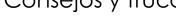
# **COMIDA CASERA PARA BEBÉS**

Consejos y trucos









Preparar papillas en casa es una excelente manera de asegurar que tu bebé reciba comidas frescas y saludables. El pediatra te avisará cuándo está listo para empezar a comer alimentos sólidos. Esto suele ocurrir entre los 4 y los 6 meses.

### Empezando

Si es la primera vez que preparas papilla para bebés, empieza con algo sencillo. Machaca un aguacate o un plátano maduro para empezar. A medida que tu bebé se adapta, prueba alimentos ricos en nutrientes como remolacha, brócoli, espinacas y mango. Concéntrate en un alimento nuevo a la vez para controlar cualquier reacción alérgica.

Use productos de temporada o alimentos que ya prepare para la familia. Esto no solo ahorra tiempo, sino que también garantiza que todos disfruten de las mismas comidas nutritivas, con modificaciones para el bebé.

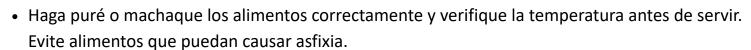
## Consejos de preparación y cocción



- Asegúrese siempre de que sus manos, utensilios y superficies de trabajo estén limpios. Lave y pele bien los productos, especialmente los cultivados cerca del suelo.
- Cocinar al vapor y en el microondas ayuda a conservar los nutrientes de las frutas y verduras. En el caso de las carnes de res, aves y pescado, retire el cartílago, la piel y las espinas antes de cocinarla.
- No añada miel, azúcar ni edulcorantes artificiales a la comida del bebé. La miel puede contener esporas de bacterias dañinas, y el sistema digestivo del bebé no está preparado para los azúcares añadidos.

#### Mantener al bebé seguro

- Asegúrese de que las carnes, aves y huevos estén bien cocidos para evitar intoxicaciones alimentarias. Use temperaturas adecuadas:
  - 145 °F para pescado y cortes enteros de carne
  - 160°F para platos de carne molida y huevos
  - 165°F para pollo y sobras.



- Las bacterias de la boca de tu bebé pueden hacer que los alimentos se echen a perder más rápido y enfermarlo. Transfiere los alimentos de los recipientes a otro plato para alimentarlo. Tira las sobras.
- Introduzca un alimento nuevo a la vez para observar si hay signos de alergias o intolerancias.



#### Almacenamiento y conveniencia

- Etiquete y feche siempre sus envases.
- Guarde la comida casera para bebés en el refrigerador durante 1 o 2 días o en el congelador durante 1 o 2 meses.
- Para mayor comodidad, congele las porciones en una cubitera o en porciones de 1/8 de taza en una bandeja para hornear galletas. Transfiera las porciones congeladas a recipientes herméticos para facilitar su almacenamiento.

## Comida para bebés comprada en la tienda

Los alimentos comerciales para bebés también son nutritivos y pueden complementar las opciones caseras. Ofrecen un contenido nutricional equilibrado y constante. Consulta con tu pediatra para diseñar el plan de alimentación más adecuado para tu bebé.





¡Con la preparación y las medidas de seguridad adecuadas, podrás explorar con confianza un mundo de sabores con tu pequeño!