



PREPARACIÓN DE ALIMENTOS PARA BEBÉS

Equipo necesario

La licuadora o procesadora de alimentos es la mejor opción para obtener una consistencia suave en los primeros alimentos. A medida que el bebé vaya comiendo alimentos con más textura, todo lo que necesitará será un tenedor o un triturador de alimentos. En la sección de bebés de las tiendas de promociones y en internet se pueden encontrar trituradores económicos de alimentos para bebés. Antes de empezar, asegúrate de que todo el equipo y las superficies de trabajo estén limpias.

Frutas

Para las frutas blandas maduras, como los plátanos, duraznos, peras y aguacates, simplemente quítales las semillas y la cáscara; luego, hazlas puré, tritúralas o písalas.

Para otras frutas frescas o congeladas:

- Lávalas, pélalas y córtalas en trozos pequeños.
- Añade 1 taza de fruta a $\frac{1}{4}$ de taza de agua hirviendo en una olla o recipiente apto para microondas.
- Cubre, reduce el fuego y cocina las frutas lentamente hasta que estén tiernas.
- A continuación, haz un puré con la fruta enfriada, añadiendo agua, leche materna o leche de fórmula para obtener la consistencia deseada.

Las frutas en conserva peladas y troceadas envasadas en jugo de fruta o agua pueden prepararse sin cocción adicional.

Verduras

Lava, pela y corta en rodajas las verduras frescas o congeladas sin añadir ningún condimento. Hierve o calienta en el microondas las verduras en un recipiente tapado con ½ a 1 pulgada de agua hasta que estén tiernas.

Hazlas puré, tritúralas o písalas con parte del agua de cocción.

Carne/proteínas

Retira la piel, el hueso, la grasa y los cartílagos. Córtales en cubos de ½ pulgada y colocalos en la sartén. Añade agua hasta cubrir la carne y caliéntala hasta que hierva. Reduce el fuego y cocina a fuego lento hasta que esté muy tierna (el fuego fuerte endurece la carne).

Hazla puré o tritúrala, añadiendo líquido de cocción, leche materna, leche de fórmula o agua para obtener la consistencia deseada.

Para el huevo cocido, el pescado cocido o los frijoles secos cocidos, haz un puré, tritura o pisa con un tenedor. Si es necesario, añade líquido hasta obtener la consistencia deseada.

Una vez que los bebés hayan probado distintos alimentos y estén listos para pasar a alimentos más complejos, prueba distintas combinaciones:

- Manzanas y batata
- Banana y aguacate
- Carne de vaca y cebada
- Batata y papaya
- Zanahorias y papa
- Calabaza y maíz
- Pollo y arroz



Recetas de comida para bebés

Zanahorias y manzanas

- 1 taza de zanahorias peladas y en rodajas
- 1 manzana mediana, pelada, descorazonada y cortada en cuartos
- ¼ taza de agua

Mezclar las zanahorias, la manzana y el agua en una fuente de horno o en un recipiente apto para microondas.

Tapar y hornear durante 45 minutos a 350 °F o en el microondas durante 8 minutos a potencia alta, hasta que estén tiernas.

Hacer un puré o pisar con un tenedor, añadiendo el líquido de cocción hasta obtener la consistencia deseada.

Batata y pollo

- 1 batata pequeña
- ¼ taza de pollo cocido cortado en trozos pequeños
- ½ taza de arroz integral cocido
- ½ taza de leche materna, agua o leche de fórmula preparada

Lavar y cocer la batata en el horno 50 minutos a 425 °F o en el microondas 5 minutos a máxima potencia hasta que esté blanda.

Pelar y mezclarla con el pollo, el arroz y el líquido (leche materna, agua o leche de fórmula preparada).

Licuar, pisar o triturar hasta que quede tan suave como se desee.

Comida para combinar

- 1 taza de carne cocida, cortada en cubos o dados
- ½ taza de arroz cocido, papas, fideos o macarrones
- ¾ taza de verduras cocidas cortadas en dados
- ¾ de taza de leche materna, agua o leche de fórmula preparada

Combinar los distintos ingredientes y licuar, triturar o pisar hasta que la mezcla quede tan suave como se desee.

Algunas buenas combinaciones son:

- Carne de vaca, arvejas y papas
- Pollo, brócoli y arroz
- Carne de vaca, calabaza y macarrones



Almacenamiento de comida para bebés

Refrigeración

Conservar en recipientes herméticamente cerrados y colocar en la parte más fría de la heladera durante 2 días como máximo. La carne, los huevos, el pescado y el pollo deben consumirse en el plazo de 1 día.

Congelado

Método de cubos de comida

Colocar el puré en cubeteras o moldes de papel para magdalenas.

Método de cucharadas

Poner cucharadas de puré en una bandeja para hornear. Cubrir los alimentos con film transparente o papel de aluminio y congelar. Una vez congelados, introducir las porciones de alimentos en bolsas para el congelador etiquetadas y fechadas. Guardar en el congelador hasta 1 mes.

Antes de comer

Saca la comida que quieras servir. Descongélala en la heladera o en el microondas a temperatura de descongelación.

Recalentado

Recalienta completamente los alimentos para bebés fríos o congelados hasta que alcancen al menos 165 ° F antes de dárselos.

Deja que los alimentos se enfríen hasta que estén tibios. Revuelve la comida y comprueba su temperatura para asegurarte de que no está demasiado caliente antes de servírsela al bebé. Tira los restos de comida que queden en el plato del bebé o en la fuente.



Para obtener más información sobre WIC y buscar una clínica cerca de ti, visita [signupwic.com](https://www.signupwic.com).

WIC es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades. Lea la declaración completa sobre sus derechos civiles en www.fns.usda.gov/civil-rights/usda-nondiscrimination-statement-other-fns-



Adaptado con permiso de materiales proporcionados por Minnesota WIC.

Programa WIC de Idaho. 11/2021

