

Fresh and Easy – Homemade Baby Foods

Spanish Notes for Facilitators

Concept: Developmental Signs Your Infant is Ready for Solids

- **Essential Question:**
 - “¿Cuáles son algunas de las señales del desarrollo que su bebé va a demostrar cuando esté listo para alimentos sólidos?”
- **Affirm answers from participants (i.e. “sí”, “es cierto”, “buena idea”, etc)**



Cómo saber si el bebé está listo para alimentos sólidos:

La Academia Americana de Pediatría y WIC recomiendan comenzar a alimentar alimentos sólidos a la edad de 6 meses, cuando el bebé demuestra todas las señales de que está listo:

- Sostiene su cabeza firmemente por sí mismo
- ▣ Puede sentarse con apoyo
- ▣ Puede mantener comida en su boca – no la empuja con su lengua
- ▣ Cierra su boca alrededor de la cuchara

Concept: Benefits to Homemade Baby Foods

- **Essential Questions:**
 - “¿Cuáles piensan que son los beneficios que nos brinda el preparar comida de bebé en casa?”
- **If participant voices negatives points to homemade baby foods such as extra time for preparation make sure to address those concerns. (i.e. “¿alguien más tiene este tipo de dificultades?”, etc) or**
- **Summarize** – for example: “suena como que una de las preocupaciones del grupo es el tiempo y esta es una inquietud válida. ¿Hay alguien en el grupo que piensa que hacer comida en grandes cantidades y después congelarla podría ser una manera de ahorrar tiempo?” Discuss comments from group.
 - ¿Alguien quiere hablar de sus experiencias haciendo comida para bebé en casa?



Beneficios:

Aunque hay algunas dificultades mencionadas realcemos algunos de los beneficios:

- Bajo costo / ahorros
- Fresco y nutritivo
- Sin aditivos ni preservativos
- Mayor variedad de alimentos
- Control sobre lo que su bebé come y cómo están preparados estos alimentos
- Oportunidad de preparar alimentos en grandes cantidades y después congelarlos

- “¿Qué preguntas tienen acerca de que alimentos son apropiados para comenzar a dar a su bebé o acerca de cómo preparar estos alimentos?”
- **Provide handout** “Comida para Bebé hecha en Casa”
- **Affirm – for example**; “Gracias por hacer esa pregunta.....”



Cómo preparar comida para bebé:

- Se recomienda que el primer alimento sólido para bebé sea el cereal de arroz porque es la comida que tiene menos probabilidad de causar alergias y no tienes que preocuparte por dar ciertos tipos de alimentos a ciertas edades. Empieza con alimentos suaves y sin grumos, después alimentos machacados o molidos, y después alimentos cortados en trocitos. Ofrece un alimento nuevo a la vez.
- Utiliza el folleto que incluye consejos acerca de cómo preparar frutas y verduras. Podemos repasar los pasos de preparación.
 - ▢ Puedes usar frutas y verduras congeladas, pero evita alimentos enlatados porque contienen grandes cantidades de sal o azúcar.
 - ▢ Utiliza el folleto que habla acerca de carnes hechas en casa.
 - ▢ Evita alimentos para bebé hechos en casa que contienen espinaca, betabel, nabos, zanahorias y quelites (col silvestre, col berza, o “collard greens” en inglés) porque contienen nitratos. Altos niveles de nitratos pueden causar daño a los bebés. La comida comercial para bebé en frascos de estos alimentos es segura para tu bebé.



Unas palabras acerca de los nitratos:

Los nitratos existen naturalmente en algunas verduras como los ejotes (green beans), zanahorias (carrots), calabazas (squash), espinacas (spinach), betabel (beets), nabos (turnips) y quelites (collard greens). Los niveles altos de nitratos en la alimentación de un bebé puede causar una condición conocida como “bebé azul” (“blue baby” en inglés) or methemoglobinemia. Los nitratos se combinan con la hemoglobina en la sangre lo cual reduce su habilidad para transportar oxígeno. Esto cause que los bebés con envenenamiento por nitratos se vean azules porque el bebé se está asfixiando. Los padres deben de buscar ayuda médica inmediatamente. Los bebés menores de 6 meses son los más susceptibles al envenenamiento por nitratos porque el ácido en su estómago no es lo suficientemente ácido para controlar el crecimiento de bacterias involucradas en el proceso de envenenamiento por nitratos.

Los alimentos para bebé enfrascados comercialmente son analizados el contenido de nitratos en sus alimentos, lo cual los hace seguros para el consumo de los bebés.

✎ Es importante observar que no es necesario añadir sal, azúcar o especias. El sodio existe naturalmente en los alimentos, y el añadir azúcar puede conducir al sobrepeso y la obesidad. Su bebé ya está experimentando la sensación de nuevas texturas y sabores por lo tanto las especias no son necesarias.