

Preparando su propia comida para bebés

[Making Your Own Baby Food: Feeding Infants (4 to 12 months) and Children]

Alimentando a los infantes (4 a 12 meses) y a los niños

Preparando la comida para bebés con alimentos que ya tiene generalmente cuesta menos que comprando la comida para bebés. También, preparando la comida para su bebé permite que su bebé se acostumbra a los tipos de alimentos que la familia come.

Lo que usted necesita:

1. Algo para hacer puré o moler el alimento, como:
 - ◆ molino para alimentos
 - ◆ licuadora
 - ◆ aplastador de papas
 - ◆ colador, o
 - ◆ tenedor
2. Alimentos de buena calidad sin sal, azúcar, grasa o especias.
3. No haga comida para su bebé con los sobrantes que tienen más de un día guardados.

| ¿Cuánto tiempo puede guardar en el refrigerador o congelador la comida para bebés hecha en casa? | | |
|---|------------------------|----------------------|
| Alimento | En Refrigerador | En Congelador |
| Frutas y vegetales | 2 a 3 días | 6 a 8 meses |
| Carnes o yemas de huevo | 1 día | 1 a 2 meses |
| Carnes y combinaciones de vegetales | 1 a 2 días | 3 a 4 meses |

Preparando su propia comida para bebés (cont.)

Alimentando a los infantes (4 a 12 meses) y a los niños

Lo que hacer:

1. Lávese las manos con agua caliente y jabón. Lave todos los utensilios con agua caliente y jabón, y enjuáguelos con agua caliente y déjelos secar.
2. Lave frutas y vegetales, restregándolos con agua fría. Pele frutas y vegetales, y quite las semillas.
3. Quite los huesos, la piel y la grasa de las carnes.
4. Hornee, hierva o cocine al vapor los alimentos hasta que estén cocidos y suaves.
5. Use un molino, licuadora, aplastador de papas o tenedor para hacer puré los alimentos hasta que estén suaves. También puede colarlo. Tire cualquier pedazo duro o grumos grandes.
6. Agregue líquidos como el agua, la leche materna o la leche fórmula si el alimento está espeso o seco.
7. No agregue el azúcar, la miel, la sal ni la grasa al alimento para su bebé.

Preparado por Gail M. Hanula, Especialista de Nutrición de Extensión. Especial agradecimiento por la revisión y contribución de Angela Dewitte y Lizia Auger

Poniendo el Saber a Trabajar. La Universidad de Georgia y la Universidad Estatal de Ft. Valley, el Departamento de Agricultura de los EEUU y condados cooperadores del estado. El Servicio de Extensión Cooperativa ofrece programas educativos, asistencia y materiales a toda persona sin discriminación por raza, color, nacionalidad, sexo o discapacidad. Una organización para la igualdad de oportunidad/acción afirmativa comprometida a procurar diversidad en sus empleados.

Folleto FDNS-NE SP-1501 noviembre 2002

Emitido para el avance del trabajo realizado por Extensión Cooperativa, Actos del 8 de mayo y 30 de junio, 1914, con la cooperación de la Facultad de Agricultura y Ciencias del Medio Ambiente de la Universidad de Georgia y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos.

Gale A. Buchanan, Decano y Director