

3 Seguridad y almacenamiento

¿CON QUÉ ALIMENTA A SU BEBÉ?

Algunos consejos de alimentación para recordar

- Siempre alimente al bebé con una cuchara. Podría ser perjudicial colocar alimentos en el biberón.
- Agregue variedad lentamente. Présentele 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

Para personas discapacitadas, este documento está disponible a su pedido en otros formatos.
Para hacer su pedido llame al 1-800-256-0127 (TDD/TTY 1-800-833-6388).
Esta institución es un empleador de igualdad de oportunidades. Washington WIC no discrimina.

PUBLIC HEALTH
ALWAYS WORKING FOR A SAFER AND
HEALTHIER WASHINGTON



DOH 960-036 April 2008 Spanish

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.

