



CÓMO PREPARAR FRUTAS Y VERDURAS PARA TU BEBÉ

¿ESTÁ LISTO TU BEBÉ PARA COMER SÓLIDOS?

- Busca las señales de que está listo, como sentarse con un poco de ayuda y sostener su cabeza con buen control.
- Las frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas son excelentes opciones cuando se preparan de forma segura.
- Ofrécele a tu bebé alimentos ricos en hierros, como el cereal para bebés y las papillas de carne, junto con frutas y verduras.

ALIMENTOS PARA COMER CON LA MANO

1 Elige frutas y verduras suaves o cocidas que se puedan aplastar con facilidad.

2 Para bebés de 6 a 8 meses, ofrece los alimentos en tiras de más o menos 3 pulgadas de largo y 2 dedos de adulto de ancho. Deja que los bebés más grandes practiquen con pedazos pequeños, del tamaño de un bocado.

3 Para evitar el riesgo de atragantamiento, no le des frutas o verduras duras, resbaladizas, crudas ni redondas. Corta las uvas, las moras y otros alimentos redondos en cuatro.

¡Sigue practicando!

Al principio tu bebé podría comer solo pequeñas cantidades de frutas y verduras. Durante el primer año, obtiene la mayor parte de su nutrición de la leche materna o la fórmula.



PAPILLAS CASERAS

1 Lava las frutas y verduras, quítale la cáscara y las semillas.

2 Cuece al vapor o en el microondas, hiérve u hornea las frutas y verduras hasta que estén blandas.

3 Hazlas puré en una licuadora o machácalas con un tenedor. Agrega pequeñas cantidades de leche materna, fórmula preparada o agua hasta que tengan la textura deseada. Empieza con una consistencia más líquida, tipo sopa. Conforme tu bebé vaya creciendo, ve ofreciéndole consistencias más espesas.



ALMACENAMIENTO Y SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS

Limpiar: lávate las manos, los utensilios y las superficies con agua caliente y jabón antes de preparar la comida del bebé.

Separar: sirve solo la porción que creas que tu bebé se vaya a comer. Tira la comida que quede en el plato después de que termine de comer.

Guardar: refrigera la papilla hasta por tres días, o congélala en un molde de hielos y, ya congelada, guárdala en una bolsa apta para congelador y consévala hasta por tres meses.

Si tienes alguna pregunta, habla con tu proveedor de atención médica o nutricionista de WIC.



Escanea para ver las recetas

Busca "bebés" para encontrar papillas y alimentos para comer con la mano.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.