

Alimentos para bebé hechos en casa

¿Por qué debo preparar los alimentos para bebé en casa?

Preparar sus propios alimentos para bebé tiene varios beneficios:

- cuestan menos que los alimentos para bebé comprados,
- le permiten tener un mayor control sobre los aditivos y rellenos;
- le permiten ofrecer alimentos que su familia ya come;
- tienen mejor sabor;
- proporcionan más nutrientes;
- le ofrecen un mayor control de la textura a medida que crece su bebé.



¿Cómo preparo los alimentos para bebé en casa?

Reúna el equipo que va a necesitar: Licuadora, molinillo o procesador de alimentos. También puede usar un tenedor, colador o un machucador.

Use alimentos sin sal, azúcar, grasa ni especias añadidas, tales como:

- Brócoli
- Manzanas
- Ejotes
- Plátanos
- Cerdo
- Betarbeles
- Duraznos
- Calabaza
- Peras
- Carne de res
- Zanahorias
- Ciruelas
- Papas
- Melocotones
- Yemas de huevo
- Elote
- Piña
- Chícharos
- Pollo
- Papas
- Verduras surtidas

Prepare materiales de almacenamiento: Bolsas y recipientes plásticos o bandejas para cubitos de hielo.

Antes de comenzar:

1. **Limpie el área en la que trabajará** para preparar los alimentos para bebé. Es importante que el área de trabajo esté limpia al preparar, almacenar, calentar o servir los alimentos para bebé.
2. **Limpie el equipo** que usará para preparar los alimentos. Siga las recomendaciones del fabricante del equipo para limpiarlo.
3. **Lávese las manos** antes de preparar, almacenar, calentar o servir los alimentos para bebé.
4. **Cocine todos los alimentos** hasta que estén suaves. Esto significa que los alimentos se “deshagan” fácilmente.
5. Cocine los **alimentos al vapor**. Las vitaminas y minerales se pueden destruir si se cocinan demasiado. Al cocinar al vapor se conservan las vitaminas y minerales para que su bebé los use.

Cómo preparar alimentos para bebé

Instrucciones generales:

- No agregue sal, azúcar, especias ni jarabes al alimento para bebé, su bebé no los necesita.
- Prepare o procese los alimentos hasta que alcancen la textura necesaria. Por lo general, es mejor una textura suave.
- Agregue fórmula, leche materna, jugos de alimentos cocinados o agua para adelgazar los alimentos para bebé de ser necesario.

Nota: La leche materna contiene enzimas que comenzarán a descomponer los alimentos. Si agrega leche materna, asegúrese de hacerlo inmediatamente antes de servir los alimentos.

- Use alimentos frescos, congelados o enlatados. Cocine todas las frutas, verduras y carnes **antes** de molerlas para preparar los alimentos para bebé. Retire la cáscara, semillas y huesos.
- **En la cocina:** Coloque las verduras en una olla con una pequeña cantidad de agua. Cubra la olla con una tapa. Haga hervir el agua en la olla. Cuando el agua hierva, disminuya el calor de manera que el agua hierva a fuego lento. Mantenga a fuego lento durante 5 a 10 minutos.
- **Microondas:** Coloque las frutas o las verduras en un recipiente que se pueda usar en un microondas. Agregue unas cucharadas de agua. Cubra con plástico transparente para envolver. Cocine en el microondas durante 5 a 7 minutos (el tiempo variará para microondas más grandes y más pequeños). No cocine carne en el microondas ya que no se puede moler bien.
- **Al vapor:** Siga las instrucciones de su vaporera.

Almacenar alimentos para bebé

- **En el refrigerador:** Cubra los alimentos herméticamente con el plástico transparente para envolver. Etiquete el recipiente con la fecha en que se prepararon los alimentos. Las frutas y verduras se pueden usar durante 3 días, la carne durante 2 días.
- **En el congelador:** Congele porciones individuales de alimentos para bebé en bandejas para cubitos de hielo o bandejas para galletas.



Una porción de un alimento = 1 onza (2 cucharadas) de alimento para bebé

Asegúrese de cubrir los alimentos antes de congelarlos. Retire los alimentos para bebé de las bandejas para cubitos de hielo o bandejas para galletas cuando se encuentren sólidamente congelados. Selle los cubos o porciones congelados en bolsas plásticas para congelador. Etiquete cada bolsa con el tipo de alimentos que contiene y la fecha en que se preparó. Las porciones congeladas se pueden almacenar y consumir durante un mes a partir de la fecha de preparación.

Cómo volver a calentar los alimentos para bebé preparados en casa

- **Del refrigerador:**

1. Retire la porción de alimentos necesaria.
2. Coloque los alimentos en un plato que se pueda usar en un microondas y caliéntelos hasta que estén tibios. Tenga cuidado al servir alimentos que se calentaron en el microondas ya que es fácil que se pueden calentar demasiado. Se puede usar la configuración “descongelar” para que los alimentos no se calienten demasiado. Revuelva bien los alimentos para asegurarse de que no queden áreas muy calientes.
3. También puede volver a calentar los alimentos en la estufa.

- **Desde el congelador:**

1. Retire la porción de alimentos necesaria.
2. Siga los pasos N° 2 al N° 3 de los alimentos refrigerados.
3. No deje los alimentos para bebé sobre la mesa o la cubierta para que se descongelen a temperatura ambiente.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualquier consulta o inquietud o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud para el diagnóstico, el tratamiento y el control o seguimiento.