

Recetas para su bebé

De 6 a 9 meses de edad

Este recurso proporciona información sobre cómo preparar alimentos para su bebé de 6 a 9 meses de edad, e incluye algunas ideas para recetas sencillas.



Medidas que puede tomar

Al principio, pruebe versiones sencillas de las comidas que su familia tome regularmente. Estos alimentos son nuevos e interesantes para su bebé, así que no tiene que añadir azúcar, sal o especias.

- ▮ Empiece ofreciendo alimentos sólidos una o dos veces al día. Cuando su bebé cumpla los 9 meses de edad, ofrézcale 2 o 3 comidas y 1 o 2 tentempiés al día. Dé a su bebé comidas que tengan texturas variadas, incluyendo alimentos picados, triturados y blandos, así como comida para picar, como la fruta madura y blanda.
- ▮ Siempre que sea posible, coma con su hijo/a; los bebés aprenden a comer viendo comer a otros. Nunca deje a un niño que esté comiendo sin vigilancia.

Cómo preparar alimentos para bebés

Verduras

Elija las frutas que estén maduras. Lave y pele la fruta, y luego quite las semillas, las pepitas o los huesos. Córtela en trozos. Las frutas blandas como los plátanos, aguacates y melocotones (duraznos) pueden ser trituradas con un tenedor o un pasapurés para papas. Las frutas duras como las manzanas deben cocinarse primero. Lave y pele la fruta y luego quite las semillas y los huesos. Córtela en rodajas o en trozos pequeños y cuézala en una pequeña cantidad de agua hasta que quede blanda. Tritúrela con un tenedor o un pasapurés para verduras.

Frutas

Elija las frutas que estén maduras. Lave y pele la fruta, y luego quite las semillas, las pepitas o los huesos. Córtela en trozos. Las frutas blandas como los plátanos, aguacates y melocotones (duraznos) pueden ser trituradas con un tenedor o un pasapurés para papas. Las frutas duras como las manzanas deben cocinarse primero. Lave y pele la fruta y luego quite las semillas y los huesos. Córtela en rodajas o en trozos pequeños y cuézala en una pequeña cantidad de agua hasta que quede blanda. Tritúrela con un tenedor o un pasapurés para verduras.

Carne y productos alternativos

La carne debe estar picada y se puede hervir o escalfar. El pescado se puede escalfar u hornear; cuando esté cocinando, quite la piel y las espinas antes de triturarlo con el tenedor. A menudo es más fácil para los bebés comer carne y pescado si se mezclan con otros alimentos como arroz o papas. Los frijoles bien cocidos (como los frijoles rojos) y lentejas, o los huevos duros se pueden triturar con un tenedor o pasapurés para papas. Añada un poco de agua para humedecerlos.

Recetas que puede probar

"Congee" o crema de arroz (Gachas saladas de arroz)

½ taza	arroz (crudo) agua, carne picada	125 mL
5 tazas	(ternera, cerdo, cordero) o pescado sin	1,25 l
¼ lb	espinas o pollo deshuesado	120 g

Enjuague el arroz y póngalo en una olla; añada agua. Cúbralo y déjelo hervir. Baje el fuego y cueza a fuego lento durante 30 minutos, removiendo de vez en cuando. Añada la carne y remuévala para que se parta en pequeños trozos. Déjelo hervir. Baje el fuego y cueza a fuego lento durante otros 30 minutos. Puede usar más o menos cantidad de agua, dependiendo de si desea unas gachas más aguadas o espesas.

Carne con papas y tomates

½ lb	carne picada (ternera o cordero), tomates	225 g
------	---	-------

Sp: Recipes for your baby (6-9 months)

© 2017 Dietitians of Canada. Todos los derechos reservados. Los contenidos de esta fuente pueden reproducirse en su totalidad citando la fuente bibliográfica.

La información contenida en esta publicación no se presenta con la intención de reemplazar el consejo de su médico o el consejo individual de un nutricionista certificado y está destinada sólo para fines informativos y educativos.

1 taza	cortados en cubitos, batata (camote)	250 ml
1	cocinada (hervida u horneada)	1

Dore la carne en una sartén durante 5 minutos o hasta que esté hecha. Añada los tomates y cocine durante otros 10 minutos, removiendo de vez en cuando. Pele la batata y deseche la piel. Triture la batata y añádala a la sartén. Remuévalo todo y cocine durante otros 10 minutos.

Pescado al horno

8 - 10 oz	filete de pescado	225-300 g
-----------	-------------------	-----------

Pre caliente el horno a 190° C (375° F). Coloque el pescado sobre un papel de aluminio; envuélvalo y ciérrelo bien. Cocine el pescado en el horno durante 20 minutos o hasta que esté bien hecho. En ese punto el pescado se desmigará con facilidad. Abra el papel de aluminio y deje que el pescado se enfríe. Vierta el jugo del pescado sobre el arroz. Quite la piel y desmigue el pescado con los dedos para quitar las espinas. Sírvalo con arroz.

Cómo conservar la comida para después

- | Una vez que haya preparado cualquier receta, puede guardar la comida en el refrigerador durante 1 o 2 días.
- | Si ha preparado más comida de la que su bebé vaya a comer en 1 o 2 días, puede congelar cualquier alimento en pequeñas porciones. Congele la comida en una cubitera. Guarde los cubitos de comida en bolsas para congelador o en envases. Escriba en una etiqueta qué comida ha guardado en la bolsa o envase y la fecha y úselo dentro de los 3 meses posteriores.



Recursos Adicionales

[Archivos de HealthLinkBC](#)

- | [Los primeros alimentos del bebé - HealthLink BC File #69c](#)
- | [Cómo ayudar a su hijo de 1 a 3 años a comer bien - HealthLink BC File #69d](#)
- | [Ideas para comidas y tentempiés para su hijo de 1 a 3 años - HealthLink BC File #69e](#)

Existen hojas informativas sobre los servicios de nutrición disponibles por correo (llame al 8-1-1) o en línea: [o en línea](#):

- | [Comida para picar para bebés de 6 a 12 meses](#)
- | [Recetas para su bebé de 9 a 12 meses de edad](#)
- | [Alimentar a su bebé: Ejemplos de comidas para bebés de 6 a 12 meses de edad](#)

Estos recursos se proporcionan como fuentes de información adicional que se consideran confiables y precisas en el momento de su publicación y no deben ser tomados en cuenta como un respaldo de cualquier información, servicio, producto o compañía.

Distribuida por:

Dietitian Services at HealthLinkBC (previamente Dial-A-Dietitian), proporciona información acerca de la nutrición y recursos gratuitos a los residentes de Columbia Británica y sus profesionales de la salud. Vaya a www.healthlinkbc.ca/healthyeating o llame al 8-1-1 (desde cualquier lugar de la provincia); le serviremos en más de 130 idiomas.