

# NAVIDAD SEGURA PARA PEQUES

Guía rápida para enviar al  
WhatsApp de la familia

POR NEREA MOYA



ver  
oír  
sentir

# **ALIMENTOS NAVIDEÑOS QUE REQUIEREN ADAPTACIÓN EN PEQUES < 5 AÑOS**

FRUTOS SECOS

CASTAÑAS

TURRONES (DUROS Y BLANDOS CON TROPEZONES)

PELADILLAS

GARRAPIÑADAS

PIÑONES

BOMBONES DUROS Y REDONDOS

POLVORONES Y DULCES "DE POLVO"

UVAS ENTERAS

TOMATES CHERRY

CALAMARES

PULPO

JAMÓN SERRANO EN LONCHAS LARGAS

EMBUTIDOS FIBROSOS (LOMO, CECINA...)

CARNES FIBROSAS

ESPINAS DE PESCADO

CÁSCARAS DE MARISCO

PALOMITAS

CARAMELOS DUROS

CARAMELOS BLANDOS TIPO NUBES

**GUÍA ELABORADA POR NEREA MOYA**

# CÓMO NO OFRECERLOS X Y ALTERNATIVA SEGURA

Alimento	X No ofrecer así	✓ Alternativa segura
Frutos secos	Enteros o troceados	Crema fina, molidos en yogur/gachas
Castañas	Enteras o a mordiscos	Muy trituradas o en puré
Turrones	Duros o con tropezones	Muy desmenuzados (textura "arena")
Peladillas / garrapiñadas / piñones / bombones duros	Tal cual	X Evitarlos
Polvorones y dulces "de polvo"	Directamente en boca	X Evitarlos
Uvas / tomates cherry	Enteros	Pelados, sin semillas o en cuartos longitudinales
Calamares / pulpo	Rodajas o tiras	X Evitarlos en peques
Jamón serrano	Lonchas largas	Trocitos pequeños, contra veta
Embutidos fibrosos (lomo, cecina)	Lonchas o tiras	Muy picados o evitar
Carne fibrosa	Trozos largos	Picada o muy desmenuzada
Pescado / marisco	Con espinas o cáscaras	Retirar completamente
Palomitas	Tal cual	X Evitarlas siempre
Caramelos duros	Chupar o morder	X Evitarlos
Caramelos blandos (nubes)	Tal cual	X Evitarlos (se deforman y se pegan)

GUÍA ELABORADA POR NEREA MOYA