

# Homemade Baby Food--It's a Snap!



Making your own baby food is easy; it just takes a little time and a few tools:

- ▶ Food grinder or mill, food chopper, food processor or blender. (As baby gets older, you can just use a fork to mash.)
- ▶ Ice cube trays if you want to make enough to freeze.



## What's the right texture for your baby's food?

- ▶ The first stage of baby food should be pureed and thinned—similar to a thick soup. As she gets used to eating from a spoon, you can make the texture of her food a little thicker. Keep experimenting to get the right consistency.

- ▶ As her development progresses, so should the texture of her food.

Begin making food a little thicker and then a bit lumpier.



- ▶ Next, you can move on to simply mashing her food using a fork or potato masher.
- ▶ Next, finely chop foods and then coarsely chop, with the exception of meats which should be chopped finely until she can chew very well.

## Tips on Making Your Own:

- ▶ Make sure your hands and all utensils you use in making baby food are clean; babies are more susceptible to bacteria carried in food.

**DO NOT ADD SALT OR SUGAR** to food—they don't need it. Babies don't have the same tastes as adults.

- ▶ Use fresh or frozen fruits and vegetables. If fresh, use within a day or two of buying so that they contain more vitamins. Make sure to wash produce immediately before using. If you are concerned about pesticides, use organic.

- ▶ Cook fruits and vegetables in a minimum of water or steam until tender to keep nutrients. Use cooking water to puree or to cook with.



- ▶ Store homemade baby food in an airtight container, refrigerate and use within 3 days.

- ▶ If making more than a serving or two, freeze in small portions such as ice cube trays. After frozen, remove and place in zipped baggies. Frozen fruits and vegetables can be kept in the freezer for up to 6 months; meat, fish and poultry should be used in 10 weeks.

- ▶ To defrost, place a cube in the refrigerator or place in a zippered bag in cool water. Don't defrost in microwave unless you plan to serve immediately—and make sure to stir well to make sure heat is well distributed.

## Meats that puree well:

Chicken and turkey breast, veal, lean ground beef, pork loin.



## Fruits that can be pureed without cooking first:

Ripe apricot, blueberries, cantaloupe, honeydew, watermelon, pear, peach, plum, banana, mango, avocado and most canned fruits.



Strawberries, raspberries, and blackberries can be pureed raw—but must be strained to remove the seeds.

## Vegetables that puree easily:

Asparagus (remove fibrous ends first), chickpeas, pinto beans, black beans, carrots, cauliflower, sweet potatoes, broccoli, winter squash, peas, chard, potatoes and peeled sweet peppers.



## Foods that should be cooked first:

All vegetables, apples, prunes, and other crispy, hard or dried fruits.

## General Instructions for Making Pureed Baby Food

- ▶ Steam or cook vegetable/meat in small amount of water until soft. For meats, cut them into small pieces first.
- ▶ Place in food grinder or blender with enough cooking juices, breastmilk or formula to make a thin puree. Experiment with the texture that works for your baby, gradually making the food thicker as he progresses.
- ▶ Feed your baby fruits and vegetables one at a time with at least 3 days in between to check for allergies. Once you are certain he has no reactions to food, you can begin mixing them.



Maternal & Family Health Services, Inc.  
15 Public Square, Suite 600  
Wilkes-Barre, PA 18701-1700  
1-800-367-6347

# Comida Para Bebé

## Hecha en Casa—

### ¡Muy Fácil!



Es muy fácil preparar su propia comida de bebé. Sólo se necesita tiempo y unos cuantos artículos de cocina como:

- una licuadora, un molinillo, molcajete o un procesador de alimentos. (A medida que el bebé vaya creciendo, puede usar un tenedor para machucar la comida).
- Si desea congelar la comida en porciones pequeñas, use sus charolas de plástico para hacer hielo.



### ¿Qué textura es la adecuada para la comida del bebé?

- La comida de bebé durante la primera etapa debe ser como un puré muy fino, casi como una sopa espesa. Cuando el bebé se acostumbre a comer con la cuchara se puede preparar la comida un poco más espesa. Trate esto varias veces hasta que encuentre la consistencia deseada.
- Al igual que avanza la habilidad del bebé para tomar los alimentos sólidos, así deberá cambiar la textura de la comida. Comience a prepararla de manera que cada vez sea más espesa o más entera.
- A medida que pase el tiempo, usted puede simplemente triturar la comida con un tenedor o con el objeto que use para hacer puré de papas.
- Después puede seguir con comidas finamente picadas y después pase a comidas picadas en forma más entera.
- Siempre con la excepción de las carnes que deberán picarse finamente hasta que el bebé pueda masticar bien.

### Consejos:

- Asegúrese que sus manos y todos los utensilios de cocina estén bien limpios.

- Recuerde que los bebés son más susceptibles a las bacterias que se transmiten en la comida.
- No agregue sal o dulcificante a la comida, no se necesita. Los bebés no tienen el mismo paladar que los adultos.
- Use frutas frescas o frutas y verduras congeladas. Si sus alimentos son frescos, recuerde que tiene que usarlos de uno a dos días después de comprarlos para que retengan más vitaminas. También asegúrese de lavar bien todas las frutas y verduras inmediatamente antes de usarlas. Si tiene algún temor al uso de pesticidas, entonces compre productos orgánicos.
- Hay que cocer las frutas y vegetales con una cantidad mínima de agua o vapor para que se conserven más los nutrientes. Use esta misma agua para hacer la comida puré.
- Guarde su comida para bebé hecha en casa en un refractario hermético en el refrigerador y úsela para el tercer día.
- Si prepara comida para más de dos porciones, entonces use las charolas para cubitos de hielo para congelarla. Después de que se congelen, guarde los cubitos de comida congelada en bolsitas de plástico en el congelador. Las frutas y vegetales pueden guardarse hasta seis meses; carnes, pescado y aves solamente se deben conservar por 10 semanas.
- Descongele la comida en el refrigerador o en agua fría. Evite descongelar la comida en el microondas a menos que planea prepararla y servirla inmediatamente. Recuerde que hay que mezclar bien la comida que se calienta en el microondas antes de servirla.

**Las carnes que se hacen puré fácilmente son:** pollo, pechugas de

pavo, ternera, carne molida y lomo de puerco.

**Las frutas que se pueden hacer puré sin tener que cocerse primero son:**



chabacanos maduros, arándanos, melones, sandías, peras, duraznos, ciruelas, plátanos,

mangos, aguacates y la mayoría de las frutas en lata. Frutas crudas como las fresas, frambuesas y zarzamoras también se pueden hacer puré pero hay que colarlas bien para remover las semillas.

**Algunas verduras y vegetales fáciles de hacer puré son:**

espárragos (corte las puntas primero) garbanzos, frijoles pintos, frijoles negros, zanahorias, coliflor, brocoli, chícharos, chayotes, camotes, (y todos los otros vegetales verdes) papas y chile pimiento morrón.

**Los alimentos que se tienen que cocer primero:** todos los vegetales o verduras, manzanas, dátiles y cualquier otra fruta crujiente o seca o que no sea suave.

### Instrucciones generales para preparar comida de bebé (puré)

- Prepare vegetales/carne al vapor o cocidos en poca agua hasta que estén suaves. En el caso de las carnes, primero córtelas en pedazos pequeños.
- Para preparar un puré con estos alimentos, póngalos en un procesador o en la licuadora con un poco de leche de pecho, fórmula o su mismo jugo. Vaya probando diferentes texturas y, a medida que el bebé esté creciendo, prepare el alimento de manera cada vez más y más espesa.
- Introduzca frutas y verduras una por una, en forma individual, y deje pasar tres días por si hay alguna reacción alérgica. Una vez que esté segura que no habrá ningún problema, entonces puede comenzar a combinarlas.

Modificado de *Healthy Food for Healthy Kids* 1-800-284-6667