



# Designed to Nourish.™

Guía de alimentación para niños pequeños y Recetario

Dr. Brown's™





# Designed to Nourish.™



Brindarle todo lo mejor a su niño comienza con la base de una nutrición adecuada. Por eso, Dr. Brown's se asoció con nutricionistas infantiles y madres para crear nuestro Banco de nutrición, una serie de pautas nutricionales y recetas saludables fáciles de preparar que sirven de guía a mamás y papás durante los primeros años de sus bebés e hijos pequeños. Con la combinación de alimentos saludables y los innovadores productos para la alimentación de **Designed to Nourish**,™ Dr. Brown's le ayudará a dar los primeros pasos de una nutrición que conducirá a un futuro saludable.

El Banco de nutrición Dr. Brown's complementa un sistema completo de alimentación infantil único en su clase que incluye platos con divisiones, vasos para meriendas, tazones y utensilios aptos para niños y bien pensados. Además, puede estar seguro que usted está brindando lo mejor a su bebé con el sistema de preparación y almacenamiento de alimentos Dr. Brown's. Nuestra licuadora, puretera y recipientes para almacenar alimentos facilitan la preparación. Nuestro sistema de alimentación combina perfectamente con nuestras deliciosas recetas y guías nutricionales para apoyar todas las fases de una dieta sana.

Para la preparación de alimentos, la hora de la comida y el almacenamiento de alimentos, el sistema **Designed to Nourish**™ de Dr. Brown's brinda opciones saludables que sentarán las bases de decisiones más sanas en el futuro.



## Ventajas de preparar los alimentos de su bebé:

Preparar en casa los alimentos de su bebé es una excelente manera de brindar a su hijo un comienzo nutritivo. También tendrá la tranquilidad de saber exactamente lo que va a parar a su boca (o su cara, dependiendo de la puntería de su retoño). Cada comida le proporcionará a su bebé:

- Alimentos sin aditivos, azúcares añadidos ni otros rellenos.
- Alimentos frescos que se ven, huelen y saben igual que las frutas y vegetales que usted come.
- Alimentos fáciles de preparar con solo moler lo mismo que usted comerá para hacer un puré.
- Alimentos que cuestan solo una fracción de lo que pagaría en su supermercado local.





# Bebés

Antes de comenzar a comer alimentos sólidos, su bebé debe poder mantener la cabeza en alto. Ya no debe tener el “reflejo de extrusión” (que causa que los bebés echen fuera de la boca todo lo que no sea líquido). Al perder este reflejo el bebé está más dispuesto a aceptar alimentos semisólidos por cucharadas. Esto ocurre generalmente alrededor de los 6 meses de edad. Antes de comenzar con alimentos sólidos, es mejor consultar con el pediatra y seguir sus recomendaciones y pautas.

**Se llenan tan rápido.** Al principio, cuando le ofrezca alimentos, su bebé solo comerá una o dos cucharaditas en cada comida. Según vaya creciendo, intentará comer solito. Alimentarse solo es un excelente ejercicio para que el bebé desarrolle destrezas motoras.

**La práctica hace la perfección.** Según su bebé se acerca al primer año, intentar beber leche materna, fórmula o agua de un vaso entrenador le ayudará a mejorar las destrezas de alimentación.

**Sepa cuándo decir hasta aquí.** Los bebés regulan de manera innata su ingesta de alimentos y dejan de comer cuando están llenos, si se les permite. La sobrealimentación estimula a los niños a anular su capacidad innata de comer cuando tienen hambre y parar cuando están llenos. Seguir las señales de su hijo ayuda a reforzar las bases de unos hábitos sanos de alimentación. Los indicadores de que su bebé ya está lleno incluyen:

- Darle manotazos a la cuchara
- Voltar la cabeza
- Llorar
- Apretar los labios cuando se acerca la cuchara
- Escupir cada cucharada de lo que usted meterle en la boca

# Niños pequeños

**Crecen tan rápido.** El desarrollo de su hijo es tan particular como su personalidad. Entre los 12 y los 24 meses, el niño pequeño pasa por una etapa de desarrollo en la que comienza a dar sus primeros pasos (lo que se conoce en inglés como “toddler”). Durante esta etapa, el niño desarrolla la coordinación necesaria para alimentarse solo (¡con bastante desastre en el proceso!)

**El primer bigote del bebé.** Bueno, su primer bigote de leche. Después de cumplir su primer año, el bebé puede continuar consumiendo leche materna o puede comenzar a tomar leche de vaca. Si todavía le da el pecho, continúe haciéndolo hasta que lo deseen usted y su bebé, mientras añade alimentos complementarios. Sin embargo, este es el momento de dejar el biberón y cambiar al vaso entrenador.

**Imposible de predecir.** Los niños pequeños son erráticos para comer. Los estirones, la dentición dolorosa y las enfermedades pueden contribuir a que su niño se vuelva problemático para comer. Además, se distraen fácilmente por su general fascinación con su entorno y su recién descubierta proeza física. Es muy común que los niños pequeños se interesen más por ponerse de pie o aprender una nueva palabra que por comer. Su niño pequeño comerá cuando tenga hambre, así que es importante brindarle la oportunidad de hacerlo.

## Cantidades diarias de alimentos recomendadas:

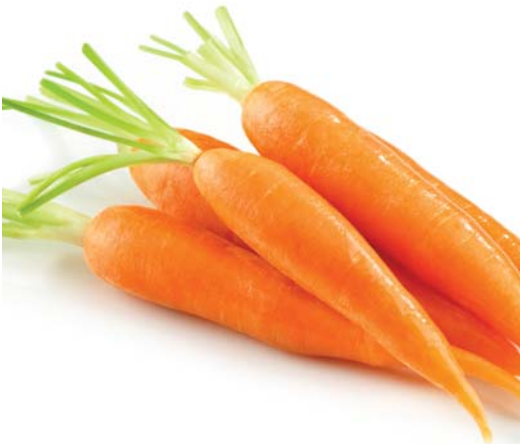
- $\frac{1}{3}$  taza de yogur o  $\frac{1}{2}$  onza de queso
- $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{2}$  taza de cereal fortificado con hierro
- $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{2}$  taza de fruta
- $\frac{1}{4}$  a  $\frac{1}{2}$  taza de vegetales
- $\frac{1}{8}$  a  $\frac{1}{4}$  taza de alimentos combinados
- $\frac{1}{8}$  a  $\frac{1}{4}$  taza de alimentos con proteínas
- 3 a 4 onzas de jugos no cítricos

Divida los alimentos diarios en cinco o seis comidas pequeñas o meriendas. El tamaño de la porción es alrededor de una cucharada por cada año de edad o  $\frac{1}{4}$  de una porción de adulto por cada año de edad.



Consejo práctico

**Usar platos y utensilios del tamaño adecuado permitirá que su niño pequeño se familiarice con sus nuevas destrezas de alimentación y lo ayudará a desarrollar sanos hábitos de alimentación.**



## Lo que el bebé necesita Por qué es importante

Alicina	La alicina ayuda a combatir las infecciones y mantener la presión arterial en un nivel saludable.
Antocianinas	Este antioxidante ayuda a neutralizar los perjudiciales subproductos del metabolismo llamados radicales libres que pueden causar cáncer y otras enfermedades relacionadas con la edad.
Antoxantinas	Pigmentos flavonoides en las plantas que tienen propiedades antioxidantes.
Vitaminas del complejo B	El Complejo B se compone de muchas vitaminas diferentes que no se almacenan en el cuerpo y deben consumirse regularmente. Estas vitaminas ayudan al metabolismo de las células para que su cuerpo pueda usar y producir energía de los alimentos que usted come.
Calcio	El calcio fortalece los huesos, ayuda a combatir enfermedades y la presión arterial alta y ayuda a absorber otras vitaminas y minerales esenciales.
Carotenoides	Los carotenoides pueden ayudar a proteger contra ciertos tipos de cáncer y ayudan a rejuvenecer el cuerpo al promover el crecimiento de células sanas e inhibir el crecimiento de células deficientes.
Folatos	Una vitamina B que ayuda al cuerpo a producir y conservar células nuevas.
Indoles	Los indoles se encuentran en los vegetales de hoja verde y tienen beneficios antioxidantes que promueven la salud, ya que se ha encontrado que ayudan a prevenir el cáncer.
Hierro	El hierro es esencial para nuestra salud. Es el que da a la sangre su color rojo oscuro y ayuda a transportar oxígenos a nuestras células. También es importante para la proteína muscular.
Luteína	La luteína se concentra en la retina de los ojos y es necesaria para una buena visión. También puede ayudar a reducir el riesgo de desarrollar cataratas y degeneración macular.

## Lo que el bebé necesita Por qué es importante

Licopeno	El licopeno parece tener una fuerte capacidad antioxidante. Los estudios sugieren que una dieta rica en licopeno está asociada con un riesgo menor de cáncer de próstata y enfermedad cardiovascular.
Magnesio	El magnesio ayuda a mantener nuestros nervios relajados y es necesario para toda actividad muscular. Participa en el metabolismo de los carbohidratos, la grasa y la proteína y también ayuda en la utilización de las vitaminas B y E.
Manganeso	El manganeso es un mineral que ayuda a las células a regular el estrés oxidativo y enlaza la activación de enzimas esenciales para la curación de heridas, el desarrollo óseo y las funciones metabólicas.
Potasio	El potasio es un electrolito que ayuda a mantener los músculos fuertes, mantener el balance de agua, regular la presión arterial y la función cardíaca.
Vitamina A	La vitamina A ayuda a mantener los ojos sanos y tiene propiedades antioxidantes que neutralizan los radicales libres en el cuerpo que pueden causar daño a los tejidos y las células.
Vitamina C	La vitamina C ayuda a sanar las heridas, previene el daño celular, promueve encías y dientes sanos y fortalece el sistema inmunológico. También ayuda en la absorción del hierro.
Vitamina D	La vitamina D ayuda al cuerpo en la absorción del calcio y el fósforo. Ayuda a mantener los huesos y los músculos fuertes y desempeña un papel importante en la respuesta inmunológica.
Vitamina E	La vitamina E neutraliza los radicales libres en el cuerpo que causan daño a los tejidos y las células, contribuye a la salud del sistema circulatorio y ayuda a promover la curación.
Vitamina K	La vitamina K es necesaria en el cuerpo para la coagulación de la sangre y desempeña un papel importante en la función renal y en el crecimiento y la reparación de los huesos.





# Alimentos brillantes para los bebés

**¡Ilumine ese plato!** Servir a su hijo una variedad de frutas y vegetales en un arcoíris de colores ayuda a garantizar que le está proporcionando una amplia variedad de nutrientes esenciales. Diviértase con su niño pequeño y lleve cuenta de todos los colores brillantes que se come en el día, promoviendo una mezcla sana de frutas y vegetales.

Cada receta de **Designed to Nourish™** está diseñada para nutrir a su niño, así que cada una incluye alimentos llenos de las vitaminas y minerales que éste necesita. Use la siguiente guía de nutrición en colores para identificar todos los nutrientes que tienen los platos y recetas favoritos de su niño.





**Nutrición:** Carotenoides, Luteína, Vitamina C, Vitamina A, Folatos y Potasio

**Se encuentran en:** melocotones, mango, albaricoque, piña, batatas, calabaza “butternut”, calabaza regular y zanahorias



**Nutrición:** Antoxantinas, Alicina, Vitamina C y Potasio

**Se encuentran en:** plátanos, peras marrón, nectarinas blancas, melocotones blancos, coliflor, jicama, nabo blanco y setas



**Nutrición:** Licopeno, Carotenoides, Vitamina C, Antocianinas, Vitamina E y Vitamina A

**Se encuentran en:** cerezas, arándanos, pomelo rojo o rosado, sandía, remolacha, pimiento rojo, tomate y rábanos



**Nutrición:** Antocianinas, Manganeso, Flavonoides y Vitamina C

**Se encuentran en:** ciruelas, blueberries, zarzamoras, grosella negra, berenjena, patata morada y col morada



**Nutrición:** Luteína, Indoles, Folato, Vitamina A, Vitamina E, Vitamina K, Vitamina C, Calcio, Magnesio y Hierro

**Se encuentran en:** uvas verdes, melón honeydew, kiwi, aguacate, alcachofa, brócoli, vegetales de hoja verde y calabacín



**Nutrición:** Vitamina D y Vitaminas del complejo B (tiamina, riboflavina, niacina, ácido pantoténico, piridoxina, biotina, ácido fólico, cobalamina)

**Se encuentran en:** pavo, atún, huevos, yogur, leche y queso

## **Etapas de alimentación**

Desde los deditos de las manos hasta los de los pies, cada bebé es único en su personalidad y desarrollo. Por eso es importante seguir las señales de su niño al entrar en el mundo de los alimentos sólidos, así como seguir las recomendaciones y pautas de su pediatra.



Etapa de alimentación	Señales de que está listo	Qué darle de comer	Sugerencias de alimentos	Sugerencias de porciones
Etapa 1	Alrededor de los seis meses de edad, el bebé ya mantiene la cabeza en alto y ya no empuja con la lengua los alimentos para sacarlos de la boca.	Leche materna o fórmula y cereal	Trate de empezar con cereal de arroz fortificado con hierro mezclado con leche materna o fórmula tibia.	Sirva porciones pequeñas. Los bebés dejan de comer cuando están llenos y necesitan que se les de la oportunidad. Al principio puede que solo necesiten una o dos cucharaditas.
Etapa 2	El bebé mantiene la cabeza en alto, puede sentarse solo y ya no empuja con la lengua los alimentos para sacarlos de la boca.	Puré sencillo/ alimentos colados	Introduzca alimentos sólidos nuevos gradualmente y uno a la vez para evaluar la reacción del bebé y cualquier posible sensibilidad. Las frutas y vegetales a tratar incluyen: aguacate, plátano, zanahoria, judías verdes, melocotones y batata.	El bebé sólo come una o dos cucharaditas en cada comida dos o tres veces al día cuando se le empieza a dar alimentos complementarios. Esto irá aumentando y será crucial identificar las señales de hambre del bebé.
Etapa 3	Aproximadamente de dos a tres meses después de comenzar con alimentos sólidos. En este momento, usted habrá probado un alimento a la vez para descubrir si hay alguna sensibilidad y las porciones del bebé están creciendo.	Alimentos combinados en puré o molidos	Fresas y avena; Cerdo, zanahoria y puré de manzana; Pavo con salsa	Los alimentos diarios deben aumentar a: <ul style="list-style-type: none"> <li>• 1/3 taza yogur o 1/2 oz de queso</li> <li>• 1/4 a 1/2 taza de cereal fortificado con hierro</li> <li>• 1/4 a 1/2 taza de vegetales</li> <li>• 1/8 a 1/4 taza de alimentos con proteínas</li> <li>• 3 a 4 oz de jugos no cítricos</li> </ul>
Etapa 4	Entre los ocho y los diez meses de edad – puede coger objetos con el pulgar y el índice, tiene más dientes.	Alimentos fáciles de masticar/picaditos	Macarrones con queso y calabaza; Galletas crujientes de queso; Galletas graham de trigo integral	Los alimentos diarios para niños pequeños deben repartirse en cinco o seis comidas pequeñas o meriendas.
Etapa 5	Alrededor de los 18 meses de edad – el niño pequeño puede comer con cuchara.	Alimentos fáciles de comer	Vegetales al vapor; Figuritas de espinaca; Wrap para desayuno	Una regla práctica para determinar el tamaño de la porción es ofrecer una cucharada de un alimento por cada año de edad.



## Etapa dos Alimentos para empezar

Los primeros alimentos de su bebé serán más líquidos que sólidos por un tiempo. Cuando le salgan los dientes, su comida adquirirá textura. Hasta entonces, mantenga la consistencia suave y añada leche materna, fórmula o agua a los purés para hacerlos menos espesos.

## Aguacate molido



El aguacate es un excelente primer alimento para el bebé porque contiene grasas esenciales y micronutrientes, vitaminas A, C, niacina y ácido fólico que su bebé necesita para crecer. Además, los aguacates son fáciles de digerir para el bebé.

Para preparar para el bebé:

1. Pele y saque la semilla de un aguacate maduro; no lo cocine.
2. Corte la pulpa en pedazos pequeños.
3. Con la licuadora de inmersión, licúe hasta que quede suave.
4. Añada leche materna, fórmula o agua hasta que el puré adquiera la consistencia deseada.

Cuando su niño llegue a las etapas tres y cuatro, muele el aguacate hasta una consistencia más espesa o simplemente córtelo en pedacitos fáciles de coger con sus deditos.

## Puré de manzana



Las manzanas son una buena fuente de potasio. También contienen fibra, calcio, vitaminas A, C y ácido fólico, así como el mineral magnesio.

*2 manzanas Red Delicious*  
*½ taza de agua*

Lave, pele, saque las semillas y corte en pedazos las manzanas. En una cacerola mediana, hierva las manzanas en el agua. Cubra y deje cocinar por 30 a 35 minutos. Retire del fuego. Con la licuadora de inmersión haga un puré suave. Deje enfriar antes de servir.

Para un puré con más consistencia (cuando su bebé pase a las etapas 3 y 4) use una puretera.

Una vez su hijo esté acostumbrado a las manzanas, condimente el puré con un poco de canela. A los niños pequeños les encanta probar sabores nuevos, igual que a papá y mamá.

Rinde aproximadamente 1½ tazas de puré de manzana.

Vea la tabla de las etapas de alimentación para los tamaños de porción recomendados. Las porciones crecerán junto con su niño.

## Albaricoques



Los albaricoques son una buena fuente de potasio y magnesio. También contienen vitaminas A y C.

Para preparar para el bebé:

1. Lave, pele y saque las semillas a los albaricoques.
2. Corte la fruta en pedazos pequeños.
3. Licúe con la licuadora de inmersión hasta que esté suave.
4. Añada leche materna, fórmula o agua hasta que el puré adquiera la consistencia deseada.

Cuando su niño llegue a las etapas tres y cuatro, muele los albaricoques para mayor consistencia o solo córtelos en pedacitos fáciles de coger con sus deditos.



**Consejo práctico**

**Cada dos a cinco días introduzca un alimento nuevo a la vez. Espaciar los alimentos nuevos le ayudará a reconocer las preferencias y sensibilidades.**



El primer brócoli del bebé

## A comer plátanos



Los plátanos son una buena fuente de potasio y magnesio. También contienen vitaminas A y C.

Presente los plátanos a su niño:

1. Pele los plátanos.
2. Corte la fruta en pedazos pequeños.
3. Con la licuadora de inmersión o la puretera, licúe o muele hasta que esté suave.
4. Añada leche materna, fórmula o agua hasta que el puré adquiera la consistencia deseada.

Cuando su niño llegue a las etapas tres y cuatro, muele el plátano para una mayor consistencia o solo córtelo en pedacitos fáciles de coger con sus deditos.

## El primer brócoli del bebé



El brócoli contiene potasio, fósforo, magnesio y calcio. También contiene vitaminas C, niacina y ácido fólico.

Para preparar para el bebé:

1. Lave en agua fría.
2. Separe el brócoli en florecitas y elimine las hojas y la parte gruesa de los tallos.
3. Hierva o cocine al vapor las florecitas.
4. Deje enfriar un poco y licúe con la licuadora de inmersión.
5. Añada leche materna, fórmula o agua hasta que el puré adquiera la consistencia deseada.

## Zanahorias molidas



Las zanahorias son una excelente fuente de vitamina A. Las zanahorias también contienen potasio y calcio.

Para preparar para el bebé:

1. Lave y corte las zanahorias en pedazos pequeños.
2. Cocine al vapor los pedazos de zanahoria.
3. Deje enfriar un poco y licúe con la licuadora de inmersión.
4. Añada leche materna, fórmula o agua hasta que el puré adquiera la consistencia deseada.

Para etapas posteriores, corte las zanahorias crudas en pedacitos fáciles de coger con sus deditos antes de cocinar. Cocínelas al vapor hasta que estén tiernas. Sirva frío o caliente.

La proporción de zanahorias crudas a zanahorias al vapor es la misma. Una taza de zanahoria cruda rinde aproximadamente una taza de puré.



Calabaza de invierno

## Judías verdes al vapor



Las judías verdes son una excelente fuente de potasio. También contienen ácido fólico.

Para preparar para el bebé:

1. Lave y corte las judías verdes en pedazos pequeños.
2. Cocine al vapor los pedazos de judías verdes.
3. Deje enfriar un poco y licúe con la licuadora de inmersión.
4. Añada leche materna, fórmula o agua hasta que el puré adquiera la consistencia deseada.

Para etapas posteriores, corte las judías verdes en pedacitos fáciles de coger con sus deditos antes de cocinar al vapor hasta que estén tiernas. Sirva frío o caliente.

La proporción de judías verdes crudas a judías verdes al vapor es la misma. Una taza de judías verdes crudas rinde aproximadamente una taza de puré.



## Calabaza de invierno



La calabaza de invierno es una excelente fuente de magnesio y contiene calcio, hierro y potasio. También contiene vitaminas A, C, niacina y ácido fólico.

Para preparar para el bebé:

1. Pele la calabaza. Saque las semillas y córtela en pedazos.
2. Hierva o cocine al vapor los pedazos de calabaza.
3. Deje enfriar un poco y licúe con la licuadora de inmersión.
4. Añada leche materna, fórmula o agua hasta que el puré adquiera la consistencia deseada.

La proporción de calabaza cruda a calabaza al vapor es la misma. Una taza de calabaza cruda rinde aproximadamente una taza de puré.

## Batata



La batata es una excelente fuente de potasio y contiene magnesio y calcio. También tiene vitaminas A, C, niacina y ácido fólico.

Para preparar para el bebé:

1. Pele la batata y córtela en pedazos.
2. Hierva o cocine al vapor los pedazos.
3. Deje enfriar un poco y licúe con la licuadora de inmersión.
4. Añada leche materna, fórmula o agua hasta que el puré adquiera la consistencia deseada.

La proporción de batata cruda a batata al vapor es la misma. Una taza de batata cruda rinde aproximadamente una taza de puré.



### **Etapa tres** **Alimentos combinados en puré** **o molidos**

Su bebé ya ha probado alimentos molidos y purés de alimentos sólidos sencillos y ya está listo para experimentar nuevos sabores y combinaciones. En este momento, usted ya conoce si hay alguna sensibilidad y su niño está comiendo porciones más grandes.

## **Yogurt de melocotón**



- 1 taza de yogurt sin sabor*
- 1 taza de fresas*
- 1 melocotón, pelado, sin hueso y en rebanadas*
- Jugo de 1 kiwi*
- 2 cucharadas de germen de trigo*

Haga un puré con las fresas y el melocotón con la licuadora de inmersión hasta que esté sin grumos. Añada el jugo del kiwi. En un recipiente pequeño, combine el yogurt, el puré de fruta y el germen de trigo. Mezcle hasta que se incorpore. Para una consistencia más espesa, añada más yogurt.

Vea la tabla de las etapas de alimentación para los tamaños de porción recomendados. Las porciones crecerán junto con su niño.

## Fresas y avena



*¼ taza de avena instantánea*

*½ taza de puré de fresa*

*⅓ taza de agua*

*3 onzas de leche materna o fórmula*

Combine la avena y el agua. Cocine en el microondas dos minutos. Agregue el puré de fresas y la leche materna.

Para hacer el puré de fresas: Bata una taza de fresas con la licuadora de inmersión hasta que esté suave (entre 30 y 45 segundos). Pase el puré por un colador y échelo en un recipiente pequeño. Cuando haya terminado de colarlo, descarte las semillas y los sobrantes. Mezcle el puré con la avena. Deje enfriar antes de servir.

Vea la tabla de las etapas de alimentación para los tamaños de porción recomendados. Las porciones crecerán junto con su niño.

## Cerdo, zanahorias y puré de manzana



*2 zanahorias en rebanadas de ⅛ de pulgada de ancho*

*½ taza de carne de cerdo molida*

*1 diente de ajo, machacado*

*¼ taza de puré de manzana*

*¼ taza de agua*

En una sartén mediana, combine la carne y el ajo. Saltée de tres a cuatro minutos. Añada las zanahorias y el agua y deje hervir a fuego lento por 10 minutos. Las zanahorias deben estar suaves. Combine la carne, las zanahorias y el agua en la que las cocinó con el puré de manzana en un recipiente mediano. Con la licuadora de inmersión, prepare un puré. Añada más agua hasta lograr la consistencia deseada.

Vea la tabla de las etapas de alimentación para los tamaños de porción recomendados. Las porciones crecerán junto con su niño.



Zanahorias molidas

## Vegetales de verano



- 1 taza de agua*
- 1 nabo blanco en rebanadas de 1/8 pulgada de ancho*
- 1 calabacín rebanado*
- 2 tazas de coliflor*
- 2 hojas de laurel*
- 1 taza de jugo de vegetales orgánico*

En una cacerola mediana, ponga a hervir el agua, el nabo blanco, el calabacín y las hojas de laurel. Cubra y deje hervir a fuego lento por 10 minutos. Añada la coliflor y deje hervir a fuego lento otros 5 minutos. Retire las hojas de laurel. Añada el jugo vegetal y licúe hasta que quede suave.

Deje enfriar a temperatura ambiente antes de servir.

Vea la tabla de las etapas de alimentación para los tamaños de porción recomendados. Las porciones crecerán junto con su niño.

## Pavo con salsa



*1 libra de carne de pavo molida*  
*2½ tazas de agua*  
*2 cucharadas de mantequilla*  
*2 cucharadas de harina*

En una sartén grande, cocine el pavo tapado hasta que esté marrón. Eche 2½ tazas de agua. Tape y deje hervir a fuego lento 5 minutos. Escorra la carne y reserve la grasa en un recipiente pequeño. En una sartén derrita la mantequilla y agregue la harina hasta que espese. Añada poco a poco la grasa revolviendo para evitar los grumos. Use la licuadora de inmersión para combinar la mitad de la carne con la salsa, añada la otra mitad de la carne y la salsa y mezcle bien hasta que quede suave.

Vea la tabla de las etapas de alimentación para los tamaños de porción recomendados. Las porciones crecerán junto con su niño.

## Huevos con calabaza



*¼ taza de puré de calabaza*  
*3 yemas de huevo*



Combine el puré con las yemas de huevo. Vierta la mezcla en una sartén. Cocine a fuego mediano-alto revolviendo constantemente hasta que esté bien cocido. Deje enfriar antes de servir.

Para hacer el puré de calabaza: Corte una calabaza bellota o calabaza “butternut” por la mitad, a lo largo. Saque las semillas. Coloque las mitades boca abajo en un molde para hornear de 9x13 pulgadas con ½ pulgada de agua. Hornee a 200°C (400°F) por 40 minutos. Saque la pulpa de la calabaza y échela en un recipiente para mezclar. Haga un puré con la licuadora de inmersión, añadiendo agua hasta que quede suave.

Vea la tabla de las etapas de alimentación para los tamaños de porción recomendados. Las porciones crecerán junto con su niño.



## **Etapa cuatro** **Alimentos fáciles de masticar**

¡Traigan los aperitivos! Su niño ya tiene dientes suficientes para masticar nuevas texturas y ya sabe que el pulgar y el índice no son sólo para mirarse.

## **Dip fresco como un pepino**



*2 pepinos ingleses, pelados*  
*1 envase de 8 onzas de yogurt sin sabor*  
*Ajo*

Haga un puré con los pepinos con la licuadora de inmersión y escurra el líquido sobrante. Añada ocho onzas de yogurt y ajo al gusto. Mezcle todos los ingredientes y deje enfriar durante dos horas.

Sabe rico con pan pita de trigo integral, palitos de tofu, galletas de queso y los vegetales favoritos de su hijo.

Rinde aproximadamente 1½ taza de dip.

Vea la tabla de las etapas de alimentación para los tamaños de porción recomendados. Las porciones crecerán junto con su niño.

## Galletas graham integrales



*2¼ tazas de harina de trigo integral*

*½ taza de azúcar*

*1 cucharadita de levadura en polvo*

*½ cucharadita de bicarbonato de soda*

*½ cucharadita de sal*

*¼ cucharadita de canela*

*4 cucharadas de sirope de arce*

*¼ taza de agua*

*1 cucharadita de vainilla*

*1 barra de mantequilla, derretida*

Precaliente el horno a 175°C (350°F). Derrita la barra de mantequilla en una sartén en la estufa. Separe. En un bol para mezclar combine los ingredientes secos. Añada los líquidos: sirope, agua, vainilla y mantequilla derretida. Mezcle bien hasta formar una bola de masa. Corte dos pedazos de papel para hornear del tamaño de la bandeja para hornear. Coloque un pedazo del papel para hornear en la bandeja. Acomode la bola de masa sobre el papel para hornear. Coloque el otro pedazo de papel para hornear sobre la masa. Amase un poco con sus puños. Use el rodillo para estirar la masa entre los pedazos del papel para hornear hasta cubrir toda la bandeja. Quite el papel para hornear de la parte superior. Corte la masa en cuadrados de dos pulgadas o en forma de figuritas con moldes para cortar galletitas. Asegúrese de separar un poco cada figura. Hornee por 18 minutos. Apague el horno, pero deje las galletas dentro para que queden crujientes de 30 minutos a una hora. Guárdelas en un recipiente cerrado herméticamente.

Rinde aproximadamente 24 galletas graham. Vea la tabla de las etapas de alimentación para los tamaños de porción recomendados. Las porciones crecerán junto con su niño.

## Galletas crujientes de queso



*¼ taza de mantequilla, ablandada*    *1 taza de harina*

*¼ cucharadita de sal marina*    *¼ cucharadita de*

*1 taza de queso cheddar rallado,*    *levadura en polvo*

*a temperatura ambiente*    *1 cucharada de agua fría*

Con la mezcladora o en el procesador de alimentos, mezcle la mantequilla y la sal hasta que esté cremosa. Añada el queso mezclando bien. Poco a poco agregue la harina, la levadura en polvo y el agua hasta que la masa comience a formar una bola. Termine de darle forma con las manos.

Coloque la masa entre dos pedazos de papel para hornear y estire con un rodillo en una bandeja para galletas hasta que tenga un espesor de 1/8 de pulgada. Corte la masa en cuadrados de 1½ pulgadas. Hornee 15 minutos a 175°C (350°F) o hasta que estén doradas. Apague el horno y deje las galletas dentro para que se pongan crujientes. Guárdelas en un recipiente cerrado herméticamente.

Rinde aproximadamente 36 galletas. Vea la tabla de las etapas de alimentación para los tamaños de porción recomendados. Las porciones crecerán junto con su niño.



Macarrones con queso y calabaza

## Macarrones con queso y calabaza



*½ taza de calabaza fresca o enlatada*

*⅓ taza de pasta integral en forma de coditos o conchitas*

*¼ taza de leche al 2%*

*½ taza de queso rallado Gouda, Mozzarella u otro que derrita bien*

*⅓ taza de queso Cheddar rallado*

*1 cucharada de queso parmesano*

En una cacerola mediana a fuego mediano, combine la leche y los quesos, revolviendo continuamente hasta que todo el queso esté derretido. Añada la calabaza y mezcle hasta que esté suave.

Mientras tanto, cocine la pasta según las instrucciones del paquete más 3 o 4 minutos o hasta que esté bien suave. Escorra la pasta y añada la salsa de queso. Revuelva hasta cubrir bien toda la pasta.

Rinde 8 porciones.



## Dip de aguacate

2 aguacates

1 diente de ajo, machacado

3 cucharadas de jugo vegetal orgánico



Combine los ingredientes en un recipiente pequeño y mezcle bien.

Excelente con pan pita de trigo integral, palitos de tofu, galletas de queso y los vegetales favoritos de su niño.

Rinde aproximadamente una taza de dip.

Vea la tabla de las etapas de alimentación para los tamaños de porción recomendados. Las porciones crecerán junto con su niño.

## Dip de yogur y manzana

1 taza de yogur sin sabor o de vainilla

¼ taza de puré de manzana



Mezcle el yogur y el puré de manzana con la licuadora de inmersión y sirva.

Perfecto con sus frutas y vegetales favoritos y con galletas graham.

Rinde aproximadamente 1¼ tazas de dip.

Vea la tabla de las etapas de alimentación para los tamaños de porción recomendados. Las porciones crecerán junto con su niño.



**Los estirones, la dentición dolorosa y las enfermedades pueden contribuir a que su niño pequeño se vuelva problemático para comer. Ofrecerle dips sanos en la merienda es una excelente manera de entusiasmarlo mientras le presenta una variedad de alimentos nuevos.**



### **Etapa cinco**

## **Alimentos fáciles de comer**

Cuando su niño ya pueda comer solito, se divertirá con los siguientes alimentos que le ofrecerán sabores nuevos y saludables. Los dips son una excelente manera de presentarle alimentos nutritivos y construir hábitos alimenticios que pueden durar toda la vida.

## **Sopa de pollo y pasta de moño**



*1 taza de caldo de pollo sin sal y bajo en grasa*

*½ taza de pollo cocido, cortado en cubitos  
(use el pollo sobrante de otra comida)*

*¼ taza de pasta de moño*

*Ajo fresco al gusto*

*½ cebolla pequeña, en cubitos (si lo desea)*

Hierva el caldo con ½ taza de pollo y añada la pasta. Cocine a fuego mediano hasta que la pasta esté lista al gusto de su niño pequeño.

Rinde aproximadamente dos tazas de sopa.

Vea la tabla de las etapas de alimentación para los tamaños de porción recomendados. Las porciones crecerán junto con su niño.

## Cóctel de frutas congeladas

3 plátanos maduros molidos

½ taza de azúcar

1 lata de 13.5 onzas de piña picadita (no escurra)

1 lata o 2½ de albaricoques, cortados (no escurra)

1 taza de puré de blueberries

1 lata de 6 onzas de jugo de naranja congelado

(use jugo de manzana para niños menores de 12 meses)

1 taza de agua

Mezcle todos los ingredientes y viértalos en los recipientes para almacenar alimentos en el congelador o para hacer muffins. Déjelo toda la noche en el congelador.

Rinde alrededor de cinco cócteles de frutas congeladas.

Vea la tabla de las etapas de alimentación para los tamaños de porción recomendados. Las porciones crecerán junto con su niño.



## Hummus con miel



1 lata de garbanzos escurridos

1 taza de tahini (añada más o menos hasta lograr la consistencia deseada)

¼ taza de miel\*

Con la licuadora de inmersión, combine los garbanzos, la miel y el tahini; mezcle hasta lograr la consistencia deseada.

Excelente con pan pita integral, con los palitos de tofu y los vegetales favoritos de su niño.

Rinde aproximadamente dos tazas de hummus.

Vea la tabla de las etapas de alimentación para los tamaños de porción recomendados. Las porciones crecerán junto con su niño.

\*Debe evitar la miel hasta que el niño tenga un año de edad. Siempre consulte con su pediatra antes de ofrecer alimentos nuevos a su niño.

## Wrap para desayunar



- 1 tortilla de vegetales o integral – tamaño de taco o fajita*
- 2 rebanadas finas de jamón estilo deli*
- 1 huevo revuelto*
- ¼ taza de queso cheddar rallado*

Coloque todos los ingredientes dentro de la tortilla.  
Enrolle, corte y sirva.

## Cuadritos de espinaca



- 1 paquete de 8 onzas de espinaca congelada*
- ½ taza de pan rallado*
- 2 claras de huevo ligeramente batidas*



Bata dos claras de huevo. Escorra la espinaca y exprima toda el agua que sea posible. Coloque la espinaca en un recipiente para mezclar. Añada el pan rallado y mezcle. Combine las claras de huevo y mezcle hasta formar una masa. Pase la masa a una tabla de cortar y aplánela. Corte en la forma que quiera. Hornee a 175°C (350°F) por 10 a 15 minutos hasta que doren.



**Escoger alimentos sanos para su niño pequeño ayuda a establecer preferencias y hábitos sanos que durarán toda la vida.**

## Huevos graciosos



- 1 rebanada de pan integral*
- 1 huevo*
- 1 molde para cortar galletitas con su figura favorita*
- 1 cucharadita de mantequilla*

Con el molde de galletitas haga un corte en el centro del pan. Unte mantequilla. Coloque el pan en una sartén antiadherente caliente. Rompa el huevo dentro de la figura en el centro del pan. Cocine al término que desee. Voltee el huevo gracioso y cocine hasta el término que desee. Sirva.

## Palitos de tofu



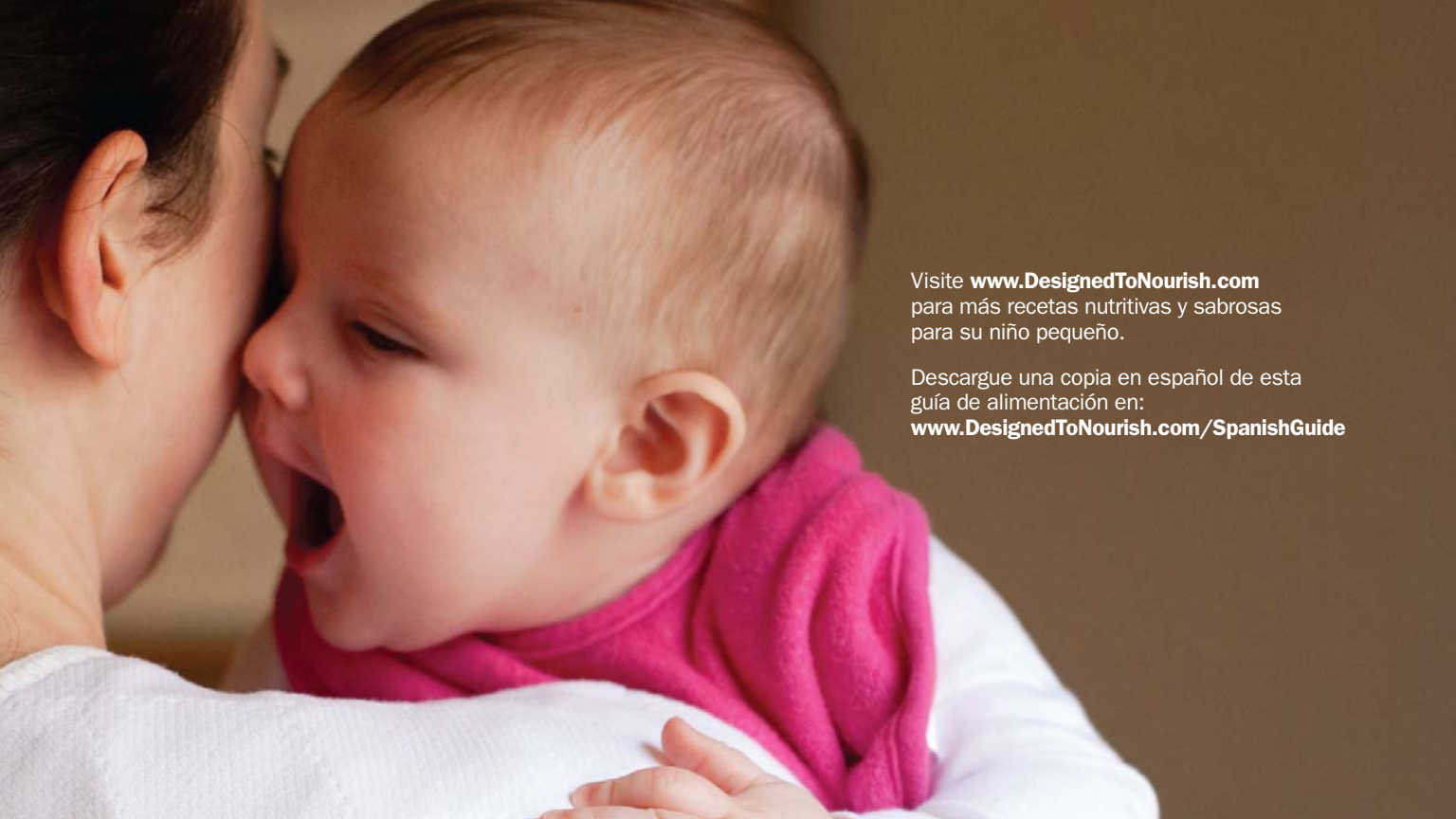
- 1 libra de tofu firme o extra firme, escurrido y exprimido*
- 1 taza de pan rallado Panko*
- ½ cucharadita de orégano (opcional)*
- ½ cucharadita de perejil (opcional)*
- Aceite de oliva*
- Salpique con paprika (opcional)*

Pre caliente el horno a 175°C (350°F). Corte el tofu en tiras de tres pulgadas por ½ pulgada. En un recipiente llano, combine el pan rallado y las especias. Con una brochita unte aceite de oliva a una bandeja de hornear. Unte aceite de oliva por todos los lados de un palito de tofu y páselo por la mezcla de pan. Colóquelo en la bandeja. Repita hasta que haya cubierto todos los palitos de tofu.

Hornee los palitos de tofu por 20 a 30 minutos hasta que estén dorados y crujientes, volteándolos una vez a mitad de cocción.

Rinde 12 palitos.

Vea la tabla de las etapas de alimentación para los tamaños de porción recomendados. Las porciones crecerán junto con su niño.



Visite [www.DesignedToNourish.com](http://www.DesignedToNourish.com)  
para más recetas nutritivas y sabrosas  
para su niño pequeño.

Descargue una copia en español de esta  
guía de alimentación en:  
[www.DesignedToNourish.com/SpanishGuide](http://www.DesignedToNourish.com/SpanishGuide)



Dr Brown's™

Handi-Craft Company [handi-craft.com](http://handi-craft.com) 1-800-778-9001 ©2011 Handi-Craft Company