



Steve Troxler
Commissioner

North Carolina Department of Agriculture
and Consumer Services
Food and Drug Protection Division

Joseph W. Reardon
Director

Alimento bien a su bebe y ahorre dinero

La División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura y Servicio al Consumidor de Carolina del Norte, en su afán de contribuir al desarrollo de una mejor calidad de vida de la comunidad Hispana presenta en esta ocasión algunas sugerencias para alimentar a los bebes de una manera sana y mas económica.



¿Esta su bebé listo para comer sólidos?

Actualmente se sabe que no es recomendable alimentar a los bebés con sólidos demasiado pronto debido a tres razones principales: el sistema digestivo de un bebé de pocos meses todavía no cuenta con todas las enzimas digestivas necesarias para digerir ciertos alimentos; no tienen capacidad para comer todos los sólidos que su organismo necesitaría para obtener todas las calorías y los nutrientes que requiere y, comer sólidos demasiado pronto podría ocasionarles alergias.

El pediatra es quien debe ayudar a los padres a decidir cuándo empezar a darle sólidos al bebé. Por lo general se comienza a dar sólidos a los bebés entre el cuarto y el sexto mes de nacidos.

¿Con qué alimentos empezar?

Los doctores por lo general recomiendan comenzar con un cereal compuesto de un solo grano, como por ejemplo el arroz. Muchos doctores también sugieren empezar con puré de frutas, de vegetales, de carne o, de yema de huevo.

Lo aconsejable es probar solamente un alimento nuevo a la vez y esperar un promedio de cuatro días antes de darle al bebé otro alimento nuevo. De esta forma si el bebé tiene alguna reacción como vómitos o diarrea, podremos identificar qué alimento le produjo la reacción.

Los bebés son todos distintos y es posible que no a todos les gusten las mismas texturas o, les sienten bien los mismos alimentos, por eso es importante no desesperarse y continuar probando.

Si el bebé rechaza algún alimento, después de unos días podemos probar de prepararlo con una textura diferente, tal vez así lo acepte.

Es muy importante nunca obligar al bebé a comer un alimento que no quiere aceptar.

Recetas de alimentos para bebés (4-6 meses)

Cereal de arroz



Rice Cereal with Peaches

El arroz de grano corto es más suave que el arroz de grano medio o grano largo, su única desventaja es que si nos descuidamos se puede volver muy pastoso cuando lo aplastamos o licuamos.

Se puede preparar un buen cereal combinando de arroz integral de jazmín con arroz integral puro. O combinando el arroz Basmati con arroz integral puro. Pero si a su bebé no le gustan estas combinaciones puede entonces prepararle un cereal de solamente arroz integral puro.

¼ taza de polvo de arroz (arroz integral molido o licuado)
1 taza de agua

1. Hierva el agua.
2. Agregue el polvo de arroz y mueva la mezcla constantemente.
3. Cocine a fuego lento durante 10 minutos, continúe moviendo y si desea agregue leche materna o, leche de fórmula y frutas.
4. Sírvalo tibio.

Cereal de cebada

- ¼ taza de cebada (molida o licuada)
- 1 taza de agua



1. Hierva el agua.
2. Agregue el polvo de cebada y mueva la mezcla constantemente.
3. Cocine a fuego lento, puede agregar leche materna o, leche de fórmula y frutas.
4. Sírvalo tibio.



Cereal de avena

¼ de taza de cebada (molida o licuada. No utilice cebada instantánea o de cocimiento rápido)

¾ de taza de agua

1. Hierva el agua.
2. Agregue el polvo de avena y mueva la mezcla constantemente.
3. Cocine a fuego lento, puede agregar leche materna o, leche de fórmula y frutas.
4. Sírvalo tibio.

Puré de manzana

Utilice la cantidad de manzanas que desee, puede elegir entre las manzanas: Gala, Brae, Burn, Rome o Macs.



1. Pele la manzana, quítele el corazón y córtela en pedazos
2. Coloque los trozos de manzanas en una olla y cúbralos con agua ligeramente
3. Hierva las manzanas o cocínelas al vapor, asegúrese de que haya suficiente agua y mueva la mezcla constantemente.
4. Las manzanas se deben aplastar con un aplastador de papas para garantizar una consistencia suave en el puré.
5. Reserve un poco de agua para adelgazar el puré si es necesario.
6. Para espesar el puré puede agregar algún cereal.

Para mayor información comuníquese con la División de Alimentos y Medicinas del Departamento de Agricultura de Carolina del Norte: 919-733-7366