

Preparación de alimentos para bebés



Consejos para comenzar

- **Lávese las manos y limpie todo el equipo que va a utilizar** con jabón y agua caliente y enjuague bien antes de empezar a preparar los alimentos de bebés.
- **Utilizar alimentos frescos si están disponibles**, pero alimentos enlatados y congelados, sin sal o azúcar agregada también funcionan.
- **Majar con un tenedor o majador de papas.** También se puede preparar los alimentos de bebés utilizando una licuadora, procesador de alimentos o molino de alimentos. Algunos alimentos necesitarán ser cocinados primero antes de majarlos.
- **Si usted prueba los alimentos** que prepara, utilice una cuchara separada y no la que la utiliza para cocinar.
- **Ofrecer nuevos alimentos uno a la vez** y esperar por lo menos 7 días entre nuevos alimentos. Las reacciones pueden incluir malestar estomacal, diarrea o erupción.
- **Espere hasta que su bebé** tenga por lo menos 6 meses de edad antes de darle espinaca, remolacha, nabos, zanahorias o berza preparada en casa porque pueden contener demasiado nitrato, que puede causar metahemoglobinemia (también se le llama blue baby syndrome).

Preparar cuidadosamente los alimentos de bebés

- Lavar, pelar y quitar las semillas de frutas y verduras.
- Quitar los huesos, la piel y la grasa visible de la carne.
- Cocine los alimentos hasta que estén tiernos y totalmente cocidos. No los cocine demasiado.
- Utilice solamente una pequeña cantidad de agua potable para cocinar los alimentos y cubra la olla o sartén.
- Mezclar, moler o majar los alimentos cocinados. Añadir líquidos, como agua, jugo, leche materna o leche de fórmula enriquecida con hierro o cereales para bebé para darle la consistencia que le guste a su bebé.
- La comida del bebé puede hacerse de la misma comida que haga para su familia, pero saque aparte la porción de su bebé antes de agregar condimentos. No agregue sal, azúcar, especias, mantequilla o margarina, miel o salsa a la comida del bebé.
- **Tenga mucho cuidado si descongela, calienta o cocina alimentos para bebés en un horno de microondas y siempre remueva la comida antes de dársela a su bebé.** Los microondas pueden calentar desigualmente y tener partes calientes que pueden quemar la boca del bebé.

Guarde los alimentos del bebé de forma segura

Si los alimentos del bebé no se sirven inmediatamente, guárdelos en el refrigerador o congelador. Los alimentos que se guarden en el refrigerador deben de estar cubiertos y usarse dentro de dos días.

Congelación de los alimentos del bebé

Los alimentos del bebé se pueden congelar en moldes de cubos de hielo limpios. Retire los cubos de comida del molde cuando que estén bien congelados. Póngalos en una bolsa o envase para congelar y coloque una etiqueta con el nombre de la comida y la fecha en que fue preparada. Utilizar alimentos para bebés congelados dentro de un mes.

