

¿CON QUÉ ALIMENTA A SU BEBÉ?

**Tan fácil como
contar 1,2,3...**

**1 Comidas caseras
para bebé**

**2 Comidas en
frascos para bebé**

**3 Seguridad y
almacenamiento**

1

Comidas caseras para bebé

Prepare las comidas para su bebé en el hogar. ¡La comida casera para bebé es saludable, ayudará a reducir costos en alimentos y ayudará a que su bebé se acostumbre a la comida que come la familia!

¿Qué necesita para preparar comidas para bebé!

- Un tenedor, una trituradora de alimentos o batidora.

¡Hágalo bien!

- Lave todo el equipo con agua jabonosa caliente. Enjuague y seque.
- Prepare frutas y vegetales frescos quitando y pelando la cáscara; quite tallos, carozos y semillas.
- Prepare la carne quitando huesos, piel y grasa visible.
- Enjuague y seque los vegetales y frutas enlatados.

Cocine, enfríe y haga puré...

- Cocine al vapor o hierva los alimentos hasta que estén tiernos.
- Deje enfriar los alimentos a temperatura ambiente.
- Haga papilla, puré o triture los alimentos agregando pequeñas cantidades del agua de la cocción, leche materna o fórmula hasta que la mezcla esté suave.

NO AGREGUE azúcar, miel, jarabe de arce, jarabe Karo, sal, pimienta, hierbas, especias, grasas o aceites. Son innecesarios y pueden ser perjudiciales para su bebé.

2

Comidas en frascos para bebé



Etapas alimenticias del bebé:

Los alimentos de la primera etapa...

- Son vegetales, frutas y cereales para bebés sin combinaciones.
- Tienen una textura suave.
- Deben ser los primeros alimentos sólidos que come su bebé, generalmente alrededor de los 6 meses.
- Pueden contener agua y/o vitamina C.

Los alimentos de la segunda y tercera etapa...

- Incluyen frutas, vegetales, cereales, carnes y cenas.
- Son apropiados para bebés entre los 6 y 10 meses:
6 a 8 meses: frutas, vegetales, cereales
8 a 10 meses: carnes, cenas, frutas, vegetales, cereales
- Tienen una textura más compacta y pueden incluir pequeños trozos o porciones.

Muchas comidas para bebé también contienen determinados ingredientes que su bebé no necesita como ser...

- Rellenos como tapioca, harina de arroz y harina de papa, que espesan la comida pero aportan poca nutrición para su bebé.
- Azúcares agregados como azúcar, jarabe de maíz, dextrosa, maltosa y sacarosa.
- Sal o sodio agregado. A los bebés les gustan los sabores naturales de los alimentos y no necesitan que se les agregue sal.

Lea las etiquetas de los alimentos para tomar decisiones inteligentes al comprar comida para bebés.

3 Seguridad y almacenamiento

Algunos consejos de alimentación para recordar

- Siempre alimente al bebé con una cuchara. Podría ser perjudicial colocar alimentos en el biberón.
- Agregue variedad lentamente. Preséntele a su bebé solamente un alimento nuevo cada semana. Puede mezclar dos alimentos después de que los haya comido de manera separada.
- Permita que su bebé decida qué le gusta y qué no. No permita que sus preferencias de alimentos decidan qué darle a su bebé.
- Coma con su bebé y haga que la hora de la comida sea entretenida y relajada.
- Busque comidas para bebé con un solo ingrediente como zanahorias o calabaza.

Consejos de almacenamiento para alimentos seguros

- Separe la comida que comerá su bebé en un recipiente pequeño. Comer del frasco causará que los restos se echen a perder rápidamente.
- Tape el frasco herméticamente y colóquelo en el refrigerador inmediatamente.
- Utilice siempre una cuchara limpia al tomar alimentos del frasco.
- Utilice la comida de bebé almacenada dentro de los 2-3 días o deséchela.



Desarrollado por el Programa de Nutrición WIC de Massachusetts
Adaptado por el Programa de Nutrición WIC del Estado de Washington

Este documento se encuentra disponible en otros formatos para personas con discapacidades a solicitud del interesado. Para presentar una solicitud, llame al 1-800-841-1410 (TDD/TTY 1-800-833-6388).

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.
Washington WIC no discrimina.