

¿Cómo comenzar comida para bebé?

Municipalidad de Yamato
Sección de Crianza
Nutricionista de salud de madre e hijo

¿Por qué es necesario la comida para bebé?

- para complementar la nutrición que falta por sólo alimentarse con la leche o leche materna
- para que gusten otro sabor además de la leche o leche materna
- para que aprendan a "comer" no solo "beber"

◆ ¿Cuándo empezar la comida para bebé?

Aproximadamente 5~6 meses cuando...

- el cuello está firme
- se sienta con apoyo
- toma leche o leche materna no menos de cada 3~4 horas
- mira fijamente a los padres comer o se le hace agua la boca



¡Comience dar la comida para



◆ ¿Qué precauciones necesita tener?

- ☆ Lavarse bien las manos !!
- ☆ Calentar la comida suficientemente antes de dársela.
- ☆ No dar las sobras o lo que estaba preparado tiempo antes.
Congele la comida para guardar y darle un segundo uso ♪

Tener cuidado especial a los bebés!
Son indefenso

◆ Lo que no debe dar hasta que cumpla 1 año.

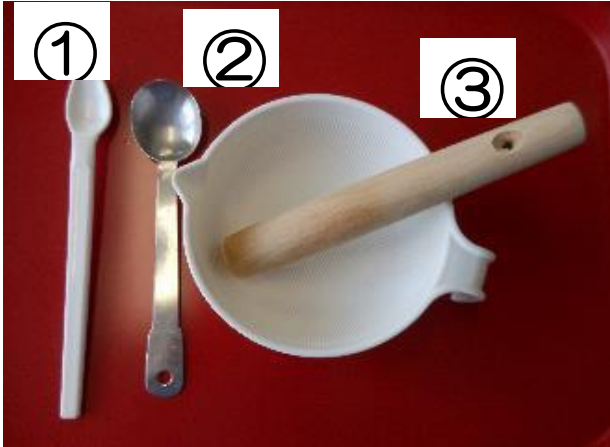
- Miel de abeja
- Leche (De 7 o 8 meses se puede usar un poco en la comida de bebé)



◆ Lo que no debe dar en cantidad

- Dulce para bebés
- Zumo o jugo para bebés
- Agua alcalina (Sólo cuando recomienda el médico)

◆ ¿Cómo preparar?



① cucharita para bebé



pequeña y llana

mango largo

② cucharadita

③ mortero, mano de mortero de tamaño pequeño



④ delantal para comer

Un pañuelo grande también sirve.

⑤ cubito de hielos

Se puede guardar en porciones pequeñas en el congelador.

⑥ bolsa de congelación



¡ Si tiene todo esto, ya está lista!
Algunas cosas se pueden conseguir

◆ ¿Con qué comenzar?

Comience con potaje de arroz aguado

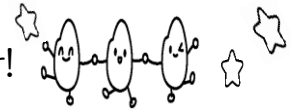
Pruebe con *una cucharadita* para comenzar.

Si le va bien, aumente poquito a poquito.



◆ ¿Cómo preparar potaje de arroz?

Se puede preparar en arrocera al cocinar arroz regular!



① Medir la cantidad de arroz y agua

② Poner arroz y agua en una fuente resistente al calor



agua : 50 ml (10 cucharaditas)

arroz : 1 cucharadit



③ Colocar la fuente en el centro de la arrocera ya lista con arroz y agua.

④ Así sale rico potaje de arroz!!



Apretar el botón para cocinar arroz como



⑤ Poner el potaje en un mortero.

⑥ Machacarla con un mano de mortero hasta que ya no tenga grano.



Todavía no es fácil de comer...

⑦ Agregarle un poco de agua calient

⑧ Machacarla de nuevo hasta que desaparezca grano de arroz... y ya listo!!



Al punto de potaje...



Cómo preparar potaje de zanahoria

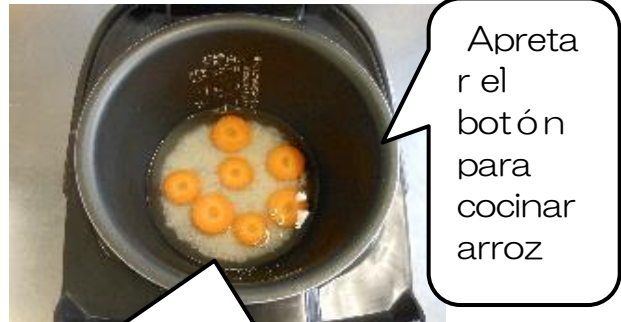
La zanahoria también se puede cocinar en arrocera al cocinar arroz regular.



① Pelar una zanahoria y cortarla en rodajas.



② Colocarlas en el centro de la arrocera ya lista con arroz y agua.



③ Ya está lista la zanahoria cocida !!



Si no quiere que el arroz tenga el olor de zanahoria, cubra la zanahoria en papel de aluminio o papel de cocina.

④ Colocar la zanahoria en un mortero.



⑤ Machacarla hasta que ya no tenga gr...



⑥ Agregarle un poco de agua caliente.

al punto de potaje !



⑦ Machacarla de nuevo hasta que quede suave... y ya lista!!!



© Siempre y cuando da una comida nueva a su bebé, pruebe con una cucharada

◆ ¿Cómo congelarla para guardar?

Prepare el potaje de buena cantidad y congélelo en porciones pequeñas.

① Congelar en cubito de hielos.



② Una vez congelado, sáquelo y guardelo en la bolsa de congelación.



☆ Si no tiene cubito de hielos...

① Ponerlo en una bolsa de congelación
Darle unas palmaditas suaves para que se escape el aire.



② Con un palillo marcar líneas de cada porción y luego congelarlo.



③ Una vez congelado, puede usar la cantidad que desee.



④ Una vez congelado, termine de usarlo dentro de una semana.

⑤ Calientelo suficientemente antes de dárselo a su bebé.

(Se puede calentar en microonda.)