



**PREPARE LOS
ALIMENTOS
PARA SU
BEBE**

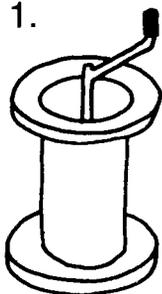
Jill Randell, Extension Associate, and Christine Olson, Assistant Professor
Division of Nutritional Sciences, NYS College of Human Ecology,
NYS College of Agriculture and Life Sciences, Cornell University

VENTAJAS AL PREPARAR LOS ALIMENTOS PARA SU BEBE ...

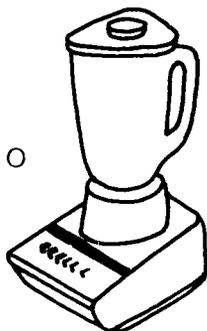
- Es más económico
- Es fácil de preparar
- Es saludable para el bebé

USTED NECESITA:

1.



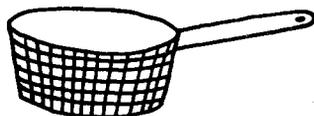
un molino



una licuadora



un tenedor



un colador

2. Alimentos

- frutas y hortalizas frescas y maduras
- alimentos cocidos sin sal, pimienta, especias o azúcar



3. Tiempo adicional.

COMO HACERLO

1. Lávese las manos y todos los utensilios con agua caliente y jabón; enjuague.
2. Lave, monde y sáquele las semillas a las frutas y vegetales. A las carnes se les debe quitar el hueso, el pellejo y la grasa.
3. Cocine los alimentos hasta que se ablanden:
 - al horno
 - hervidos en poca agua
 - al vapor



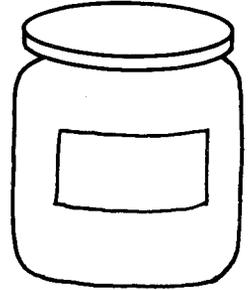
4. Use el molino, la licuadora o tenedor para suavizar el alimento.
 - agréguele líquidos tales como agua, jugo, leche evaporada o fórmula
 - Los bebés entre 4 y 6 meses de nacidos necesitan comidas más ralas.

COMO ALMACENAR

- EN EL REFRIGERADOR (nevera)

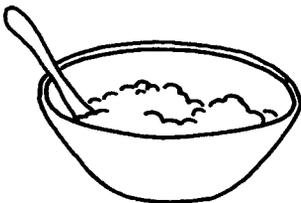
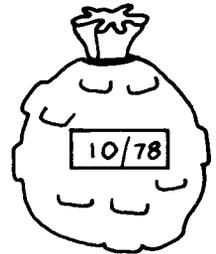
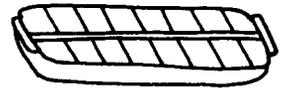
Tape los alimentos bien.

Almacene las frutas y hortalizas cocidos por no más de 3 días; las frutas crudas y majadas, y las carnes cocidas solamente por 2 días.



- EN EL CONGELADOR

1. Llene la cubeta del hielo con la comida
2. Tápela con papel encerado y congélela hasta que se endurezca.
3. Saque los cubos.
4. Póngalos en bolsas plásticas.
5. Márquelos y póngales la fecha. Use antes de un mes.



PARA SERVIR COMIDA CONGELADA PARA BEBES:

1. Derrita el cubo congelado en el refrigerador (nevera).
2. Caliente el cubo de comida en un baño de maría, en un platillo con poca agua caliente o en el horno.
3. No lo caliente demasiado.
4. Sirva en un plato pequeño. Bote lo que el bebé no se coma.

CALABAZA DE INVIERNO (Winter Squash)

RECETA

1 libra calabaza

¼ – ½ taza de leche o fórmula

1. Lave bien la calabaza.
2. Corte la calabaza en pedazos grandes. Sáquele las semillas y los centros fibrosos. No le quite la cáscara.
3. Cocine a vapor por 25 minutos o hornée en un molde tapado o envuelto en papel de aluminio por 50 minutos a 375°.
4. Sáquele de la cáscara con una cuchara y májela. Añádale líquido si la desea menos espesa. Rendimiento: 1 taza o 5 cubitos

HABICHUELAS TIERNAS

1 libra de habichuelas tiernas

1. Lávelas y córtelas las puntas y las fibras.
2. Cocine al vapor de 20 a 30 minutos.
3. Májelas. Rendimiento: 1½ taza o 8 cubitos.

HIGADO

2 libras de hígado

1 taza de leche, jugo de hortalizas o caldo

1. Lave el hígado con agua fría.
2. Quítele el pellejo de afuera y las venas grandes.
3. Cocine al vapor por 10 minutos, tapado, o áselo a la parrilla por 3 o 4 minutos en cada lado.
4. Píquelo en pedazos pequeñitos.
5. Mezcle, añadiendo líquido para que no le quede muy espeso.

Rendimiento: 3 tazas o 15 cubitos

MELOCOTONES COCIDOS

1 libra de melocotones

1. Lávelos.
2. Cuézalos a vapor por 15 minutos o en un molde con poca agua y tapado, o envuélvalo en papel de aluminio y hornée a 375° por 20 minutos.
3. Enfríe.
4. Quíteles la cáscara y las semillas.
5. Májelo. Rendimiento: 2 tazas o 10 cubitos

Publicado como trabajo cooperativo de Extensión, El Colegio de Ecología Humana y el Colegio de Agricultura y Ciencias Naturales del Estado de Nueva York, Universidad de Cornell, Ithaca, NY, y el Departamento de Agricultura de los Estados Unidos. Según provisto en las leyes del congreso del 8 Mayo, el 30 de Junio del 1914, y proveyendo a todos oportunidades iguales de empleo y programas. Lucinda Noble, Directora.

**Folleto Numero 14: PREPARE LOS ALIMENTOS PARA SU BEBE
SI DESEA COPIAS ADICIONALES**

Escriba: Ralph Payne, Media Services

B-10 Martha Van Rensselaer Hall

NYS College of Human Ecology

Cornell University, Ithaca, NY 14853

- Cost: \$1.75 for 25

Octubre 1978