

Alimentando Infantes (4 a 12 meses) y Ninos Preparando Su Propia Comida para Bebe

La comida para bebe preparada con alimentos que usted consume, generalmente cuesta menos que la comida para bebe comprada y el bebe se acostumbra a los tipos de alimentos que la familia come.

?Que necesita?

1. Algo para hacer pura o moler el alimento como:
 - Molino para alimentos
 - Licuadora
 - Aplastador de papas
 - Colador o
 - Tenedor

2. Alimentos de buena calidad sin sal, azucar, grasa o especias. No haga comida para bebe con sobrantes que tienen mas de un día guardados.

?Cuanto tiempo puede guardar en el refrigerador o congelador la comida para bebe hecha en casa?

Alimento	En Refrigerador	En Congelador
Frutas y vegetales	2 a 3 días	6 a 8 meses
Carnes o yemas de huevo	1 día	1 a 2 meses
Carnes y combinaciones de vegetales	1 a 2 días	3 a 4 meses

?Que hacer?

1. Lave sus manos con agua caliente y jabon. Lave todos los utensilios con agua caliente y jabon, y enjuague con agua caliente y deje secar.

2. Lave frutas y vegetales restregandolos con agua fria. Pele frutas y vegetales y quite las semillas.

3. Quite huesos, piel y grasa de las carnes.

4. Hornee, hierva o cocine al vapor los alimentos hasta que esten cocidos y suaves.

5. Use un molino, licuadora, aplastador de papas o tenedor para hacer pure los alimentos hasta que esten de textura suave. Tambien puede colarlo. Tire cualquier pedazo duro o con grumos grandes.

6. Agregue liquidos como agua, leche materna o leche formula si el alimento esta espeso o seco.

7. No agregue azucar, miel, sal o grasa al alimento del bebe.