

# Comidas para Niños Hechas en casa:

## ¡Bueno para bebés y barato, también!

Hay mucha comida sana, amistosa de bebé ahí, pero unos se destacan del paquete. Estos diez superhéroes culinarios son cargados por nutrientes esenciales, razonablemente priced, fácil para prepararse, y delicioso.

Lo que es más, el now's el tiempo perfecto para introducirlos. Mientras la misma palabra "nutritiva" puede comenzar una huelga de alimento entre niños más viejos, las opiniones de los bebés, y los paladares, están todavía relativamente abiertos. Muchos padres están sorprendidos descubrir que sus bebés realmente disfrutaban de esta comida, de la primera mordedura o después de unas exposiciones.

Aquí están diez de nuestros favoritos absolutos. Después de introducir cualquier nuevo alimento, espere tres días antes de hacer circular al siguiente nuevo alimento a identificar cualquier reacción alérgica posible.

### Porción de puntas

- ❄ Sirva el alimento no más caliente que la temperatura de cuerpo.
- ❄ La precaución de uso si usted calienta comidas en la microonda. El movimiento microagitó el alimento bien y dejarle sentarse durante unos minutos antes de la porción.
- ❄ Sólo reparta la cantidad de alimento usted piensa que su bebé comerá en aquella alimentación. Usted tendrá que sacudir lo que queda porque la saliva de su bebé entrará en la mezcla y lo hará fácil para bacterias para crecer en el alimento.
- ❄ No endulce el alimento de su bebé. Los bebés no necesitan ningún azúcar suplementario. Y nunca use la miel o el jarabe de maíz, que puede causar el botulismo — una forma potencialmente fatal de la intoxicación alimenticia — en bebés.
- ❄ Condimentos de uso. A pesar de la tradición de bebés alimenticios alimento suave, ellos pueden tolerar y disfrutar de sabores diferentes.
- ❄ Refrigere restos en un contenedor hermético y consúmalos dentro de un par de días. Usted también puede congelar restos en bandejas de cubito de hielo. Después de que los cubos son congelados sólidos, quitan ellos y la tienda en bolsos de congelador plásticos. Las frutas y las verduras congeladas este camino durarán seis a ocho meses. La carne (incluso volatería y pescado) durará unos a dos meses.

❄ **El squash** es una fuente excelente de vitaminas A y C, es naturalmente dulce, y tiene una complacencia, la textura cremosa. Porción de idea: Rocíe el queso de Parmesan y un pequeño condimento de chile en medio squash, áselo, y la pala una porción para su bebé, sugiere al pediatra Susanna Block, dueño de Comidas para Niños Mundiales, una línea de comida para niños étnica. "El squash cocinado con un pequeño coriandro, chiles suave, y alubias de garbanzo es otra gran combinación," dice ella.

❄ Aprendido con proteína y fibra, las **lentejas** emban una perforadora alimenticia poderosa. Ellos son también una de la comida sana más barata que usted puede comprar. Porción de idea: Combine lentejas cocinadas con verduras variadas, arroz, y condimentos de su opción. "Albahaca de intento y orégano," sugiere el dietista Karin Hosenfeld de la Nutrición de Dallas del Norte. "O sacudida en una hoja de laurel, que trabaja realmente bien con lentejas." (Quitan la hoja de laurel antes de la porción.)

❄ **Las verduras de Verdes frondosas** alardean de cantidades altas de hierro y folate. Mientras la espinaca es quizás el mejor sabido este grupo, hay muchas otras variedades, incluso col rizada, chard, y Verdes collard. Porción de idea: Vapor y puré una hornada de Verdes, luego mézclase con el cereal fortificado por hierro para dar a su bebé una doble dosis de hierro. El experimento con las proporciones para ver lo que a su bebé le gusta; el Hosenfeld aconseja comenzar con dos partes veggíe a un cereal de parte.

❄ Rebosando de folate, fibra, y calcio, **el brécol** también es conocido para sus propiedades que luchan contra cáncer, dice el dietista Kate Geagan, autor de Van Verdes, Se hacen Delgados. Y gracias a sus compuestos de azufre, esto tiene un sabor único que puede ayudar a ampliar los gustos de su bebé. Porción de idea: pedazos de vapor hasta suave, luego enfríe. "Cocer al vapor toma la mordedura del brécol," dice Hosenfeld. "Y el brécol enfriado es a veces mejor aceptado por bebés. También puede ser calmante durante la dentición."

❄ ? El profundo, brillante azul de estos **arándanos** viene de anthocyanins llamados de flavonoids, que están bien para los ojos de su bebé, el cerebro, y la extensión hasta urinaria, dicen Stephen Gass, el coautor de la Mezcla y Triturar: Aventuras en la Cocina para Bebé y Usted. Porción de Idea: el Gass sugiere esta sopa de arándano fácil: Combine 1 taza de arándanos con un cuarto taza del echar agua en un tazón, microonda durante un minuto, y deje chulo. Entonces arremoline algún yogur claro encima.

❄ "Los **aguacates** son una fuente rica de grasas no saturadas," dice el dietista Leanne Cooper, autor de Lo que Hace Alimento a Mi Bebé: una Guía Gradual a Sólidos. "De hecho, la composición gorda es algo similar a aquella de leche de pecho. ¿" Preocupado por su bebé que come alimento graso? No estar. "La grasa no saturada es la clase buena de grasa, y los bebés lo necesitan para el desarrollo cerebral," dice el pediatra Ari Marrón, el coautor del Bebé 411: Respuestas Claras y Consejo Elegante para el Primer Año de Su Bebé. Porción de idea: Cuando esto es el tiempo de grupo de juego, deseche las galletas y tome un aguacate a lo largo en cambio. "Los aguacates pueden viajar en su bolso en la temperatura de cuarto y usted puede ofrecerles en astillas o extenderse en dedos de tostada mientras usted bebe a sorbos el café con sus amigos," dice ella.

❄ Muchos de nosotros no piensan en la **carne** como una comida para niños típica, pero esto es una de las opciones superiores de Brown. "La carne es una gran fuente de zinc e hierro," explica ella. Porción de idea: ¡guisado de cocinero! "El guisado es la comida para niños ideal — fácil para hacer, fácil para masticar, e interminable en su variedad," dice Matthew Amster-Burton, el autor del Mono Hambriento: la Búsqueda de un Padre Amando alimento para Levantar a un Comedor Aventurero. Experimento con adición de veggies diferente y condimentos, como jengibre y perejil. ¿Y la mejor parte? Carnes resistentes, baratas (como el portabrocas) trabajo mejor, dice Amster-Burton, cuya propia familia cena en el guisado casi semanal. Sólo esté seguro para cocinar el bastante mucho tiempo de guisado para la carne para girar suave y delicioso.

❄ **Poda** tienen mucha fibra y puede ayudar a aliviar el estreñimiento — que, notas Marrones, su bebé puede experimentar después de que usted introduce sólidos. Porción de idea: el Puré poda y servirlos directamente o mezclado con otra comida, como cereal o compota de manzanas, para un convite naturalmente dulce. Si su bebé es mal estreñido, Marrón aconseja añadir una cucharilla o dos de podan el jugo a fórmula o leche de pecho expresada.

❄ Como lentejas y otras alubias, los **garbanzos** son ricos en proteína y fibra, dice Geagan. Ellos son también baratos y versátiles. Porción de idea: Intento hummus. Usted puede encontrarlo en muchas tiendas de comestibles, o hacer su propio haciendo puré de alubias de garbanzo cocinadas con ajo, limón, aceite de oliva, y tahini. Usted también puede hacer un alimento de dedo delicioso por sauténg o asar las alubias. "Tengo a una hija de 19 meses que ama garbanzos sauténg en una cazuela con condimentos y excluido para ella para mascar," dice la mamá Christina DeLuca.

❄ Alto en vitamina C y antioxidantes, las **mandarinas** son un alimento de dedo supremo. "Los bebés realmente aman el sabor," dice Hosenfeld. Porción de idea: Este es uno en particular fácil para prepararse — sólo cortan los segmentos en pedazos de tamaño de mordedura y sirven. Usted puede comprar mandarinas frescas o canned, pero asegurarse que la versión canned es embalada en el agua, no jarabe, que contiene el azúcar añadido.

\*\*babycenter.com

Boletín de noticias de enero:  
Comida para Niños Hecha en casa  
Prueba Postal / enero de 2010

*Por favor guarde esta prueba y certificado en sus archivos para el Licenciamiento.  
Usted no tiene que enviarlo en a nuestra oficina o el Estado.*

**Aprendizaje de Objetivo:** Después de leer el boletín de noticias, el abastecedor entiende las ventajas de comida para niños hecha en casa y como hacerlo fácilmente.

1. Esperar días \_\_\_\_\_ antes de hacer circular al siguiente nuevo alimento para identificar cualquier reacción alérgica posible.
2. Sirva el alimento no más caliente que la temperatura de cuerpo.  
Verdadero                      o                      Falso
2. Condimentos de uso. A pesar de la tradición de bebés alimenticios alimento suave, ellos pueden tolerar y disfrutar de sabores diferentes.  
Verdadero                      o                      Falso
4. \_\_\_\_\_ también una de la comida sana más barata usted puede comprar.
5. Mientras la espinaca es quizás el mejor sabido este grupo, hay muchas otras variedades de Verdes frondosos, incluso \_\_\_\_\_, \_\_\_\_\_, y Verdes collard.
6. Pedazos de vapor hasta suave, luego enfríe. "Cocer al vapor toma la mordedura del brécol," dice Hosenfeld. "Y el brécol enfriado es a veces mejor aceptado por bebés. También puede ser calmante durante la dentición."  
Verdadero                      o                      Falso
7. El profundo, brillante azul de estos \_\_\_\_\_ viene de anthocyanins llamados de flavonoids, que están bien para ojos de su bebé, cerebro, y extensión hasta urinaria.
8. La composición gorda de avacados es algo similar a aquella de leche de pecho  
Verdadero                      o                      Falso
9. Poda tienen mucha fibra y puede ayudar a aliviar el estreñimiento – que, notas Marrones, su bebé puede experimentar después de que usted introduce sólidos.  
Verdadero                      o                      Falso
10. "Tengo a una hija de 19 meses que ama \_\_\_\_\_ sautéed en una cazuela con condimentos y excluido para ella para mascar," dice la mamá Christina DeLuca.



Southwest Human Development Services  
P.O. Box 28487 • Austin, Texas 78755-8487  
(512) 467-7916 • Toll Free (800) 369-9082  
Fax (512) 467-1453 • Toll Free (888) 467-1455  
[www.swhuman.org](http://www.swhuman.org)

## **SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES**

**Patrocinador de el**

**NIÑO de USDA y PROGRAMA DE ALIMENTO DE CARE ADULTO**

está contento conceder

---

### **ESTE CERTIFICADO**

para finalización de 30 minutos de formación en

**Enero de 2010 Comida para Niños Hecha en casa**

**UN CURSO AUTOEDUCACIONAL**

(El concurso en el revés debe ser completado para el certificado para ser válido)

Este Abastecedor de Cuidado de Día de Familia apoya el compromiso de Cuidado de los Niños de Calidad como demostrado por finalización de este curso

Considerando esta fecha \_\_\_\_\_

*Lindsey Seybold*

Lindsey Seybold  
Formación de Coordinador  
Southwest Human Development  
Services

**SOUTHWEST HUMAN DEVELOPMENT SERVICES**

Una Corporación de Texas Privada, No lucrativa