

## La limpieza es lo primero

### LA COCINERA

Lávese siempre las manos antes de preparar comida.

Use jabón y agua tibia durante 20 segundos.

No prepare comida para el bebé si tiene una herida abierta o lastimadura en las manos porque esto podría hacer que los gérmenes pasen a lo que el bebé va a comer.

### ÁREA DE TRABAJO

Limpie y desinfecte los mostradores.

Separe los alimentos cocidos de los alimentos crudos.

No use para la comida cruda la misma tabla de picar ni el mismo cuchillo que usó para los alimentos cocidos. Las bacterias podrían pasar de un alimento al otro y el bebé podría enfermarse.

### PARA GUARDAR LOS ALIMENTOS

Use una cubetera limpia para congelar.

Guarde los cubos de comida congelada en bolsas de plástico o contenedores limpios.

Asegúrese de que los alimentos se mantengan congelados.



### Solución desinfectante

- *Mezcle 1 cucharadita de cloro en 1 cuarto de galón (4 tazas o 32 oz.) de agua.*
- *Usar la cantidad correcta de cloro en agua y no enjuagarla es una manera segura y aprobada de desinfectar.*
- *Sumerja todos los platos y utensilios limpios.*
- *Humedezca una esponja limpia o un trapo y páselos por los mostradores.*
- *No hace falta enjuagar.*

Este material se desarrolló con fondos proporcionados por el Supplemental Nutrition Assistance Program (SNAP en inglés) del Departamento de Agricultura de los EE.UU. (USDA siglas en inglés).

USDA es un proveedor y empleador que ofrece oportunidad igual para todos.

SNAP ofrece asistencia relacionada con la nutrición para gente con recursos limitados. Estos beneficios le pueden ayudar a comprar comida nutritiva para una mejor dieta. Para obtener más información, comuníquese con la oficina de servicios sociales de su condado.

### Si quiere saber más sobre seguridad de los alimentos:

[www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/foodsafety.html](http://www.nlm.nih.gov/medlineplus/spanish/foodsafety.html)

**Información y Educación Nutricional del Estado de Oklahoma**  
[w3.ouhsc.edu/onie](http://w3.ouhsc.edu/onie)



# Prepare usted misma la comida de su bebé



# 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.

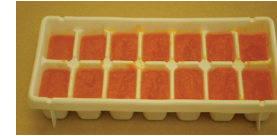


- No le agregue sal ni azúcar. El sentido del gusto del bebé es más sensible que el de los adultos y al bebé le gustará más la comida así como está, sin agregados.
- Cuando esté tierno, ponga el alimento en una licuadora o hágalo puré para que tenga la consistencia correcta. Agréguele un poco de agua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