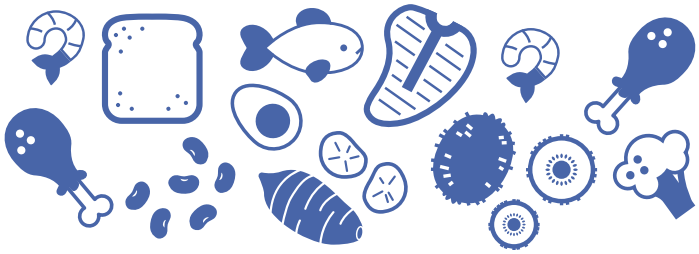
Capítulo 7

Compra y preparación de comidas para bebés



¿De qué trata este capítulo?

Al finalizar este capítulo, los proveedores de cuidado infantil podrán:

1. Explicar cómo comprar y preparar alimentos acreditables para los bebés.
2. Identificar los utensilios para preparar los alimentos para los bebés.
3. Identificar consejos de seguridad alimentaria para almacenar alimentos para bebés.

Tanto la **comida para bebés comprada en tiendas** como los alimentos preparados en el **cuidado infantil** pueden formar parte de una merienda *(snack)* o **comida reembolsable** en el **CACFP**.

La compra de comida para bebé

Muchas de las comidas para bebés compradas en tiendas son **acreditables**. El agua, el caldo y las vitaminas (por ejemplo, ácido ascórbico) pueden ser ingredientes adicionales. Estos ingredientes se añaden para que la comida tenga la consistencia adecuada para el bebé y pueden ser parte de un alimento infantil acreditable. Como mejor práctica, se debe evitar elegir comidas para bebés que tengan sodio (sal), grasa, y/o azúcares añadidos, como los jugos concentrados de fruta o los jarabes *(syrup)*. Los alimentos altos en sodio, grasa y azúcares añadidos son menos saludables para bebés.

Los siguientes alimentos son acreditables como parte de una comida o merienda reembolsable para bebés:

- Frutas (puede incluir más de una clase de fruta)
- Vegetales (puede incluir más de una clase de vegetal)
- Combinación de frutas y vegetales
- Combinación de alimentos, por ejemplo, carne o sustitutos de carne con vegetales, o combinaciones de frutas
- **Cereal infantil** seco fortificado con hierro
- Aves (pollo o pavo)
- Carnes (res o cerdo)
- Sustitutos de carne, por ejemplo, queso y yogur
- Pescados y mariscos
- **Cereales listos para comer** (solo como merienda)
- Panes (solo como merienda)
- Galletas *"crackers"* (solo como merienda)

Los siguientes tipos de alimentos para bebé no se acreditan como una comida reembolsable:

- Postres a base de granos, por ejemplo, galletas dulces, pudines, *brownies*, etc.
- Productos de fruta y yogur que no cumplan con las normas de identidad para yogur hecho con leche sin grasa, baja en grasa y entera[6,7,8]
- Fruta seca por congelación y combinaciones de yogur

[6]Administración de Alimentos y Medicamentos. 21 CFR 131.200. 1999.
[7]Administración de Alimentos y Medicamentos. 21 CFR 131.203. 1999.
[8]Administración de Alimentos y Medicamentos. 21 CFR 131.206. 1999.

Ejemplos de comidas acreditables para bebés compradas en tiendas

Ingredientes: Peras, calabacín, maíz, agua, vitamina C (ácido ascórbico), ácido cítrico

Ingredientes: Carne de res, caldo de res

Ingredientes: Vegetales (zanahorias, papas rehidratadas, guisantes), agua, pollo finamente molido

Ingredientes: Batatas dulces, agua

Ingredientes: Peras, puré de pera (agua, puré de pera concentrado), ácido ascórbico (vitamina C), ácido cítrico

Ingredientes: Agua, calabacines *(butternut squash)*, pollo molido, maíz, arroz integral (no es acreditable)

Ejemplos de comidas no acreditables para bebés compradas en tiendas

Ingredientes: Puré de duraznos (agua, puré de duraznos concentrado), agua, jugo de uvas blancas concentrado, harina de arroz, ácido ascórbico (vitamina C), canela, ácido cítrico

Ingredientes: Leche orgánica grado A cultivada, leche descremada orgánica, azúcar orgánica, puré de fresas orgánicas, almidón de tapioca orgánica, sabor a fresas orgánico (sabor a fresas orgánico, azúcar orgánica, concentrado de jugo de limón orgánico), contiene 2% o menos de lo siguiente: proteína concentrada de suero de leche orgánico, pectina, inulina orgánica, concentrado de jugo de remolacha orgánica (para darle color), tocoferoles combinados (para preservar la frescura), (s. thermophilus, l. bulgaricus, l. acidophilus, b. láctico, l. paracasel, l. rhamnosus), contiene leche

Selección de comidas para bebés en una tienda

Revise la "fecha de caducidad" (use by date) antes de comprar comida para bebés.

Cuando compre alimentos para bebés asegúrese de:

- revisar la "fecha de caducidad" *(use-by-date)* en la etiqueta del envase de la comida antes de comprarla. Si la fecha ya expiró, no compre ni use la comida.
- elija envases de comida para bebé que estén limpios. No compre ni use envases golpeados, oxidados, inflados o que se vean derramados. La comida dentro de esos envases puede contener bacterias dañinas y no ser segura.
- cerciorarse de que el sellado al vacío esté intacto antes de usar la comida. Usted deberá escuchar un sonido de "pop" cuando abra la tapa del frasco o un chasquido cuando rompa la bolsa sellada o envase.

El CACFP permite las comidas para bebé compradas en tiendas que vengan en un frasco, envase o bolsa sellada.

Almacenamiento de comidas compradas en tiendas después de abrirlas

- Observe las fechas que indiquen “usar antes de” al guardar los envases de alimentos que aún no ha abierto. Si la fecha ya expiró, descarte la comida.
- Después de abrir los envases de comidas de bebés, póngales una etiqueta con la fecha en que los abrió. Guarde inmediatamente en el refrigerador cualquier alimento que sobre.

Envases de comida para bebés

El CACFP permite envases de comidas de bebés que estén guardados dentro de un frasco, envase plástico o bolsa sellada. El tipo de envase de la comida no afecta si la comida es acreditable o no. No obstante, la Academia Americana de Odontología Pediátrica *(American Academy of Pediatric Dentistry)* no aconseja el uso de alimentos para bebés envasados en bolsas porque si el bebé chupa la bolsa por mucho tiempo, puede causar **caries dental**. Si usa alimentos envasados en bolsas, vaya sacando la comida con una cuchara para dársela al bebé o permita que el bebé coma solo usando la cuchara.

Consejo:

Las fórmulas y comidas para **bebés** que contienen grasas saludables, como ácido docosahexaenoico (DHA), son acreditables en el CACFP. Por lo general dice “DHA” al frente del envase de comida, si lo tiene añadido. Algunos estudios sugieren que el DHA podría ser bueno para la vista del bebé y su desarrollo cerebral.

Puede preparar las comidas para bebés en el cuidado infantil.

Preparación de comidas para bebés en el cuidado infantil

Puede preparar la comida para bebés en el cuidado infantil o comprar alimentos preparados de un vendedor. Hay muchas razones buenas para que usted mismo prepare las comidas para los bebés. Entre ellas:

- Podría ofrecer alimentos cultivados localmente y alimentos de temporada como parte de las comidas para bebés.
- Puede resultar más económico o más fácil para el cuidado infantil.
- Podría ofrecer más variedad de comidas a los bebés en su cuidado infantil.

Para más información sobre cómo preparar alimentos para evitar el atragantamiento, vea el **Capítulo 9**: Prevención del atragantamiento, en la **página 114**.

Consejo:

Por razones de seguridad, los alimentos enlatados por el sitio de cuidado infantil no se permiten como parte de una comida o merienda reembolsable bajo el CACFP.

¿Sabía usted?

La Academia Americana de Pediatría recomienda que no se den a los bebés menores de 6 meses espinacas, remolachas, nabos, zanahorias y coles verdes de huertos caseros preparados en casa porque estos alimentos podrían contener nitratos. Esto puede causar una condición que podría dificultar que la sangre del bebé lleve el oxígeno a todo su cuerpo.

Utensilios para la preparación de comida para bebés

Todo lo que se necesita son utensilios de cocina comunes para la preparación de comida para bebés en su cuidado infantil. Los siguientes utensilios le pueden ayudar a **hacer puré**, **machacar**, moler, o cortar finamente la comida para los bebés.

La licuadora puede hacer puré.

Un procesador de alimentos puede hacer puré, machacar, o picar finamente la comida.

Un colador de malla fina cambia la textura de la comida cuando esta se empuja por el colador con el respaldo de una cuchara.

Un triturador o molinillo de comida infantil muele y cuela los trozos blandos de la comida, descartando casi toda la cáscara y las semillas.

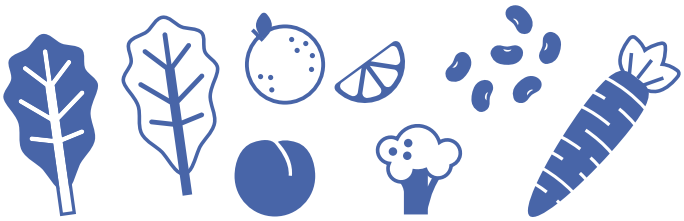
Un tenedor y cuchillo se pueden usar para machacar o trocear la comida para bebés. Los trozos de comida no deben ser más grandes que ½ pulgada o deben ser cortados en tiras finas para disminuir el riesgo de atragantamiento.

Preparar y cocinar comida en su cuidado infantil

Ejemplos de puré de vegetales para bebés.

Vegetales y frutas

Los vegetales y las frutas son buenas fuentes de nutrientes, como la fibra y la vitamina C, las cuales promueven un crecimiento y desarrollo saludables. Los vegetales y las frutas pueden ser frescos, congelados o enlatados y preparados con la textura adecuada para el bebé. Siempre que sea posible, elija vegetales y frutas congelados sin sal, salsa o grasa añadida; frutas enlatadas sin azúcar o jarabe añadido, y vegetales enlatados sin sal añadida. Mantenga los vegetales y las frutas separados de la carne cruda, las aves y el pescado en el carrito de compras del supermercado y en su refrigerador. De lo contrario, la carne, las aves y el pescado pueden soltar jugos y contaminar los demás alimentos.



- Enjuague bien los vegetales y las frutas frescas bajo el chorro de agua para eliminar la tierra y las bacterias.
- Quite las semillas, las pepas, la piel y la cáscara de los vegetales y las frutas. Las pieles más suaves se pueden quitar ya sea antes o después de cocinar.
- Para que la comida sea más blanda, cocine los vegetales o las frutas. Puede cocinarlos al vapor, usando una canasta vaporera en una olla cubierta, o en el microondas con una pequeña cantidad de agua.
- Las frutas y los vegetales también se pueden hervir con poca agua.
- Después de cocinarlos, hágalos puré o macháquelos usando el agua de cocción o añadiendo agua hasta que logre la suavidad adecuada. Si está cocinando para un solo bebé, puede usar leche materna o fórmula infantil para cambiar la textura de la comida. Si prepara una cantidad grande de comida para bebé, podría ser más fácil usar la licuadora o el procesador de alimentos.

Carne, pescado, mariscos y aves

Se puede alimentar a los bebés con carne, pescado, mariscos y aves cuando estas comidas están bien cocidas y hechas puré, ya que son una buena fuente de hierro y zinc.

- Compre los alimentos en lugares autorizados, por ejemplo, supermercados, vendedores mayoristas de alimentos, productores agrícolas o distribuidores.
- Siempre use un termómetro para alimentos al cocinar carne, aves o pescado para asegurarse de que hayan alcanzado una temperatura segura (vea la hoja informativa "**Para cuidadores**: Mantener la comida sólida segura" en la **página 102**).
- Asar, guisar o hervir con poca agua es un buen método para preparar carne suave.

Consejo:

El pescado de pesca casera solo es acreditable si cumple con las políticas estatales o locales de salud pública con respecto a la seguridad alimentaria.

Para información acerca de la seguridad de los alimentos, incluyendo información sobre cómo usar los termómetros de alimentos, visite el sitio web del Servicio de Inocuidad e Inspección de Alimentos *(Food Safety and Inspection Service)* **https://www.fsis.usda.gov** o llame a la Línea Directa de Carnes y Aves, 1-888-MPHOTLINE (1-888-674-6854). También puede comunicarse con su departamento de salud si tiene alguna pregunta.

- Después de cocinar, separe cualquier hueso que le haya quedado, así como la piel y la grasa.
- Corte la carne, las aves, los mariscos o el pescado en trozos pequeños, y hágalos puré o macháquelos o córtelos finamente hasta conseguir la textura correcta. Agregue agua o el agua de cocción hasta que adquiera la consistencia deseada. Si está cocinando para un solo bebé, puede usar leche materna o fórmula infantil para cambiar la textura de la comida.
- Nunca fría la comida en abundante grasa en su cuidado infantil. Freír en abundante grasa se refiere a cubrir (sumergir) la comida en aceite u otra grasa caliente para cocerla. La comida frita en abundante grasa en su centro no puede contar hacia una comida reembolsable en el CACFP.

Huevos

- Cocine bien los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes, no líquidas. No sirva huevos blandos líquidos – estos no están bien cocidos y pueden contener bacterias que pueden enfermar al bebé. Es importante que los huevos estén bien cocidos para garantizar su seguridad.
- Trate de servir huevos duros hervidos a los bebés. Los huevos se pueden mezclar con un poquito de líquido como agua y se pueden machacar hasta lograr la textura deseada. Si está cocinando para un solo bebé, puede usar leche materna o fórmula infantil para cambiar la textura de la comida.

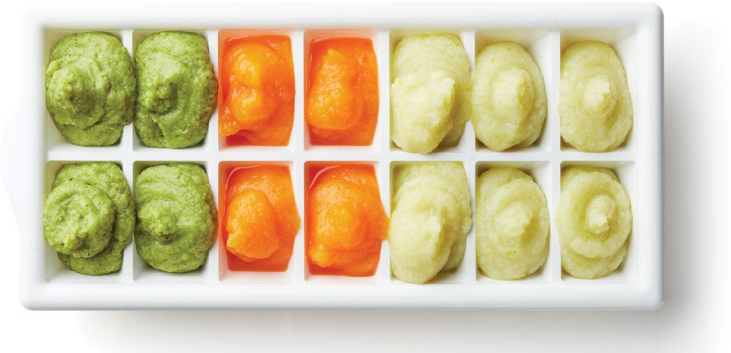
Frijoles secos o guisantes secos

- Para cocinar frijoles o guisantes secos, siga las instrucciones de cocción del paquete. No es necesario agregar condimentos, sal o grasa a los frijoles o los guisantes. Asegúrese de cocinar los frijoles o los guisantes hasta que estén lo suficientemente blandos como para hacerlos puré o machacarlos fácilmente.
- Si usa frijoles enlatados, bote el líquido y enjuague los frijoles con agua antes de hacerlos puré o machacarlos. Esto ayuda a eliminar un poco el sodio (sal). Agregue agua a los frijoles, si es necesario para lograr la textura correcta.

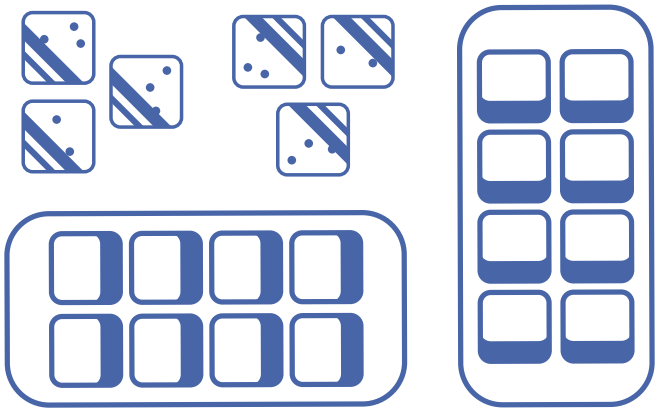
¿Cómo congelar las comidas?

Puede congelar las comidas para bebés en el congelador a una temperatura de 0 °F o menos. Los siguientes son consejos para congelar las comidas para bebés:

- Vierta la comida cocida, hecha puré o machacada en una cubeta para hielo limpia. Cúbrala con plástico para envolver, una tapa o papel aluminio. Colóquela en el congelador. Ya congelados, puede guardar los cubitos en un recipiente o bolsas plásticas para el congelador. Cada cubito de comida tiene más o menos 2 cucharadas de comida.
- Coloque de 1 a 2 cucharadas de comida cocida, hecha puré, en lugares separados sobre una bandeja para hornear limpia. Cúbrala con plástico o papel aluminio. Colóquela en el congelador. Cuando esté congelada, puede guardar las porciones de la comida en un envase o en bolsas plásticas para el congelador.
- Escriba el nombre de la comida congelada y fecha en las bolsas o envases. Úsela en el transcurso de 1 a 2 meses. Cuando esté listo para usarla, saque la cantidad deseada de cubitos o unidades, con las manos limpias. Caliéntelos bien.



La comida cocida, hecha puré o machacada se puede congelar en una cubeta para hielo limpia.



Descongelar y recalentar

- Recaliente bien la comida refrigerada o congelada para bebés hasta alcanzar 165 °F antes de alimentar al bebé. El recalentamiento mata las bacterias que podrían estar presentes. Remueva la comida y asegúrese de que no esté demasiado caliente antes de dársela al bebé.
- Descongele en el refrigerador los alimentos congelados o como parte del proceso de recalentamiento. Nunca descongele las comidas para bebés dejándolas a temperatura ambiente o en un tazón con agua.
- Etiquete la comida con la fecha y la hora en que la sacó del congelador. Use la comida descongelada dentro de las 48 horas desde que la sacó del congelador. Deséchela si la guardó más de 48 horas en el refrigerador.

Almacenar la comida sólida

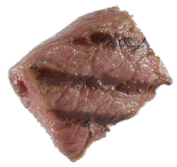
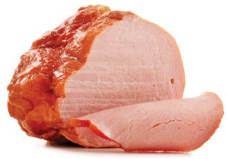
- Refrigere las comidas calientes en envases poco profundos.
- Cubra el envase después de que la comida se haya enfriado.
- Usando una etiqueta, marque la comida con la fecha y la hora en que fue preparada.

En este capítulo

En este capítulo, usted aprendió cómo comprar y preparar comida segura para los bebés a su cuidado. En el siguiente capítulo, aprenderá cómo preparar comida segura en su cuidado infantil.

Para cuidadores: Mantener la comida sólida segura

Cocinar la comida sólida: Consulte esta tabla para ver las temperaturas mínimas para cada comida.

Alimento		Temperatura (tomada con termómetro de alimentos)
	Carne fresca de res, cerdo, ternera, cordero (bistecs, asados, chuletas)	145 ºF o 63 ºC (con tiempo de reposo de 3 minutos)
	Carne molida de res, cerdo, ternera, cordero	160 ºF o 71 ºC
	Carne molida de pavo, pollo	165 ºF o 74 ºC
	Carne fresca de pollo, pavo (entero, pechugas, caderas, piernas/muslo, alas)	165 ºF o 74 ºC
	Jamón fresco	145 ºF o 63 ºC
	Pescado	145 ºF o 63 ºC
	Huevos y platos con huevos	160 ºF o 71 ºC (Cocine hasta que la yema y la clara estén firmes)

Almacenar la comida sólida: Consulte la siguiente tabla para ver los métodos de almacenamiento de diferentes comidas y cuánto tiempo se pueden guardar.

Comida sólida (comprada en la tienda o recién hecha)	Refrigerador	Congelador
Vegetales y frutas	2 a 3 días	6 a 8 meses
Carnes y huevos	1 día	1 a 2 meses
Combinación de carne/vegetales	1 a 2 días	1 a 2 meses
Comidas para bebé recién hechas	1 a 2 días	1 a 2 meses

Evite la propagación de bacterias nocivas a otros alimentos

Para evitar la propagación de bacterias nocivas a otros alimentos:

- No deje que los alimentos crudos o semicocidos como la carne, las aves, el pescado, o sus jugos, toquen otros alimentos. Estos tampoco deben tocar las superficies, los platos para servir o los utensilios que se usan para servir o preparar otras comidas. Por ejemplo, no use un tenedor para probar si ya está cocido un pedazo de carne, ave o pescado y después use el mismo tenedor para revolver un plato con vegetales fríos.
- Use distintos utensilios y tablas de cortar para preparar alimentos de origen animal (como carne, aves, pescado y mariscos) y alimentos que no son de origen animal (como vegetales, frutas, panes).
- No use tablas de cortar que tengan grietas o cortes.
- Lave y desinfecte los utensilios y las tablas de cortar después de cada uso. Las tablas de cortar plásticas sin poros son la mejor opción ya que son más fáciles de limpiar.
- En el refrigerador, guarde las carnes, las aves y los pecados crudos o cocidos en un nivel más abajo que otras comidas cocidas o listas para comer de modo que ningún jugo de esas comidas se derrame sobre los otros alimentos.

Al tomar la temperatura de los asados de res, cerdo o cordero, debe introducir el termómetro de alimentos hasta la mitad de la carne, evitando el hueso. Al cocinar hamburguesas, bistecs o chuletas, inserte el termómetro en la parte más gruesa, lejos del hueso, la grasa o el cartílago.

Hoja informativa de *Alimentación para Bebés en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos*
https://teamnutrition.usda.gov • FNS 786H-S • Noviembre 2019
USDA es un proveedor, empleador y prestamista que ofrece igualdad de oportunidades.

Conceptos clave

Compra y preparación de comidas para bebés

Si compra comidas para bebés en tiendas, asegúrese de evitar envases golpeados, oxidados, inflados o con derrames.

Tanto las comidas para bebés compradas como las comidas preparadas en el cuidado infantil o compradas a un vendedor pueden ser parte de una comida reembolsable en el CACFP. No obstante, las comidas envasadas en casa no son acreditables y no se deben ofrecer.

Elija comidas para bebés que no tengan sodio (sal), grasa, ni azúcares añadidos.

Nunca dé miel de abeja a un bebé menor de 1 año ni la incluya en una receta cuando cocine.

Prueba de conocimiento

1. Un padre le pregunta en qué debe fijarse al comprar comida para bebé en una tienda. Usted le recomienda:

- **A** Leer la "fecha de caducidad" *(use-by-date)*.
- **B** Escoger comidas que no tengan los sellos rotos.
- **C** No comprar comida en envases golpeados, oxidados, inflados o con derrames.
- **D** Todas las anteriores.

2. Se debe hacer todo lo siguiente cuando se prepara la comida, *excepto*:

- **A** Quitar pepas, semillas, cáscaras y piel áspera de las frutas y vegetales.
- **B** Freír el pollo en abundante grasa en su cuidado infantil.
- **C** Quitar todas las espinas del pescado.
- **D** Cocinar los huevos hasta que la yema y la clara estén firmes, no líquidas.

3. ¿Cierto o falso? Las licuadoras, los procesadores de alimentos, los coladores finos, los trituradores o molinillos para comida de bebés y un tenedor y cuchillo son todos buenos utensilios para cambiar la textura de la comida que se le sirve a un bebé.

RESPUESTAS: 1. D • 2. B • 3. Cierto