

Recetas para comidas de bebé

La preparación de comidas para su bebé es una gran alternativa para no comprar comidas en frasco. Para preparar una comida sana, recuerde mantener todo limpio, remover cualquier sustancia que podría ahogar al bebé (por ejemplo, cáscaras, semillas, piel, huesos y grasa visible) y cocine muy bien los alimentos. **Tenga mucho cuidado si descongela, calienta o cocina los alimentos del bebé en un horno microondas y siempre revuelva bien la comida antes de alimentar al bebé.** Los hornos microondas calientan en forma dispareja, dejando espacios calientes que pueden quemar la boca del bebé. Consulte la tarjeta informativa “Preparación de la comida del bebé” para más información.

Cuando el bebé se ha desarrollado suficiente para aceptar comidas sólidas (pregunte al médico del bebé) y después de haber comenzado a comer cereal enriquecido en hierro, **ofrezca al bebé verduras y después frutas** (usualmente a los 6-8 meses). Espere hasta que el bebé tenga por lo menos 6 meses antes de darle espinacas, betarragas, nabos, zanahorias o col verde preparados en casa ya que pueden contener mucho nitrato y producir metahemoglobinemia (también conocido como síndrome de bebé azul).

Vegetales — Comience cuando el bebé tenga 6-8 meses

- Zanahorias
- Brócoli
- Chayote
- Chícharos
- Camotes
- Habichuela verde (ejote)

Cocine al vapor o hierva los vegetales hasta que estén blandos. Mezcle o haga puré en licuadora y agregue líquido (líquido para cocinar, leche materna o fórmula) o cereal de bebé, hasta que tenga un espesor que le guste al bebé.

Frutas — Comience cuando el bebé tenga 6-8 meses

- Bananas
- Damascos
- Manzanas
- Melón
- Peras
- Ciruelas

Muela la fruta fresca o cocida pelada y blanda sin semillas. Agregue líquido o cereal de bebé hasta que tenga el espesor que le guste al bebé.

Carne — Comience cuando el bebé tenga 8-10 meses

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

Hornee, hierva o prepare los alimentos a la plancha hasta que estén bien cocinados y blandos. Mezcle en licuadora o haga puré y agregue líquido o cereal de bebé, hasta que tenga un espesor que le guste al bebé.

Recetas para comidas de bebé

Ensalada de frutas

- ¼ banana pelada y madura
- ¼ pera pelada y madura
- 2 cucharadas de puré de manzana
- 1-2 cucharadas de cereal de bebé (seco)

Mezcle y muele todo con un tenedor y sirva con una cuchara. Separe una porción para el bebé y guarde el resto para otra comida.

Sopa de vegetales mezclados

- ¼ taza de papas cocidas y peladas
- ¼ taza zanahorias cocidas
- ¼ taza chícharos (guisantes) cocidos
- 2 tazas de líquido (donde se cocinaron los vegetales)

Cocine los vegetales hasta que estén blandos. Mezcle y muele los vegetales y combine con el líquido. Separe una porción para el bebé y guarde el resto para otra comida.

Frijoles y arroz

- ½ taza de frijoles pinto, negros o lentejas cocidos
- ¼ taza de arroz cocido
- 2 cucharadas de zanahorias y tomates cocidos
- 1-2 cucharadas de líquido (donde se cocinaron los vegetales)

Mezcle los ingredientes agregando el líquido hasta que tenga un espesor que le guste al bebé. Separe una porción para el bebé y guarde el resto para otra comida.

Para variar las comidas mezcladas:

- 2 cucharadas de carne picada cocida o frijoles
- ¼ taza arroz cocido, pasta o papas peladas
- 2 cucharadas de vegetales cocidos con el líquido donde se cocinaron (para humedecer)

Muela todos los ingredientes agregando el líquido hasta que tenga el espesor que le guste al bebé. Separe una porción para el bebé y guarde el resto para otra comida.