

ALIMENTOS CASEROS

PARA BEBÉS



Los alimentos caseros para bebés son saludables, fáciles y menos costosos que la comida comprada en las tiendas. Los alimentos suaves o hechos puré pueden prepararse rápidamente en el hogar, a granel y congelarse para usarse luego. Ofrecer alimentos caseros para bebés puede ayudar a que su bebé aprenda a comer una variedad de alimentos saludables.

¿DE QUÉ ALIMENTOS PUEDO HACER PURÉ?

Elija alimentos frescos, congelados o enlatados para hacer puré. Las frutas, las verduras, la carne cocida y los frijoles secos cocidos son buenas opciones. ¡Usted puede hacer puré de muchos de los alimentos que el resto de la familia come! No necesita añadir sal ni condimentos para bebé. Use leche materna, fórmula o agua como líquido para hacer el puré.

ELEMENTOS ÚTILES:

- Tenedor o machacador de papas: una forma básica y rápida de triturar alimentos.
- Olla de cocción lenta: hace que la carne y los frijoles se ablanden con poco esfuerzo.
- Bandejas para cubos de hielo: guarde los alimentos en puré en el congelador. Cada cubo tiene aproximadamente 2 cucharadas de comida.
- Bolsas para congelador: para el almacenamiento a granel de cubos de comida casera para bebés. Etiquete y póngale fecha a cada bolsa de congelador. Los alimentos congelados para bebés se pueden almacenar hasta por un mes.
- Licuadora o procesador de alimentos: perfecto para mezclas grandes y para hacer comidas suaves.





CONSEJOS

- Siempre lave sus manos, los utensilios y las superficies antes y después de preparar los alimentos para bebés.
- Lave, pele y corte en rebanadas las frutas y verduras. Retire tallos, huesos o semillas.
- Cocine al vapor o hierva las verduras en una pequeña cantidad de agua.
- Las frutas blandas y maduras, y la mayoría de las frutas y verduras enlatadas no necesitan cocción antes de hacerlas puré. Enjuáguelas para eliminar toda azúcar o sal.
- Cocine las carnes completamente; elimine la grasa, la piel y los huesos. Use la carne de la comida de su familia para hacer el puré y congelarlo para más tarde.
- Deje los agregados de azúcar, sal, aceite, mantequilla y salsa fuera de los alimentos de su bebé.

COMIDA PARA BEBÉS RÁPIDA Y FÁCIL

Plátano, aguacate u otro muy recientemente

maduro: Agregue leche materna, de fórmula o agua, y haga un puré con un tenedor hasta obtener la consistencia correcta.

Camote o papa al horno: Hornee en horno o microondas. Saque con una cucharada el interior y haga un puré. Mezcle con leche materna, de fórmula o agua.

Huevo: Prepare huevos revueltos.

COMIDAS MIXTAS QUE COMBINAN

Mezclar y combinar comidas para bebés de más edad: Mezcle, pique o haga puré las siguientes combinaciones con leche materna, de fórmula o agua hasta que quede suave.

- Carne de res, garbanzos y papas
- Pollo, brócoli y arroz
- Carne de res, calabaza y macarrones

Para obtener más información, visite el sitio web de Minnesota WIC y busque “Making Baby Foods”.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.