

# ¿Cómo hacer su propia comida para bebés con ingredientes locales?



*Una guía para las organizaciones de cuidado y educación infantil de cómo elaborar alimentos para bebés, usando frutas y verduras frescas locales según la estación.*

Hacer su propia comida local para bebés puede parecer abrumador, pero esta guía le facilitará preparar, servir y almacenar los alimentos locales.

## ¿Por qué hacer su propia comida local para bebés?

- **Nutrición:** Al hacer su propia comida para bebés, sabrá exactamente cuáles ingredientes se incorporarán y podrá evitar azúcares y sales adicionales.
- **Ahorro:** Al comprar productos frescos de cada estación, procedentes de su área, se ahorra dinero en comparación con la compra en el supermercado. En promedio, la comida casera para bebés puede ahorrarle hasta 27 centavos por onza.
- **¡A los bebés les encanta!** Por ser fresca, la comida local para bebés sabe muy bien y como es un producto de buena calidad el bebé aprende más rápido a apreciar el sabor de las verduras y frutas frescas.
- **Apoyo a su comunidad local:** Al comprar productos locales, apoyará a la economía local y ayudará a establecer conexiones con los agricultores.

## ¿Dónde se pueden obtener productos locales?

- **En los mercaditos agrícolas:** Busque un mercadito cercano en [www.wifarmersmarkets.org](http://www.wifarmersmarkets.org) o en el WI Farm Fresh Atlas (estos recursos son en inglés).
- **En una tienda o una cooperativa:** Busque productos con etiquetas que indiquen que son locales
- Apúntese en una CSA: puede buscar en <https://www.csacoalition.org/> (inglés)
- **Del distribuidor de alimentos:** ¡pregunte por sus opciones locales!
- **En una huerta comunitaria o escolar**

### ¡Mire esto!

A Gretchen, dueña de HomeGrown Nature School (un centro de cuidado infantil familiar), le encanta su caja semanal de CSA (agricultura sostenida por la comunidad). Para ella es fácil cocinar para sus niños partiendo de las frutas y verduras que recibe.



*Al hacer su propia comida local para bebés, usted, como el proveedor, sabrá exactamente cuáles son los ingredientes que los niños están consumiendo.*

rooted

## Tabla de estacionalidad de WI:

	abr	may	jun	jul	ago	sept	oct	nov	dic	ene	feb	mar
<b>Manzanas</b>												
<b>Brócoli</b>												
<b>Zanahorias</b>												
<b>Habichuelas (vainicas)</b>												
<b>Peras</b>												
<b>Chícharos (arvejas)</b>												
<b>Fresas</b>												
<b>Camote</b>												

Producto de temporada      producto almacenado

## ¿Cómo puedo hacer comida casera local para bebés?

He aquí una guía paso a paso con unas opciones diferentes para hacer su propia comida local para bebés. Asegúrese de seguir todas las pautas de seguridad alimentaria al preparar, cocinar, servir y preservar la comida. ¡Las recetas se encontrarán al final de la guía para que comience!

### PASO 1: Comprar y Preparar

- Compre frutas y verduras enteras de los sitios anteriormente mencionados.
- Lave, pele (si le hace falta) y corte la comida en trozos.

*\*\*Tenga en cuenta que, al ser preparadas en casa o en el sitio, las habichuelas (vainicas), zanahorias, calabazas, espinacas, acelgas, y remolacha (betabel) no deben de ser suministradas a bebés de menos de seis meses de edad.*

### PASO 2: Cocinar

- Usando un microondas, estufa u olla de cocimiento lento, cocine las frutas y/o vegetales hirviéndolos, cocinándolos al vapor o en el microondas (más detalles abajo).
- Sabrá que la comida está lista cuando al usar un tenedor se sienta lo suficientemente blanda para hacerse el puré.



*Los utensilios básicos que se necesitarán según el método de cocinar:*

- Tabla de cortar
- Cuchillo y pelador
- Olla con tapa para hervir, o, de preferencia, una olla vaporizadora o cesta para vaporizar
- Cuchara, tenedor o majador
- Licuadora; procesador de alimentos o molino
- Cubetas de hielo; bandeja de hornear o moldes para hacer panecillos
- Contenedores o bolsas para congelar
- Marcadores permanentes o etiquetas

## Cómo HERVIR las frutas y verduras

- Obtenga olla (con tapa) que contenga toda la fruta o verdura
- Llene la olla con agua fría, hasta que los trozos de comida estén cubiertos completamente con media pulgada de agua.
- Coloque la tapa en la olla, cocine a fuego medio alto, hasta que hierva.
- En cuanto comience a hervir, se baja el fuego; y el agua seguirá hirviendo a fuego lento.
- ¡Cocine a fuego lento hasta que las verduras se ablanden!

## Como COCER AL VAPOR las frutas y verduras

- Obtenga olla (con tapa) que contenga toda la fruta o verdura
- Llene la olla con aproximadamente una pulgada de agua.
- Coloque en la olla una cesta de cocer al vapor, y coloque la fruta o verdura en la cesta (Nota: Si a usted le falta cesta, simplemente coloque los trozos directamente en el agua).
- Coloque la tapa en la olla, cocine a fuego medio alto, hasta que hierva.
- Siga hirviendo con la tapa puesta, ¡hasta que se ablanden los trozos!

## Cómo cocinar en MICROONDAS frutas y verduras

- Coloque la fruta o verdura en un gran tazón para utilizar en microondas.
- Añada al tazón un poco de agua (de 2-4 cucharadas).
- Cúbralo ligeramente con un plato cerámico o toalla de papel (evite usar el plástico).
- Cocínelo en microondas a potencia alta hasta que se ablanden los trozos (típicamente tarda de 3-5 minutos).

## Paso 3: El Proceso

Hay dos tipos principales de comida para bebés que usted puede preparar: la de puré y los “finger foods” (la que se come usando las manos).

### *La comida hecha puré:*

- Los electrodomésticos necesarios: Licuadora, procesador de alimentos, licuadora de inmersión, o molino.
- Método: Una vez cocinada, use uno de los electrodomésticos de la lista de arriba para hacer la comida puré hasta que esté sin grumos. Puede que necesite añadirle un poco del agua de cocinar para que se licúe bien.
- Las zanahorias; los chícharos; la calabacita verde y amarilla; el Camote; las manzanas rojas, y los arándanos azules todas son buenas opciones para hacer puré.

### *“Finger foods” (alimentos manipulables):*

- Utensilios que se necesitarán: tenedor, majador, procesador de alimentos, o molino.
- Método: Una vez cocinados los alimentos, asegúrese de picarlos en trocitos de tamaño apropiado y/o que estén un poco majados.
- El camote, las habichuelas (vainicas), los tomates, las zanahorias y las papas blancas son todas excelentes opciones para ser las primeras “finger foods”.

## PASO 4: Servir y/o Almacenar

Sirva la comida de inmediato, o colóquela en la nevera por un máximo de 2 días. Si desea almacenar la comida para bebés por más tiempo, congele la comida utilizando uno de los métodos mencionados a continuación.

### Para la comida hecha puré:

- Al usar molde para cubos de hielo o molde para panecillos:
  - Vierta los alimentos en un molde para cubos de hielo o molde para panecillos.
  - En cuanto se congelen, los cubitos de comida se pueden sacar, pasar a bolsas de plástico y seguir congelando, y así poder reutilizar el molde para otros alimentos.
- Al usar contenedores reutilizados (por ejemplo, de yogur, de queso cottage o de comida rápida):
  - Lave, enjuague y reutilice los contenedores
  - No olvide dejar espacio libre de dos centímetros en el contenedor para cuando el agua se expanda.
  - ¡Sugiera a las familias con quienes trabaja que guarden sus contenedores y se los traigan luego!

### Para los “finger foods”:

- Bandeja de horno
  - Corte en trocitos el producto fresco, cocínelo, y luego distribúyalo uniformemente en la bandeja de horno.
  - Coloque la bandeja en el congelador y déjela alrededor de una hora.
  - Meta los trocitos en bolsas de plástico que se usan para congelar o en contenedores.

### *¡Consejito!*

A Karen, administradora de LifeCycle Kids, le gusta usar el triturador Vitamix para hacer puré sus zanahorias. ¡El Vitamix es tan poderoso que elimina la necesidad de cocinarlas!

### Opciones para descongelar su comida para bebés:

- **Microondas:** Puede descongelar su comida para bebés en microondas, combinándola con un poco de agua a un contenedor apropiado para microondas, por un par de minutos.
- **Estufa:** Coloque la comida congelada en un sartén y cocine hasta que se caliente.
- **Nevera:** Guarde la comida congelada en nevera por no menos de 48 horas.

### Recordatorios:

- No olvide etiquetar su comida con fecha y nombre
- La comida se puede almacenar en el congelador hasta por un mes.
- No vuelva a congelar la comida ya descongelada.

### *¡Acuérdese!*

¡La leche materna es la comida “local” original! ¡Asegúrese de que su centro sea acogedor para las madres, brindando un espacio para dar el pecho!



## Recetas:

Aquí hay unas de nuestras favoritas recetas empleadas en nuestros centros de cuidado infantil en Wisconsin.

### Puré de Brócoli y Pera (“Perócoli”)

#### Ingredientes:

- 3 tazas de
- brócoli
- 1 pera
- 3 cucharadas de agua

#### Método:

1. Lave el brócoli
2. Corte y quite de 1-2 pulgadas del tallo del brócoli. Corte brócoli en secciones o trozos.
3. Coloque brócoli en un tazón de vidrio. Añada al tazón 3 cucharadas agua, cúbralo, y cocine en microondas hasta ablandarse, por unos 5-8 minutos. El brócoli se puede cocinar también con estufa u olla de cocción lenta para ablandarlo.
4. Coloque el brócoli y el agua en el que fue cocido en la licuadora.
5. Lave y corte en cuatro la pera (quítele las semillas) y coloque la pera en la licuadora.
6. Licúe los contenidos hasta que estén hechos puré y no tenga grumos.

#### ¡Consejito!

A Karen, administradora de LifeCycle Kids, le gusta mezclar las verduras de sabores más fuertes con frutas para que el resultado tenga algo de dulce- ¡y así los niños consumen nutrientes extra sin saberlo! Sustituya las habichuelas (vainicas) por el brócoli y la manzana por la pera para experimentar con nuevas combinaciones de sabores.

### Palitos (o trocitos) de Verduras Asadas

#### Ingredientes:

- Verduras de su elección- por ejemplo zanahorias, camote, calabaza butternut, nabo, o papas
- Aceite
- Especias (opcionales)

#### Método:

1. Lave y pele las verduras. Córtelas en palitos delgaditos o en trocitos.
2. Coloque las verduras picadas en un tazón. Agregue un poco de aceite, cubriéndolas bien.
3. Esparza los palitos o trocitos en una bandeja de horno.
4. Hornéelos a 400 grados Fahrenheit durante 12-15 minutos o hasta que estén suficientemente blandos.
5. Sáquelos del horno para que se enfríen. Sírvalos de inmediato y/o guárdelos en bolsas para congelar o en otros contenedores.

*\*\*El camote y las zanahorias son excelentes fuentes locales para la vitamina A, además de que a los bebés les encanta agarrarlos.*

## ¿Preguntas? ¿Sugerencias? ¡Conéctese con nosotros!

Póngase en contacto con nuestro equipo de *Farm to ECE* en [wifarmtoece@rootedwi.org](mailto:wifarmtoece@rootedwi.org). Visite nuestro sitio web en [rootedwi.org](http://rootedwi.org) por más recursos *Farm to ECE*. Muchas gracias a Shelbi Jentz, Karen Peterson, Brittany Zerbe, y Jenn Sattler por su aporte y revisión de este documento. Mil gracias a Sarah Schoenhaar, Nuria Moffat, y Martha Munoz por traducir este documento.

*Este proyecto está financiado por la Fundación WK Kellogg, de Battle Creek, Michigan.*

