

¿Es momento de introducir texturas?

Aproximadamente de 4 a 6 meses de edad:

Tu bebé probablemente ya ha estado disfrutando el cereal fortificado con hierro para bebés y purés suaves y ligeros de carne, verduras y frutas, junto con leche materna o fórmula. Está aprendiendo a comer y a disfrutar de los alimentos, ¡y es probable que ya tenga algunos favoritos!



Aproximadamente de 6 a 8 meses de edad:

Tu bebé probablemente esté listo para nuevas aventuras en su alimentación. Introduce alimentos que tengan textura de puré y comienza a practicar el uso de una taza. Puedes probar con alimentos como puré de frutas, verduras y frijoles.



Aproximadamente de 8 a 12 meses de edad:

Este es un buen momento para que tu bebé se acostumbre a más texturas. Ofrécele alimentos blandos o bien cocidos y alimentos picados para comer con la mano como queso rallado, verduras bien cocidas, huevos revueltos, puré de pescado, tofu, frutas blandas en cubos y galletas. Deja que tu bebé se alimente solo, aunque esto cause desorden. No le des alimentos con los que se pueda atragantar, como palomitas de maíz, perros calientes, alimentos gomosos o pastosos, semillas, frutos secos, pasas y uvas frescas.



Preparar comidas caseras para bebé ¡Es más fácil de lo que piensas!



Algunos alimentos envasados para bebés contienen agregados de azúcar, sal, y almidón, que tu bebé no necesita. Las comidas caseras para bebés pueden ser más saludables, ahorrarte dinero y hacer que tu bebé se acostumbre a lo que come la familia.

Cómo preparar comidas caseras para tu bebé:

- Puedes usar un tenedor, un triturador de alimentos para bebés o una licuadora.
- Lava todos los utensilios con agua caliente y jabón. Enjuágalos y sécalos.
- Prepara frutas y verduras frescas, restregándolas y quitándoles la cáscara; elimina los tallos, carozos y semillas.
- Prepara las carnes quitando los huesos, la cáscara y la grasa visible.
- Escurre y seca las verduras y frutas enlatadas.
- Cocina los alimentos al vapor o hiérvelos hasta que estén blandos.
- Deja que los alimentos se enfríen a temperatura ambiente.
- Machaca, haz puré o tritura los alimentos agregando pequeñas cantidades de agua de la cocción, leche materna o fórmula hasta que la textura sea suave.
- **NO AGREGUES** azúcar, miel de abeja, miel de maple, jarabe de maíz (Karo), sal, grasas ni aceites. No son necesarios y pueden ser perjudiciales para tu bebé.

Para mantener la seguridad:

- Coloca la porción que tu bebé va a comer dentro de un tazón pequeño, usando una cuchara. Darle la comida directamente del contenedor original hará que lo que sobra se eche a perder rápidamente.
- Tapa el contenedor de forma hermética y colócalo en el refrigerador de inmediato.
- Usa la comida para bebé almacenada dentro de 2 a 3 días. Pasado ese tiempo, tírala.
- No mastiques la comida de tu bebé antes de dársela ni compartas los utensilios. ¡Esto puede enfermar a tu bebé!

Consejos para ahorrar tiempo:

- Congela la comida para bebé en forma de puré dentro de un recipiente para cubos de hielo o cubitera. Cuando esté sólida, guárdala en bolsas para congelador. Úsala en un plazo de 3 meses.



www.mass.gov/wic • 1-800-942-1007

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.