

Yo como comidas para bebés hechas en casa porque.....

- Es fácil
- Cuesta menos
- Sabemos que hay en mi comida: **ninguno azúcares agregadas, sal o grasa!**

Aquí está lo que usted necesita:

Un tenedor, un triturador de alimentos para bebés, un procesador de alimentos o una licuadora.



¿Cómo hacerlo?

1. Lave todos los electrodomésticos/los utensilios con que va a preparar y sus manos con jabón y agua caliente y luego enjuague.
2. Prepare las frutas y las verduras lavándolas, pelándolas y quitándole las semillas. Quitele el hueso, el cuero y la grasa a las Carnes.
3. Hornee, hierva o cocine al vapor hasta que los alimentos estén suaves o blandos.
4. Utilice un tenedor, el triturador de alimentos, el procesador o la licuadora y mezcle o triture hasta que queden suaves. Agréguele algún líquido como agua, jugo, leche materna o fórmula para cambiar la textura.
5. Refrigere o congele los alimentos que no se van a comer inmediatamente después de cocinar. Desechar cualquier comida que no se ha refrigerado por más de 2 horas.

Usted puede preparar estos alimentos:

Verduras

Cocine al vapor o hierva con un poco de agua.

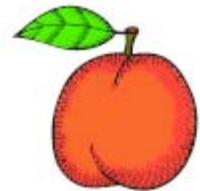
- Remolachas
- Zanahorias
- Habichuelas
- Papas
- Batatas
- Calabazas/Zapallos



Frutas frescas

Hacer puré con las frutas. Cocine las frutas frescas que estén duras hasta ablandarlas.*

- Manzanas*
- Albaricoques
- Bananos
- Mangos
- Nectarinas
- Melones/Duraznos
- Peras
- Plátanos*
- Ciruelas



Alimentos con proteínas

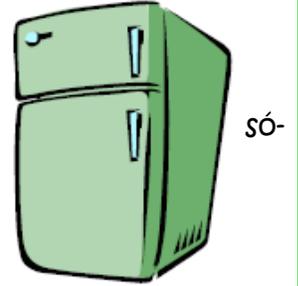
Hornear, asar a la parrilla o hervir estos alimentos. Utilice el triturador de alimentos, el procesador o la licuadora.

- Pollo
- Frijoles deshidratados
- Pescado
- Cordero
- Carne magra
- Pavo



¿Cómo almacenarlos?

- En el refrigerador: cubra la comida firmemente. Mantenga las frutas cocinadas y las verduras no más de 3 días; las frutas frescas/crudas y las carnes cocinadas solo 2 días.
- En el congelador:
 1. Llene la cubeta/bandeja para hacer hielo con la comida del bebé.
 2. Cubra con papel de envoltura plástico o aluminio y congele hasta que este lido (hasta que se solidifique).
 3. Retire los cubos (de comida) congelados de la cubeta.
 4. Coloque los cubos congelados en una bolsa plástica para congelar.
 5. Marque y coloque la fecha en cada bolsa.
 6. Deseche los cubos congelados de comida que no se utilicen después de 1 mes.



¿Cómo servir la comida que ha sido congelada?:

- Descongelar los cubos en el refrigerador.
- Caliente la comida descongelada en un contenedor doble para hervir o en un recipiente rodeado de agua caliente o en el horno.
- Caliente, no cocine de más/sobre cocine los alimentos.
- Coloque en un recipiente pequeño y deseche lo que el bebé no se va a comer.
- Utilice extrema precaución, si esta utilizando el microondas. Tenga cuidado de no calentar mucho la comida que pueda quemar la boca del bebé.
- Revuelva la comida bien después de calentar y revise la temperatura antes de darle de comer a su bebé.

Para los bebés más grandecitos:

Comida #1: (6 meses o mayores)

- ½ taza de requesón (o queso blanco grumoso)
- ¾ taza de frutas frescas
- ¼ taza de cereal (cocinado)

Comida #2: (9 meses o niños mayores)

- ½ taza de carne cocinada o cortada en trocitos
- ½ taza de verduras cocinadas o cortadas en trozos
- ¼ taza de algún líquido

COMMONWEALTH OF KENTUCKY
DEPARTAMENTO DE LA SALUD PUBLICA
275 EAST MAIN STREET, HS2WD
FRANKFORT, KY 40621-0001

3.2 L Rev. 01/09/08 PAM-MCH-097

ESTA INSTITUCION ES UN PROVEEDOR QUE OFRECE IGUALDAD DE OPORTUNIDAD A TODOS.

Recetas:

Habichuelas/Ejotes/Judías Verdes

1 libra de habichuelas blandas

Lave las habichuelas. Remueva los finales y las tirillas. Cocine al vapor de 20 a 30 minutos. Mezcle o haga puré. Sirve: 1½ tazas o 8 cubitos de alimento.

Melones/Duraznos Cocinados

1 libra de melones frescos

Lave la fruta. Cocine al vapor por 15 minutos o hornee en un recipiente cubierto con un poco de agua o envuelto en papel aluminio a 375° F por 20 minutos. Deje enfriar. Retire la cáscara y las semillas. Mezcle o haga un puré. Sirve: 2 tazas o 10 cubos de alimento.

Calabaza

1 libra de calabaza (bellota, auyama, Calabacín)

¼-½ taza de líquido (leche o formula)

Lave bien. Corte la auyama por la mitad; otras variedades de calabazas córtelas en tajadas largas. Retire las semillas y las tirillas del centro. No retire la cáscara. Cocine al vapor por 25 minutos o hornee a 375° F por 50 minutos en un recipiente cubierto o envuelto en papel aluminio. Con una cuchara saque la cáscara y mezcle. Si desea la comida más suave agregue líquido. Sirve: 1 taza o 5 cubos de alimento.

