



ALIMENTOS CASEROS PARA BEBE

Necesitará uno de los siguientes utensilios:

- ⇒ Un tenedor, O
- ⇒ Un colador de malla fina, O
- ⇒ Una licuadora, O
- ⇒ Un procesador de alimentos

Es importante lavarse las manos y limpiar los utensilios antes de comenzar.

Lávese las manos, los equipos y utensilios en agua caliente con jabón. Enjuague el equipo y utensilios con agua caliente. Déjelos secar al AIRE. No los seque con una toalla de cocina.

Pasos para hacer la comida del bebé:

1. Enjuague las futas y verduras frescas. Pelar y sacar la semilla, si es necesario.
2. Ponga en el microondas o al vapor los vegetales y frutas (como manzanas y peras), hasta que estén suaves. Utilice la menor cantidad de agua posible.
3. No agregue sal, endulzantes o especias a la comida de su bebé.
4. Si la comida está suficientemente suave, amásela con un tenedor. Si es necesario agregue una pequeña cantidad de líquido (leche materna o fórmula).
5. Para los alimentos que no están suficientemente suaves para amasarlos con un tenedor: ponga los alimentos blandos a través de un colador con la parte posterior de una cuchara O ponga la comida suave y una pequeña cantidad de líquido (leche maternal o formula) en la licuadora o procesador de alimentos y mezcle hasta que esté suave.

Para almacenar los alimentos de bebé preparados:

1. Para refrigerar, ponga los alimentos en un recipiente limpio con tapa. Guárdelo en el refrigerador por **no** más de **3** días.
2. Para congelar, ponga los alimentos de bebé preparados en una bandeja limpia de cubos de hielo o varios recipientes pequeños. Congele hasta que esté sólido. Una vez congelado, retire los alimentos de la bandeja o recipientes y colóquelo en una bolsa de plástico. Etiquete la bolsa con el tipo de alimento de bebé y la fecha actual. Guárdelo en el congelador por **no** más de **1** mes.

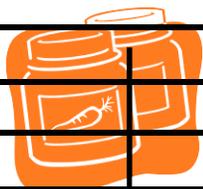
Para servir la comida de bebé:

1. Si está congelada, descongelar una porción de la comida de bebé en el refrigerador O en un recipiente colocado en agua caliente O descongele en el microondas. Si lo calentó en el microondas, **debe revolver bien antes de dársela a su bebé.** Revolver ayuda a deshacer los puntos calientes que pueden quemar la boca de su bebé.
2. Utilice una cuchara pequeña para alimentar a su bebé. Si su bebé no termina toda la comida, tire a la basura lo que quedó en el plato.



Alimentos recomendados que son suaves o pueden ser cocinados hasta que estén suaves para hacer comida para bebés



aguacate		albaricoques
zanahorias		peras
ejotes		mango
chicharos		duraznos
camotes		bananas
calabaza o nueces		manzanas