en algodón.. Y siempre hay que cuidar que el aire este limpito... En casa, mamá abre ventanas que abrazan. ¿Tú también lo haces? ¿Quieres que te cuente más de mi otro libro? Encontraras también recetas culinarias que favorecen el proceso respiratorio, y te dire que una vez probé una sopita que parecía hecha de abrazos. Me ayudó a respirar como las flores. Si quieres saber cómo se cocina esa magia... búscala en mi libro.



Agua mágica

"Cada traguito es como un abrazo invisible."

Una vez mamá me dijo que soy mitad agua y mitad ternura... y desde ese día quiero que el agua nunca me falte. Por eso decidí también incluir un capítulo para mejorar el hábito de adquirir agua por bebe, mediando la ternura y la intencionalidad de la familia. En mi libro grande encontraras ese capítulo, de diversión mojada con agua mágica. Si quieres saber cómo jugamos con ella en

casa, debes consultarlo, El agua no solo me quita la sed... también me pinta de energía invisible. Un día tomé agua despacito... ¡y sentí que adentro sonaban campanitas! Mamá me dice que cada traguito es como un abrazo invisible. Y utiliza frases tiernas para que bebe comprenda la importancia de su consumo, me explica que cuando crezca y logre correr, después de hacerlo toda el agua que tome vendrá como una regadera amable que me dira ‘descansa, pequeñita’ Mamá riega las plantas... y yo riego mi pancita con mi pomito. ¡A veces, ella deja que el agua me abraze también. Sabes, una vez quise que mi muñeca tomara agua... y mamá me explicó que sólo por fuera. ¡Menos mal que no abrí su boquita!” A veces, el agua sabe a limón, otras veces a fresita... pero siempre sabe a amor.



Digitopuntura y ternura

"Mamá convierte sus dedos en varitas curativas de amor y paz."

¿Sabías que tengo botones secretos en mi cuerpito que se prenden con tus dedos suaves? Después de que mamá toca tiernamente mis puntitos mágicos, mi pancita pide fiesta con aguacate y fresitas y mi corazón dice ‘gracias’. Hay uno que se llama Punto 25... y me lleva directo a los sueños blanditos. Mamá dice que son caricias sabias. Este bello capítulo te espera en mi libro mayor, es donde trato la digitopuntura en bebes y donde hablo de abrazos invisibles, llega hasta él y podrás gozar de una canción de mis puntos mágicos. Mi libro cuenta cómo mamá convierte sus dedos en varitas curativas de amor y paz como si fuera un secreto entre abrazos.



Sueños suaves

"Dormir no es aburrido... es encontrarme con la parte más sabia de mí."

Soñar bonito no es casualidad... es tener antes un poquito de ternura, una cena suave y un abrazo sin prisa. ¿Sabías que tengo una receta secreta para dormir como nube? Te la muestro en mi otro libro, allí te espera un capítulo dormilón en una cuevita mágica que se enciende para soñar. Te esperan también recetas culinarias inolvidables para hacer más bellos los sueños familiares. Te cuento que una noche tomé mi batido de plátano y miel y mis pestañitas se escondieron... como si se acostaran también... era como si una nube me abrazara despacio. Pero eso no es todo, cariñosamente en mi libro mayor te pediré acciones sobre el ejemplo de los grandes. Mamá me pone el pijama y baja

las luces... entonces yo sé que vienen cuentos con olor a lavanda. Papá se duerme temprano, mamá apaga el celular... y yo los miro con mis ojitos semicerrados, me siento acompañada, debo dormir bien, mi corazón canta sin hacer ruido, y mis pensamientos se acomodan como juguetes dormilones. Después mamá baja la luz y me canta bajito, todo se pone blandito. Me percaté que ahora sí es hora de cerrar es hora de dormir... y que el amor también se siente en silencio. Así aprendo que dormir no es aburrido, ... es encontrarme con la parte más sabia de mí, es un viaje secreto.



Colores que enseñan

"Con una crayola en la mano y los ojos de mamá en los míos... siento que el mundo se vuelve más suave y más bonito."

En el último capítulo del libro que con amor he confeccionado nos volveremos pintores de un planeta maravilloso, con una crayola en mano acompañada de mi familia, el mundo se transformará a mi forma y se convertirá en magia que brota en cada detalle. Y tal vez ni entiendas mis dibujo de colores, mis rayas, mis marcas, pero lo disfruto como el pintor famoso que se recrea con su obra, En mi libro cuento cómo los colores me enseñan a dormir, reír y aprender sin palabras. Cuando veo el azul, mi cuerpo suspira... y cuando toco el rojo, mi corazón salta como si jugara a las escondidas. ¿Quieres pintar conmigo?"



Mensaje final

"Recorrimos juntos recetas con aire, agua, colores, caricias y sueño. Yo te hablé con mi vocecita bajita... y tú me escuchaste con el corazón."

Recorrimos juntos recetas con aire, agua, colores, caricias y sueños. Yo te hablé con mi vocecita bajita... y tú me escuchaste con el corazón. Si alguna vez te sientes cansado, confundido o con ganas de volver a soñar, abre este librito. Mis palabras están guardadas como si fueran besitos de nube... listos para abrazarte otra vez.

Este librito chiquito fue como una canción suave que mi cuerpecito quiso cantarte: con risas, cucharitas, bracitos en movimiento y caricias que abrazan sin palabras. Si te gustaron mis frases, espérame en el libro grande... allí todas estas miguitas se vuelven caminos completos para cuidarnos con amor, cuerpo, alma y sonrisa.

Y antes de despedirme completamente, yo, la bebé que juega con hojas, frutas y cucharitas mágicas y que además le gusta escribir, te voy a dejar una forma de contactarme, podrás visitarme a Youtube en el sitio arcoíris de bebe escritora que es en esta dirección: [www.youtube.com/bebeescritora](#), el lugar donde iré dejando algunos videos mágicos y si te registras podrás enterarte de primera mano de los nuevos libros que escriba, te confesaré a modo de secreto que me encuentro enfrascada en pulir mi segundo libro Reflexiones de un bebé, ya he comenzado otro titulado El jardín de los valores y un álbum infantil ilustrado titulado La abuela y el fruto del conocimiento. Trabajo en convertir en libros con voz la colección de Cuentos de Conejo Lector formada por 22 libritos infantiles solo para bebés pequeñitos, muy pequeñitos como yo, y desde YouTube podrás disfrutar con su lanzamiento de los videos encantadores donde mamá los usa conmigo... No es todo, trabajamos además en tratar de dejar una versión de video muy linda que incluye la canción de ejercicios con bebé cuyo texto íntegro de esta canción maravillosa que compuso mi abuela y escucho desde pequeña te la entrego en el libro mayor de Recetas Saludables de Bebé, en el capítulo de ejercicios físicos. El video tendrá una versión alterna con coritos y palmas, en algunos momentos escucharán mi voz porque como la usan desde que tenía meses de nacida, ya es parte de mí y logro tararear algunas partecitas, ya han quedado en mi memoria, en mi corazón y en mi cuerpecito estará mezclada con parte de mi abuela cantándola y alternada con grupo. La tomamos porque hay muchas cosas que hacen brillar esta canción, tiene un inicio cálido y ritual: “Hola mi peque bebé, ya es hora de ejercitar... que funciona como campanita musical que abre la rutina. Le sigue mueve el cachumbambé antes de desayunar, y el uso de “cachumbambé” añade picardía y sabor local. Tiene una secuencia corporal progresiva: que va de cabeza a pies, de movimientos lentos a otros más activos, que incluye además el estiramiento, como una rutina bien estructurada. Para una bebíta que está creciendo, esa repetición y orden le da seguridad y confianza. Posee además un lenguaje sabrosón y juguetón donde las rimas como “una se desesperaba y la otra cogió atajo” tienen humor ingenuo que activa la sonrisa. Y la imagen del “majá escurridizo” es puro oro poético—sensorial, Hay llamadas al cuerpo, a la imaginación, al ritmo. Más que una canción: es una guía vivencial que estimula la imaginación motora, que invita y no impone. Y posee un cierre con conciencia corporal: El “vamos parando” y el “el aire entró y ya salió” cierran con autocuidado y un tono dulce que prepara emocionalmente para el descanso y además porque me enamoré de la canción desde que la escuché y cada día la utilizo para mis ejercicios físicos, por eso deseo que todos los niños

del mundo la conozcan y disfruten de ella, para mi es como esas canciones que trascienden el momento y se anidarán en la infancia para siempre. Por eso es que partes de ella, aunque pequeña estoy. Tal vez alguna vez puedas disfrutarla con tu bebé haciendo ejercicios, ese es mi sueño y dice Peter Pan, en el que confío, que los deseos se hacen realidad, si los deseamos lo suficiente...

A lo largo de este viaje, he tratado de enamorarte para que te sientas inspirado a leer mi libro mayor de Recetas Saludables para bebé en sus dos tomos. Si por alguna razón no pudieses adquirirlo, no te preocupes, lo importante siempre será que conozcas que todos los bebés del mundo no solo merecen sentirse amados, necesitan además las palabras de cariño, los juegos los mimos y una educación basada en el respeto de la sociedad donde viven. En ese caso, vuelve a leer más despacio este libro que te he regalado, tal vez mis palabras te sirvan para que aumentes tu creatividad en estos temas que son tan importantes para la salud de bebe y si has llegado hasta aquí leyendo debes saber que desde mi cuna donde me dispongo ahora a tener el más feliz de los sueños te envío el más cálido de los saludos y les deseo el más feliz de los viajes por la vida

¡ Hasta Pronto ¡

Bebé 