



Comida de bebé *para mí*

Alrededor de los 6 meses, podría estar listo para probar cereal para bebés, verduras, frutas y carnes.

Necesito pasar por 4 etapas de comida para bebés: puré, machacada, picada y en pedacitos pequeños. Prueba un alimento nuevo a la vez.

1 Alimentos cremosos (colados o en puré)



Comida para bebés de la tienda:

- Comienza con cereal para bebés y comida para bebés **sin sabores añadidos** (“plain”) (de un solo ingrediente). Cuando ya me haya acostumbrado a los alimentos sencillos, puedes intentar con las combinaciones.
- WIC me dará cereal para bebés y frutas y verduras para bebés. WIC también me dará carnes para bebés si me das solo pecho.

Comida para bebés hecha en casa:

- Lávate las manos y lava los alimentos.
- Cocina las verduras con un poco de agua hasta que estén blandas.
- Cocina la carne hasta que ya no esté rosada.
- Usa una licuadora o un molino de comida para bebés para que la comida quede cremosa para mí.
- WIC me dará plátanos frescos.



2 Alimentos machacados (cremosos con algunos grumos muy pequeños)



Cuando ya tenga práctica comiendo alimentos cremosos, intenta machacar algunos de los alimentos de la familia, usando un tenedor.

- Unas buenas opciones son: sopas, fideos, arroz, verduras y frutas blandas (incluyendo mis plátanos), frijoles, yema de huevo cocida, carne molida cocida, tofú.
- Prueba un alimento nuevo a la vez.
- No necesito azúcar, sal, especias, mantequilla, grasa ni salsa (“gravy”).

3 Alimentos picados (con más grumos)



Cuando pueda masticar y tragar alimentos machacados, pica para mí los alimentos de la familia en trocitos muy pequeños.

- ¡Me gusta probar diferentes colores y sabores!

4 Pedacitos pequeños de alimentos blandos



Cuando esté listo, alrededor de los 9 ó 10 meses, dame pedacitos pequeños de alimentos blandos. Puedes probar frutas blandas peladas, verduras blandas cocidas y fideos cortados.

- Deja que me sienta con la familia para comer.
- Para cuando tenga un año de edad, es probable que ya coma la mayoría de los alimentos de nuestra familia.
- Deja que practique mucho mi forma de comer con mi cucharita y con mis dedos.
- Cuando como me ensucio mucho. ¡Así es como aprendo a comer por mí mismo!

Consejos de seguridad



Comida para bebés de la tienda:

- Consérvala en un lugar fresco.
- No uses envases que estén pegajosos ni manchados. No uses frascos con el vidrio desportillado o con la tapa oxidada.
- Revisa la fecha de “consume antes del” (“use by”), y si ya pasó la fecha, tíralo.
- Enjuaga todos los envases antes de abrirlos.
- Cuando abras un frasco, debes escuchar un “pop”. Si no lo escuchas, tíralo.



Cómo calentar y servir mi comida:

- Si calientas mi comida en el microondas, puede calentarse demasiado y quemarme la boca. **¡Revuélvela y pruébala primero!**
- No calientes mi comida en envases de plástico.
- Dame de comer de un plato, no del envase de comida para bebés.



Las sobras:

- Tira la comida que deje en mi plato.
- Guarda en el refrigerador la comida para bebés que compres o prepares en casa. Úsala en 2 días.
- Puedes congelar la comida para bebés durante 1 mes. Las bandejas de cubitos de hielo son buenas para esto.



Evita que me ahogue:

- No me des alimentos con los que me pueda ahogar, como salchichas, nueces, semillas, palomitas, papitas fritas, uvas, pasas, crema de cacahuete, verduras crudas y dulces.
- Asegúrate de que pueda masticar y tragar los alimentos de una etapa de alimentos antes de pasar a la siguiente etapa.



Consejos para usar mi comida para bebés de WIC:

- Combina mi comida para bebés de WIC con alimentos machacados o picados.
- Puedes agregar mi comida para bebés de WIC a mis sopas y mis guisados. ¡No le agregues demasiada sal o especias!
- Mi comida para bebés de WIC también es muy buena para cuando estamos fuera de la casa.



Recetas que usan mi comida para bebé de WIC

1. Cremosa – Cereal para bebés con sabor a fruta

- Mezcla unas cuantas cucharadas de cereal para bebés con leche materna o fórmula.
- Agrega unas cuantas cucharadas de fruta para bebés o de plátanos en puré.

2. Machacada – Sopa para bebés

- Licúa o machaca un poco de la sopa o el plato al horno de nuestra familia.
- Agrega unas cuantas cucharadas de cereal para bebé.

3. Machacada o picada – Fideos o arroz para bebés

- Con un tenedor, machaca algunos fideos o arroz cocidos.
- Agrega unas cuantas cucharadas de verduras para bebés y mezcla.
- Agrega unas cuantas cucharadas de carne para bebés o algo de carne cocida machacada o frijoles molidos.

4. Pedacitos blandos – Bocado

- Unta algo de fruta o verduras para bebés en trozos pequeños de pan blando.
- ¡Deja que coma por mí mismo!

Programa WIC de California, Departamento de Salud Pública de California
Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.



#910189 Rev 11/11