

Recetas de alimentos para bebés

Preparar los alimentos para su bebé es una gran alternativa a la compra de alimentos en frascos.

Para la preparación de alimentos seguros para su bebé:

- Mantener todo limpio.
- Retirar los posibles riegos de asfixia.
- Cocinar por completo los alimentos.

Tenga mucho cuidado si descongela, calienta o cocina alimentos para bebés en un horno de microondas y siempre mueva la comida antes de dársela a su bebé. Los microondas pueden calentar desigualmente y tener partes calientes que pueden quemar la boca del bebé. Consultar la tarjeta de educación “Preparación de alimentos para bebés” para más información.



Para todos los alimentos de bebé, mezclar o majar y añadir líquido o cereal infantil hasta lograr la consistencia que le guste a su bebé.

Vegetales – comenzar cuando el bebé tenga de 6-8 meses

- Zanahorias
- Calabacín
- Batatas
- Brócoli
- Guisantes
- Ejotes

Cocinar los vegetales al vapor o hervir hasta que estén tiernos.

Frutas – comenzar cuando el bebé tenga de 6-8 meses

- Bananas (plátano)
- Manzanas
- Peras
- Albaricoques
- Melón
- Ciruelas

Majar frutas frescas, peladas y blandas o cocinar las frutas sin las semillas.

Carnes y Proteínas – comenzar cuando el bebé tenga de 8-10 meses

- Carne de res magra
- Pavo
- Yema de huevo
- Pollo
- Pescado
- Frijoles o lentejas

Hornear, hervir o asar alimentos hasta que estén cocidos y tiernos.

Recetas de alimentos para bebés

Separar una porción a un lado para ofrecer a su bebé y guardar el resto para otra comida.

Ensalada de fruta

- 1/4 de banana madura, pelada
- 1/4 de pera madura, pelada
- 2 cucharadas de compota de manzana
- 1-2 cucharadas de cereal infantil (seco)



Majar todos los ingredientes con un tenedor y servir al bebé con una cuchara.

Sopa de vegetales

- 1/4 taza de papas cocidas, peladas
- 1/4 taza de zanahorias cocidas
- 1/4 taza de guisantes cocidos
- 2 cucharadas del líquido de cocción (de cocción de los vegetales)



Cocinar vegetales hasta que estén tiernos. Mezclar o majar los vegetales y combinar con el líquido de cocción.

Arroz y frijoles

- 1/2 taza de frijoles pintos, frijoles negros o lentejas
- 1/4 taza de arroz cocido
- 2 cucharadas de zanahorias y tomates cocidos
- 1-2 cucharadas de líquido de cocción (de cocción de los vegetales)

Mezclar todos los ingredientes, añadiendo el líquido de cocción hasta lograr la consistencia que le guste a su bebé.

Para una variedad de comidas mixtas:

- 2 cucharadas de carne picada o frijoles cocidos
- 1/4 taza de arroz, pasta o papas (peladas) cocido
- 2 cucharadas de vegetales cocidos con líquido de cocción (de cocción de los vegetales) para humedecer.

Majar juntos los ingredientes deseados, añadiendo líquido de cocción hasta lograr la consistencia que le gusta a su bebé.

