

# Cómo preparar la comida del bebé en casa



## PREPÁRAME LA COMIDA EN CASA

**Usted decide qué ponerle** - Elija ingredientes frescos, congelados, locales u orgánicos.

**Nutrición** - Tan buena o mejor que la comida para bebés que viene en frascos.

**Tan práctica** - Ahorre idas y vueltas al mercado. Guarde la comida de su bebé en el congelador y vaya sacando sólo lo que necesita.

**Tan rica** - ¡A su bebé le va a encantar!

**Fácil y sencilla** - Lo que necesita es una licuadora, una cubetera de hielo y un congelador.

**Cuesta menos** - Ahorre hasta un 70% preparando la comida de su bebé en casa.

**COMPRA**  
46¢



**PRE-  
PARACIÓN**  
20¢

### 1. Limpie

- Lave el producto fresco en agua limpia y tibia.
- En el caso de los alimentos que tienen cáscaras duras, como las batatas o los camotes, use un cepillo para verduras.



### 2. Separe

- Prepare cada comida para el bebé por separado.
- Use cuchillos, tablas de picar, cacerolas, etc. limpios para cada comida.
- Cocine y congele los alimentos por separado; luego los podrá mezclar en el momento de darle de comer al bebé.



### 3. Prepare

- Cocine la comida con agua de la llave o embotellada.



- No le agregue sal ni azúcar. El sentido del gusto del bebé es más sensible que el de los adultos y al bebé le gustará más la comida así como está, sin agregados.
- Cuando esté tierno, ponga el alimento en una licuadora o hágalo puré para que tenga la consistencia correcta. Agréguele un poco de agua o jugo puro de manzana si necesita que esté menos espeso.



### 4. Congele

- Congele la comida del bebé en cubeteras toda la noche.



### 5. Almacene

- Saque los cubos de comida congelada de las cubeteras; póngalos en bolsitas plásticas para congelador; y finalmente pegue etiquetas con la fecha de preparación en las bolsitas.
- Mantenga congelada la comida; la calidad de los alimentos se mantiene hasta 3 meses.

### 6. Sirva

- Retire la cantidad necesaria. Cada "cubo" tiene aproximadamente 1 o 2 onzas (2 cucharadas soperas) de comida para el bebé.
- Caliéntela y pruebe la temperatura.

### Carnes

- Use carnes simples.
- Si preparó carne para la familia, y le agregó sal, mezcla para sopa de cebolla o sopa de hongos, no la use para hacer comida para el bebé.

- Use un termómetro para comprobar si la carne está bien cocida. Asegúrese de que toda la carne se cocine a 165 grados. Así sabrá que mató todos los gérmenes que son malos para la salud.

- Use la licuadora para preparar comida para un bebé que necesita alimentos de consistencia suave.

### Frutas

- Cocine las frutas frescas en jugo, tan pronto termine de pelarlas o cortarlas.
- El calor mata las enzimas que hacen que la fruta se ponga color café.

**¡Pruebe otras comidas también!**