

# Alimentos para bebés preparados en casa

- ✓ ¡Es fácil!
- ✓ ¡Es más barato!
- ✓ ¡Sin agregados de azúcar, sal ni grasa!



## Esto es lo que necesita:

Tenedor, molinillo de alimentos para bebés, procesador de alimentos o licuadora



## Cómo hacerlo:

1. Lave todo el equipo y sus manos con agua caliente jabonosa y enjuague.
2. Prepare las frutas y verduras lavándolas, pelándolas y quitándoles las semillas. Debe remover los huesos, piel y grasa de las carnes.
3. Utilice diferentes tablas para cortar las carnes, aves y pescados.
4. Cocine los alimentos hasta que estén blandos ya sea al horno, hervidos o cocidos al vapor.
5. Use el tenedor, el molinillo de alimentos para bebés, el procesador de alimentos o la licuadora para mezclar o triturar hasta obtener la textura deseada. Añada líquidos como agua, jugo, leche materna o fórmula para cambiar la textura.
6. Refrigere o congele alimentos que no se comerán inmediatamente. Deseche cualquier alimento que no haya estado refrigerado durante más de 2 horas.

## Cómo almacenarlo:

**En el refrigerador:** Cubra bien los alimentos. Mantenga las frutas y verduras cocidas por no más de 3 días, frutas crudas y carnes cocidas por sólo 2 días.

## En el congelador:

1. Llene la bandeja para hacer cubitos de hielo con el alimento del bebé. Cada cubito es de aproximadamente 1 onza de alimento para bebés.
2. Cubra con envoltura de plástico o aluminio y congele hasta que quede sólido.
3. Retire los cubitos congelados de la bandeja.
4. Coloque los cubitos en bolsas plásticas para el congelador.
5. Etiquete y feche cada bolsa.
6. Deseche los cubitos no usados después de un mes.

## Preparación de alimentos congelados para bebés:

Descongele los cubitos congelados:

- En el refrigerador, o
- Use la función para descongelar del microondas.

Calentar alimentos descongelados:

- Hasta que estén tibios, no cocinar demasiado.
- Poner cuidado para no calentar demasiado los alimentos que puedan quemar la boca del bebé.

Servir alimentos para bebés:

- Revuelva bien los alimentos después de calentarlos.
- Verifique la temperatura antes de alimentar a su bebé.
- Sirva en un plato pequeño.
- Deseche lo que el bebé no coma.



### Alimentación de su bebé

1. Cuando el bebé está listo para comer sólidos ya tiene control constante de la cabeza y puede sentarse con poca o ninguna ayuda.
2. Cuando introduzca alimentos sólidos, sólo introduzca 1 alimento a la vez para asegurarse de que su bebé no es alérgico a ese alimento.
3. A medida que el bebé crece, déjelo comer por sí solo.
4. Cambie la textura de la comida del bebé cuando el bebé esté listo debido a su desarrollo.
5. El bebé tratará de agarrar los trocitos de comida y llevarlos a la boca.
6. Permita que su bebé pruebe alimentos que puede comer usando sus manos cuando esté listo.



### Chícharos

1 taza de chícharos frescos o congelados  
1/4 taza de agua

Cocine al vapor o hierva los chícharos frescos o congelados en una cacerola por 2 a 3 minutos hasta que estén blandos y crujientes. Quítelos y póngalos en una licuadora y guarde el agua sobrante para licuar la pasta de chícharos. Al hacer el puré, añada el agua suficiente para lograr la consistencia deseada.

Rinde: 8 onzas de alimento para bebés u 8 porciones de cubitos de hielo

### Vegetales

Al vapor o hervidos con poca agua

- Remolachas
- Zanahorias
- Habichuelas
- Papas
- Camote
- Chícharos
- Calabaza de invierno



### Frutas Frescas

Machacar frutas blandas. Hervir fuerte o al vapor las frutas duras y frescas.

- Manzanas
- Albaricoques
- Bananas
- Mangos
- Nectarines
- Melocotones
- Peras
- Plátano macho



### Compota de manzana

1 manzana  
1/4 taza de agua

Pele la manzana. Córtele en cuartos y remueva el corazón de la manzana. Corte la manzana en trozos y colóquelos en una olla grande con agua. Cocine a fuego lento hasta que la manzana esté blanda. Mézclela o haga puré.

Rinde: 6 oz de alimento para bebés o 6 porciones de cubitos de hielo

### Ideas de recetas para los bebés más grandes:

Opción para desayuno

¼ taza de yogur normal o queso cottage

¼ taza de frutas frescas

¼ taza de cereal cocido

Mezcle los ingredientes hasta que queden bien licuados.

Opción para almuerzo o cena

½ taza de carne cortada en cubos/cocida

½ taza de vegetales cocidos/cortados en cubos

¼ taza de líquido

Mezcle los ingredientes hasta que queden bien licuados.

NOTA: En la medida que su bebé crezca, licue menos los ingredientes para que este aprenda a masticar.

### Alimentos protéicos

Hornear, asar o hervir estos alimentos. Utilizar un molinillo de alimentos para bebés, un procesador de alimentos o una licuadora para mezclar a la textura deseada.

- Pollo
- Frijoles secos o enlatados
- Pescado
- Cordero
- Carne magra
- Pavo

COMMONWEALTH OF KENTUCKY

DEPARTMENT FOR PUBLIC HEALTH

275 EAST MAIN STREET, HS2W-D FRANKFORT, KY 40621-0001 5.1 L

Rev. 10/18 PAM-MCH-097



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.