

COMIDA CASERA PARA BEBÉS

Consejos y trucos

ADAPTADO DE **KIDS eat right.**

POR **wic** NEBRASKA



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 limpias. 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.
- Haga puré o machaque los alimentos correctamente y verifique la temperatura antes de servir. Evite alimentos que puedan causar asfixia.
- 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!