

### Cómo mantener segura la comida de su bebé



La forma más segura de alimentar a su bebé es poner sólo la cantidad de comida que él o ella va a comer en un pequeño tazón, y descartar todo lo que quede en el tazón cuando termine de comer.

No dé de comer a su bebé directamente del recipiente original. Esto hará que la comida se estropee rápidamente.

### Cómo guardar los alimentos

- Si le sobra comida de bebé, puede guardarla en un recipiente con tapa hermética en el refrigerador por hasta dos días.
- Si quiere mantener la comida de su bebé por más tiempo, puede poner el recipiente en el congelador.
- Una buena forma de guardar comida de bebé en porciones individuales es congelarla en una cubetera. Una vez congelada, poner los cubos en una bolsa de plástico para mantenerlos frescos.



Programa WIC de Oregon • [www.oregon.gov/DHS/ph/wic/](http://www.oregon.gov/DHS/ph/wic/)

Este documento puede ser proporcionado a pedido en formatos alternos para personas con discapacidades. Otros formatos pueden incluir (pero no se limitan a) texto de tamaño grande, Braille, grabaciones auditivas, comunicación con base en el Internet y otros formatos electrónicos. E-mail [dhs.forms@state.or.us](mailto:dhs.forms@state.or.us) o llame al 971-673-0040 para programar el formato alternativo que trabajará mejor para usted.

57-709-SPAN (04/2009)

## ¡Es tiempo de comer!



## La comida de su bebé

DHS | Independiente. Saludable. Seguro.



### Consejos para la alimentación de su bebé

- En su mayoría, los bebés están listos para probar comidas sólidas alrededor de **los seis meses de edad**, empezando, uno por vez, con verduras, frutas y cereales para bebé de textura suave.
- Ofrezca a su bebé una sola comida nueva cada 5 a 7 días. Luego puede combinar dos y dárselas juntas cuando ya las haya probado por separado.



- Cuando compre comida para bebé, busque las que tienen un solo ingrediente. Evite las compuestas (*baby dinners*), los postres y las que contienen aditivos y rellenos.

- Entre los **8 y los 10 meses**, los bebés pueden coger y sostener comida y pueden comer varios alimentos blandos en pequeños trozos.
- Deje que su bebé decida lo que le gusta y lo que no le gusta. A veces tendrá que intentar varias veces hasta que su bebé le tome el gusto a una comida nueva. No crea que sólo porque a usted no le gusta algo, tampoco le gustará a su bebé.



- Entre los **10 y los 12 meses**, los bebés pueden comer la mayoría de las comidas blandas, siempre que estén cortadas en pequeños bocados.
- Coma con su bebé y haga que las comidas sean agradables y relajadas. A su bebé le gustará sentarse a la mesa y comer con el resto de la familia.

### Haga su propia comida de bebé. ¡Es fácil!

Las comidas de bebé hechas en casa son muy buenas para su bebé. ¡Le ayudarán a acostumbrarse a las cosas que come su familia y usted siempre sabrá lo que contienen!

¿Sabía que puede ayudar a su bebé a empezar bien su dieta sólida usando las comidas y utensilios que usted ya tiene en su hogar?

#### Siga estos pasos sencillos:

- 1 Necesitará un tenedor, aplasta-patatas, procesador de comida o licuadora limpios.
- 2 Para asegurar que sus frutas y verduras frescas estén limpias, friéguelas, pélelas y remueva los tallos, los carozos y las semillas.
- 3 Prepare las carnes quitándoles los huesos, la piel y la grasa visible.
- 4 Cocine las comidas duras hasta que se ablanden.
- 5 Enfríelas hasta alcanzar la temperatura ambiente.
- 6 Aplástelas, hágalas puré o licúelas agregando pequeñas cantidades de agua, leche de pecho o fórmula hasta que la mezcla quede suave.



Aunque a usted le gusten las cosas dulces o saladas, su bebé preferirá el sabor natural de las comidas. Evite agregar azúcar, sal o almíbares a la comida de su bebé.

**Nunca use miel de abeja en la comida de su bebé.  
La miel puede causarle serios problemas de salud.**