

WB371TRs - Easy Purees (Spanish)

front

back

purés fáciles

Prepara algunos purés sencillos para tu bebé.

tres pasos fáciles para hacer un puré:

1



Preparación
Lava y pela frutas y verduras. Quita semillas, piel y carozo.

2



Cocina
Cocina al vapor o hierva verduras y frutas en 1 a 2 pulgadas de agua hasta que estén blandas.
Las bananas y otras frutas blandas no necesitan cocción.

3



Haz un Puré
Hazlas puré en la licuadora o en un procesador de alimentos hasta que estén suaves. Agrega un poco de agua, fórmula o leche materna si fuera necesario.

Ofrece un puré liviano cuando tu bebé esté recién aprendiendo a comer. Con práctica, tu bebé aprenderá a comer comidas con más textura. Luego le podrás ofrecer purés más espesos, o purés con pequeños grumos.

comienza con purés sencillos de fruta y verdura:



bananas

La fruta favorita de los bebés - ¡es fácil de aplastar y de comer! Pela una banana. Hazla puré hasta que quede suave. O aplasta la banana con un tenedor hasta que quede suave.

patata dulce

Una gran fuente de vitamina A y de fibra ¡que los bebés y los niños adoran! Lava y cepilla una patata dulce. Cocínala en el microondas hasta que esté blanda. Corta la parte superior de la patata dulce cocida. Quita la pulpa del interior con una cuchara. Hazla puré hasta que quede suave.

aguacates

De sabor suave y textura cremosa - son perfectos para ser una de las primeras comidas de tu bebé. Corta el aguacate por la mitad y quita el hueso. Quitale el interior con una cuchara. Córtalo en trocitos. Hazlo puré hasta que quede suave.

zanahorias

Pela unas zanahorias. Córtalas en trozos pequeños. Cocínalas en agua en una olla hasta que estén blandas. Escurre el agua. Hazlas puré hasta que queden suaves.



usa frutas en lata para hacer purés fáciles:

Elige frutas en lata con su jugo, sin azúcar ni jarabe agregados.

puré de duraznos

Escurre el jugo de una lata de duraznos. Haz un puré con la fruta hasta que quede suave.

puré de manzana

Usa salsa de manzana natural sin azúcar agregada o jarabe. Sirve una porción de salsa de manzana en un plato pequeño.

puré de pera

Escurre el jugo de una lata de peras. Haz un puré con la fruta hasta que quede suave.

usa frutas y verduras congeladas para hacer purés fáciles:

Compra frutas congeladas sin azúcar agregada y verduras congeladas sin sal agregada. Descongela la fruta congelada dejándola una noche en el refrigerador. Será más fácil hacerla puré. Cocina las verduras congeladas antes de hacerlas puré.

puré de mango

Haz un puré con el mango descongelado hasta que quede suave.

puré de habichuelas

Cocina las habichuelas en agua en una olla hasta que estén blandas. Escurre el agua. Hazlas puré hasta que queden suaves.

puré de durazno y fresas

¡Una combinación deliciosa! Haz un puré con los duraznos y las fresas descongeladas hasta que quede suave.

Prepara otros combos deliciosos como:

- kiwi y bananas
- patatas dulces
- y salsa de manzana
- duraznos y aguacates

seguridad con la comida del bebé: Mantén todo muy limpio.

Los bebés son más propensos a enfermarse por alimentos en mal estado que los niños mayores y los adultos.

- **Lávate las manos** con agua y jabón antes de preparar la comida de tu bebé.
- **Lava los platos, el equipo y la mesada** con agua caliente y detergente.
- **Lava todas las frutas y verduras** con agua potable, que corra de la canilla. Incluso si piensas pelar un melón cantaloupe o una manzana, asegúrate de lavarlos primero.

comidas que debes evitar

- miel, alimentos con azúcar, agregada, jarabe o sal
- alimentos envasados en forma casera
- leche cruda, sin pasteurizar o lácteos preparados con leche no pasteurizada
- alimentos que estaban en latas o frascos golpeados, oxidados, con bultos o pérdidas
- comida enlatada vencida, o comidas de latas y frascos que no tienen etiquetas



weebites

nutrition matters
nutrition education that matters

© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.
No photocopying.
WB371s

© Nutrition Matters, Inc.
All Rights Reserved.
No photocopying.