



Qué es tan bueno acerca de los alimentos para bebés hechos en casa?

- ♥ Saludable
- ♥ Sabroso
- ♥ Variedad
- ♥ Barato



Referencias: Guía de la alimentación infantil del USDA, 2007.
Disponible en: <http://wicworks.nal.usda.gov>



Utah WIC Program | 1-877-WIC-KIDS | www.health.utah.gov/wic

Esta institución es proveedor de la igualdad de oportunidades.
Original 8/11

Alimentos Hechos en Casa Para el Bebé



Incluya a su bebé a la hora de comer en familia

Nutrición para vidas saludables





Los bebés disfrutan el sabor de los alimentos caseros preparados adecuadamente mejor que los alimentos producidos y empaçados comercialmente. Cuando el bebé tenga aproximadamente 6 meses, empiece a ofrecerle alimentos de ingredientes simples (de textura apropiada) de su mesa. A medida que su bebé crece, él puede probar otras texturas y otros alimentos de su familia. Aquí están algunas maneras fáciles de alimentar a su bebé con alimentos que usted tiene en su casa. La leche materna (o la fórmula) es la parte más importante de la dieta de su bebé aun durante el primer año.

Limpieza	<ul style="list-style-type: none"> Lávese las manos, el área de la cocina, los utensilios y los alimentos.
Frescura	<ul style="list-style-type: none"> Comprar alimentos frescos es lo mejor, pero los congelados o envasados también se puede usar.
Seguridad	<ul style="list-style-type: none"> Quite las semillas y la piel de las frutas y los vegetales. Remueva la grasa extra, los cartilagos, la piel y los huesos de la carne, el pollo y el pescado. Las espinacas, las acelgas, las zanahorias, los nabos y las coles verdes preparadas en la casa no se le deben ofrecer a los infantes menores de 6 meses de edad.
Alimentos Simples	<ul style="list-style-type: none"> Evite añadir condimentos a los alimentos (mantequilla, sal, azúcar, aliños o salsas).
Preparación de los Alimentos	<ul style="list-style-type: none"> Cocine las frutas y los vegetales duros hirviéndolos en una cantidad pequeña de agua o cósalos al vapor hasta que se ablanden. Cocine la carne, el pescado y el pollo a una temperatura segura. Use una licuadora, un colador de malla fina, un molino de alimentos o un tenedor & cuchillo para obtener la textura deseada. Empieza con puré de alimentos y luego, ofrezca los alimentos más espesos y grumosos - a medida que su bebé crece. Si es necesario, diluya los alimentos con leche materna, fórmula, agua, líquido de cocinar o jugos 100% para que no sea tan seco. Sírvale al bebé en la bandeja de la silla del bebé o en su propio plato.
Almacenamiento de los Alimentos	<ul style="list-style-type: none"> Mantenga los alimentos refrigerados & use los alimentos entre 48 horas. Deseche lo que quede en el plato del bebé. Congele cantidades más grandes de alimentos en las bandejas para cubos de hielo o dividir en porciones en una bandeja de hornear. Cubra los alimentos, colóqueles etiquetas con la fecha y consuma dentro del mes. No vuelva a congelar los alimentos descongelados. Si se utiliza un horno de microondas para descongelar los alimentos, muévalos con cuchara y déjelos enfriar antes de alimentar al bebé



Ejemplos Sencillos

Bebés de 6 meses	Bebés de 8 meses	Bebés de 10 meses
<p>Haga puré/majados</p> <ul style="list-style-type: none"> Puré de plátanos maduros Patatas dulces, hornee hasta que estén suaves, trítúrelas Avena cocida, trítúrela Pollo bien cocido, en puré 	<p>Molida/finamente picado</p> <ul style="list-style-type: none"> Duraznos frescos, pelados, finamente picados Zanahorias, cocidas, finamente picadas Arroz bien cocido, tríturado Carne completamente cocida, molida 	<p>Corte en pequeños pedazos que pueda tomar con los dedos</p> <ul style="list-style-type: none"> Arvejas (habichuelas) verdes Coliflor o brócoli, hervidos, picados Pan Integral, tostado, cortado en pedazos pequeños Frijoles cocidos Queso Mozzarella rallado 

Nota: Algunos alimentos no son apropiados para los infantes. Refiérase a la Guía de Alimentación de los Infantes para más información.