

Preparación de la comida del bebé

¿Por qué?

- Es fácil y puede ser divertido.
- Se ahorra dinero.
- Es una buena fuente de nutrición para el bebé.

Consejos para comenzar

- Cuando el bebé haya llegado a su desarrollo mental adecuado para aceptar alimentos sólidos (consulte con el pediatra del bebé) y después de que haya comenzado a comer cereal enriquecido con hierro, **comience a ofrecerle vegetales y después frutas** (usualmente a los 6-8 meses). Ofrezca una comida nueva cada vez y espere por lo menos 7 días para determinar si tiene reacción alérgica (por ejemplo, salpullido) antes de comenzar con otro tipo de comida. Ofrezca las comidas con una cuchara.
- **Si es posible, use comidas frescas**, pero está bien darle comidas enlatadas o congeladas sin sal o azúcar.
- **Lávese las manos y lave** todos los accesorios que use con jabón y agua caliente y enjuague bien antes de preparar la comida del bebé.
- **Muela con tenedor o majador de papas** (¡no se necesita equipo especial!). Algunas comidas deben cocinarse primero antes de molerlas. También se puede preparar la comida del bebé en una licuadora, procesador de alimentos o moledora de alimentos.
- **Si usted quiere probar la comida** que está preparando, use otra cuchara y no la cuchara con la que está cocinando.
- **Tenga mucho cuidado si descongela, calienta o cocina comidas del bebé en un horno microondas y siempre revuelva la comida antes de darla al bebé.** Los hornos microondas no calientan en forma pareja y crean espacios calientes que pueden quemar la boca del bebé.

Prepare la comida del bebé con mucho cuidado

- Lave, pele y remueva las semillas de las frutas y vegetales.
- Remueva los huesos, piel y grasa visible de la carne.
- Cocine las comidas hasta que estén blandas y totalmente cocinadas. No cocine en exceso.
- Use sólo una pequeña cantidad de agua potable (de fuente de agua segura) para cocinar la comida y cubra la olla o cacerola.
- Guarde el líquido donde cocinó los alimentos para usarlos en otra receta.
- Mezcle, muele o pique los alimentos cocinados. Agregue líquido (agua, jugo, leche materna o fórmula enriquecida con hierro) o cereal de bebé para lograr el espesor que le guste al bebé.
- Tenga cuidado. El bebé se puede ahogar con trozos de comida muy pequeños o resbalosos (por ejemplo, caremelos duros, uvas enteras, hot dogs) y comidas duras difíciles de mascar (por ejemplo, palomitas de maíz, zanahorias crudas, nueces, etc.). Las comidas pegajosas y difíciles de partir (por ejemplo, mantequilla de maní, trozos grandes de carne) pueden quedarse atascados en la garganta.

La comida del bebé se puede preparar con los mismos alimentos de la familia, pero separe primero la porción del bebé *antes de agregarle condimentos*. No agregue sal, azúcar, condimentos, mantequilla o margarina, miel o salsas a la comida del bebé.

Guarde la comida del bebé en un lugar seguro

Si no sirve la comida del bebé inmediatamente, congélela o refrigérela. La comida refrigerada del bebé debe cubrirse y usarla dentro de los días.

Cómo congelar la comida del bebé

La comida del bebé se puede congelar en bandejas para cubos de hielo. Remueva los cubos de alimentos de la bandeja cuando estén congelados en forma sólida. Ponga los cubos en una bolsa o envase para congelador y una etiqueta con el nombre de la comida y fecha de preparación. Use la comida congelada del bebé dentro de un mes.