

Recetas

de mi pequeño mundo - *Bebé*

.....
RECIPES FROM MY LITTLE WORLD - **BABY**

Por
Centro Tyrone Guzman



Copyright © 2021 by Centro Tyrone Guzman
Derechos de Autor © 2021 por Centro Tyrone Guzman

1915 Chicago Avenue South
Minneapolis, MN 55404
www.centromn.org

All rights reserved. No part of this book may be reproduced in any form without written permission from the publisher, Centro Tyrone Guzman.

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de este libro se puede reproducir sin previa autorización escrita de los autores, Centro Tyrone Guzman.

Page 107 constitutes a continuation of the copyright page.
La página 107 constituye una continuación de los derechos de autor.



Índice - Contents

Introducción.....	5	Usted puede prevenir la caries dental en su bebé.....	31
Introduction		Prevent tooth decay in babies	
Descargo de responsabilidad.....	6	Recetas para las tres etapas de la comida del bebé.....	33
Disclaimer Information		Recipes for the three stages of baby food	
Los beneficios de hacer en casa la comida para su bebé.....	9	Recetas etapa 1: Puré perfecto.....	34
Benefits of making your own baby food at home		Recipes stage 1: Perfect puree	
¿Cuándo puede mi bebé comenzar a comer alimentos sólidos?..	10	Recetas etapa 2: Texturas sabrosas.....	42
When can my baby begin eating solid foods?		Recipes stage 2: Tasty textures	
¿Cómo le doy de comer a mi bebé?.....	12	Recetas etapa 3: Mini-comidas & meriendas: 12+ meses.....	62
How do I feed my baby?		Recipes stage 3: Mini-meals & Snacks: 12+ months old	
¿Qué alimento sólido debo darle a mi bebé primero?.....	14	Créditos y agradecimientos.....	107
Which solid food should I give my baby first?		Credits and Acknowledgements	
Información importante antes de introducir alimentos sólidos.....	16	Referencias.....	108
Safety information before introducing solid foods		References	
Desarrollo de habilidades alimentarias.....	24		
Feeding skills development			
Consejos de seguridad para el uso de la silla alta.....	26		
High Chair Safety Tips			
Tamaños de las porciones.....	27		
Portion sizes			
Los buenos hábitos alimenticios comienzan temprano.....	30		
Good eating habits start early			





Introducción

Introduction



Nos complace compartir con ustedes el tercer libro de nuestra serie “Recetas de Mi Pequeño Mundo”; Un libro de información nutricional para bebés y niños*. Nunca es demasiado pronto para empezar a inculcar buenos hábitos alimentarios. Exponerles a una variedad de alimentos saludables es una excelente manera de empezar.

En este libro encontrará una colección de recetas nutritivas que son económicas y fáciles de preparar. También hemos incluido consejos de expertos desde como crear buenos hábitos alimentarios en su bebé, y la introducción de los primeros alimentos sólidos, hasta como prevenir la caries dental. Esperamos que disfrute ayudando a su bebé a explorar nuevos sabores y texturas, estableciendo la base para la construcción de una vida de buenos hábitos alimentarios.

Este libro es parte del Programa de Nutrición Familiar de Centro Tyrone Guzman, que está diseñado para ampliar el acceso a alimentos saludables para los niños latinos y que proporciona información y herramientas para ayudar a las familias a adoptar hábitos alimentarios más saludables en el hogar. El proyecto ha sido posible gracias a la generosa financiación de la Fundación Cargill.

Establecida en 1974, Centro Tyrone Guzman es la organización latina más antigua y más grande basada en Minneapolis. Siguiendo el modelo de aprendizaje intergeneracional y con un enfoque influenciado por Montessori, brindamos información, conectamos e involucramos a latinos de todas las edades en nuestra comunidad, desde bebés hasta adultos mayores. Nuestra visión es una comunidad latina vibrante, diversa e inclusiva que pertenece y contribuye a la vitalidad social y económica de Minnesota.

We are excited to share this book about infant and toddler nutrition, the third book in our “Recetas de Mi Pequeño Mundo” series. It is never too early to start helping your young child develop good eating habits. Exposing them to a variety of healthy foods is a great way to start.

In this book, you will find a collection of nutritious recipes that are economical and easy to prepare. We have also included tips and expert advice related to supporting your baby’s good eating habits – from introducing the first solid foods to preventing tooth decay. We hope that you will enjoy helping your baby explore new flavors and textures, establishing the building blocks for a lifetime of good nutrition.

This book is part of Centro Tyrone Guzman’s Family Nutrition Program, which is designed to expand access to healthy foods for Latine children, while providing information and tools to help families adopt healthier eating habits at home. The project was made possible with funding from The Cargill Foundation.

Established in 1974, Centro Tyrone Guzman is the oldest and largest Minneapolis-based multi-service Latine organization. Following the model of an Intergenerational Learning Community, we use a Montessori-influenced approach across the lifespan to provide information, connect, and engage Latines of all ages – from infants through elders. Our vision is a vibrant, diverse and inclusive Latine community that belongs and contributes to the social and economic vitality of Minnesota.

**Centro Tyrone Guzmán ha optado por utilizar la "e" en lugar de la letra masculina "o" en español para incluir a todas las personas. - Centro Tyrone Guzman has chosen to use “e” in place of the Spanish-language masculine “o” to include all people.*

Descargo de responsabilidad

Este libro ha sido creado a partir de varios sitios web y recetas enviadas por familias de la comunidad para ayudar a otros padres y madres con la introducción de alimentos sólidos a sus bebés. La información proporcionada en este libro se presenta únicamente con fines educativos. NO tiene la intención de reemplazar el consejo médico profesional. SIEMPRE consulte a un profesional médico antes de presentarle nuevos alimentos a su bebé.

Este libro no tiene garantía de ningún tipo, expresa o implícita. Centro Tyrone Guzman no se hace responsable de su precisión, errores u omisiones. Tampoco es responsable de ninguna pérdida o daño incurrido como resultado del uso de la información obtenida del libro.

No es permitido redistribuir o reproducir alguno o todos los contenidos de ninguna forma con la siguiente excepción:

- Puede descargar la información en un disco duro local o imprimirla para su uso personal y no comercial.

No puede explotar comercialmente ni distribuir el contenido de este libro sin nuestro permiso por escrito. Tampoco puede almacenarlo o transmitirlo en ninguna forma de sistema de recuperación electrónica o sitio web.

Descargo de responsabilidad nutricional:

Este libro es una colección de recetas que se comparten únicamente con fines educativos e informativos. Esperamos que esto le proporcione

algunas ideas y opciones para probar con su propia familia. Este libro no reemplaza ningún consejo dietético de profesionales. Es su responsabilidad determinar el valor y la calidad de cualquier receta o instrucciones proporcionadas para la preparación de alimentos y determinar el valor nutricional, si lo hubiera, y la seguridad de las instrucciones de preparación.

Si bien hacemos todo lo posible para asegurarnos de que las recetas enumeren con precisión todos los ingredientes utilizados, no podemos garantizar que cualquier ingrediente que usted use esté libre de cualquier activador de alérgenos. Usted depende de las declaraciones y garantías hechas por el proveedor o fabricante y del manejo, etiquetado y preparación seguros de ese ingrediente en particular, así como de la fuente. Si usted o su bebé tienen alguna sensibilidad o alergia a alguno de los ingredientes enumerados, no debe consumir ni preparar estos productos o recetas. Puede considerar un ingrediente alternativo. Nuestras recetas son solo sugerencias. Si usted o alguien de su familia desarrolla algún síntoma o reacción alérgica, deje de usar el ingrediente inmediatamente y comuníquese con su proveedor médico.

La información y las recetas no sustituyen el tratamiento o el asesoramiento dietético profesional. Si tiene o sospecha que usted o su bebé pueden tener alergias o problemas médicos que pueden verse afectados por ciertos alimentos, o, después de tomar cualquiera de los productos en las recetas, descubre que usted o su bebé pueden tener o están experimentando efectos secundarios, debe comunicarse de inmediato con su proveedor médico. Cualquier declaración relacionada con los suplementos dietéticos debe usarse a su discreción y no tiene la intención de diagnosticar, tratar, curar o prevenir ninguna enfermedad.

Disclaimer Information

This book has been created by us from various websites and recipes submitted from families in the community to assist other parents with the introduction of solid foods to their babies. The information given in this book is presented for educational purposes only. It is NOT intended to replace professional medical advice ALWAYS consult a medical professional before introducing new foods to your baby.

This book is without warranty of any kind, express or implied. Centro Tyrone Guzman is not liable for its accuracy, mistakes or omissions. Nor is it liable for any loss or damage incurred as a result of using information obtained from the book.

You may not redistribute or reproduce any or all of the contents in any form with the following exception:

- You may either download to a local hard disk or print information for your own personal, non-commercial use.

You may not commercially exploit or distribute content from this book without our written permission. You may not store this book or transmit it in any form of electronic retrieval system or website.

Nutrition Disclaimer:

This collection of recipes is shared for educational and informational purposes only. We hope this will provide you with some

ideas and options to try with your own family. This book is not meant to replace any dietary advice from your own qualified professional. It is your responsibility to determine the value and quality of any recipe or instructions provided for food preparation and to determine the nutritional value, if any, and safety of the preparation instructions.

While we make every attempt to ensure that the recipes accurately lists all of the ingredients used, we cannot guarantee that any ingredient you may choose is free from any allergen trigger. You are reliant on the representations and warranties made by the manufacturer and the safe handling, labelling and preparation of that particular ingredient as well as the source. If you or your child has any sensitivities or allergies to any listed ingredients, you should not consume or prepare these products or recipes. You should also consider an alternative ingredient. Our recipes are suggestions only. Should you or anyone in your family, develop any symptoms or allergic reactions, discontinue use immediately and contact your medical professional.

The information contained in this book is for general information purposes only. It is not meant to substitute professional dietary advice or treatment. If you or your baby have or if you suspect you or your baby may have allergies or medical issues which may be affected by certain foods, or, if after taking any of the products listed in the recipes, you find you or your baby may have or be experiencing side effects, you should promptly contact your health care provider.



Información esencial para la alimentación del bebé

Essential Baby Food Information



Los beneficios de hacer en casa la comida para su bebé

Benefits of making your own baby food

Preparar la comida del bebé en casa es una decisión que las familias consideran cuidadosamente. No siempre es una elección fácil porque hay muchos factores involucrados: estilo de vida, costo, beneficios y riesgos.

¡Uno de los mayores beneficios de preparar su propia comida para bebé es saber exactamente lo que está comiendo su bebé sin preocuparse por ingredientes “sorpresa”!

La comida casera para bebés puede ser:

Fácil de hacer

Económica

¡Amigable con el medio ambiente!

Un beneficio adicional es que la comida casera para bebés le enseña a su bebé a disfrutar de los mismos alimentos que usted prepara para el resto de la familia.¹

Making your own baby food is a decision families consider carefully. It is not always an easy choice because there are many factors involved: lifestyle, cost, benefits and risks.

One of the greatest benefits of making your own baby food is knowing exactly what your baby is eating without worrying about extra “surprise” ingredients!

Homemade baby food can be:

Easy to make

Inexpensive and;

Environmentally friendly!

An additional benefit is that eating homemade baby food teaches your baby to enjoy the same foods that you prepare for the rest of the family.¹

Video:

Cuando empezar a dar alimentos sólidos a su hijo (*When to Start Your Child's Solid Foods*): <https://global-healthmedia.org/videos/when-to-start-your-childs-solid-foods-spanish/>

¿Cuándo puede mi bebé comenzar a comer alimentos sólidos?

Debido a que cada bebé se desarrolla de manera diferente, es importante hablar primero con su pediatra, para que pueda tomar decisiones informadas sobre qué alimentos son apropiados para su bebé en su etapa de desarrollo. Si en algún momento le preocupan los hábitos alimenticios de su bebé, comuníquese con su pediatra para recibir la ayuda y consejos adecuados.

La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda la lactancia materna como la única fuente de nutrición para su bebé durante los primeros 6 meses. A los 6 meses, la mayoría de bebés están listos para comenzar a comer alimentos sólidos como complemento de la lactancia materna o la alimentación con fórmula. Durante este tiempo, bebés generalmente dejan de usar la lengua para empujar la comida fuera de la boca y comienzan a desarrollar la coordinación para mover la comida sólida desde la parte frontal de la boca hacia la parte posterior para tragar.² A continuación, encontrará información

de la Academia Estadounidense de Pediatría (AAP) para prepararse para la transición de su bebé a los alimentos sólidos.³

Señales de que su bebé puede comenzar con alimentos sólidos:

- ¿Puede su bebé levantar la cabeza? Su bebé debe poder sentarse en una silla alta, un asiento para alimentar o un asiento para bebés con un buen control de la cabeza.
- ¿Su bebé abre la boca cuando le acerca la comida? Su bebé puede estar listo si cuando ve que usted come intenta alcanzar su comida y parece que quiere comer.
- ¿Puede su bebé llevar comida de una cuchara a su garganta? Si le ofrece una cucharada de cereal de arroz y bebé lo empuja fuera de su boca y gotea en la barbilla, es posible que bebé no tenga la capacidad de moverlo hacia la parte posterior de la boca para tragarlo. Eso

es normal. Recuerde, su bebé nunca ha tenido nada más espeso que la leche materna o la fórmula antes, y puede tomar un tiempo para acostumbrarse. Intente diluir la comida las primeras veces; luego espese gradualmente la textura. También puede esperar una semana o dos y volver a intentarlo.

- ¿Su bebé es lo suficientemente grande? Generalmente, cuando bebés duplican su peso al nacer (generalmente cerca de los 4 meses de edad) y pesan alrededor de 13 libras o más, pueden estar listos para los alimentos sólidos.³

Recuerde: cuando agregue alimentos sólidos a la dieta de su bebé, continúe amamantando hasta por lo menos 12 meses. Puede continuar amamantando después de los 12 meses si usted y su bebé lo desean. Consulte con su pediatra sobre suplementos de hierro y vitamina D durante el primer año.

When can my baby begin eating solid foods?

Because every baby develops differently, it is important to talk to your pediatrician first, so you can make informed decisions about what foods are appropriate for your baby at their stage of development. If at any point you become concerned with your baby's eating habits, contact your pediatrician for advice.

The American Academy of Pediatrics recommends breastfeeding as the sole source of nutrition for your baby for about 6 months. By the 6 month, most babies are ready to begin eating solid foods as a complement to breast-feeding or formula-feeding. During this time, babies typically stop using their tongues to push food out of their mouths and begin to develop the coordination to move solid food from the front of the mouth to the back for swallowing.²

Here is information from the American Academy of Pediatrics (AAP) to help you prepare for your baby's transition to solid foods.

Signs your baby may be ready to start solid foods:

- Can your baby hold his head up? Your baby should be able to sit in a high chair, a feeding seat, or an infant seat with good head control.
- Does your baby open the mouth when food comes his way? Babies may be ready if they watch you eating, reach for your food, and seem eager to eat.
- Can your baby move food from a spoon into his throat? If you offer a spoon of rice cereal and the baby pushes it out of the mouth, and it dribbles onto the chin, the baby may not have the ability to move it to the back of the mouth to swallow it. That is normal. Remember, your baby has never had anything thicker than breast milk or formula before, and this may take some getting used to. Try diluting the food the first few times; then, gradually thicken the texture. You may also want to wait a week or two and try again.
- Is your baby big enough? Generally,

when infants double their birth weight (typically at about 4 months of age) and weigh about 13 pounds or more, they may be ready for solid foods.

Remember: When you add solid foods to your baby's diet, continue breast-feeding until at least 12 months. You can continue to breastfeed after 12 months if you and your baby desire. Check with your child's doctor about vitamin D and iron supplements during the first year.

¿Cómo le doy de comer a mi bebé?

Su bebé necesita práctica y experiencia con la primera alimentación. No se desanime si la alimentación no sale según lo planeado al principio. A continuación, se ofrecen algunos consejos para comenzar:

- Elija un momento en el que tanto usted como bebé estén de buen humor y bebé no esté demasiado cansado ni tenga demasiada hambre.
 - Siente a su bebé en un asiento para bebés.
 - Comience con cereal de arroz para bebé fortificado con hierro. Esto es más fácil para el estómago del bebé. Una cucharada mezclada con 3 o 4 cucharadas de leche materna o fórmula es todo lo que necesita al principio. El cereal debe tener una textura muy fina.
 - Use una cuchara pequeña y ponga cereal solo en la punta.
 - Si su bebé no parece muy interesado en comer de la cuchara, deje que huela y pruebe el cereal.
 - Si su bebé tiene problemas para tragar, es posible que aún no pueda comer sólidos todavía. Espere unos días y vuelva a intentarlo.
 - Alimente al bebé con el mismo alimento de un solo ingrediente durante una semana antes de intentar con otro alimento.
- Después de agregar un nuevo alimento, preste atención a reacciones adversas como sarpullido, sibilancias/cambios en la respiración o diarrea.
 - Espese la consistencia del cereal lentamente durante un período de varias semanas.⁴

No se sorprenda si la mayoría de las primeras tomas de alimentos sólidos terminan en la cara, las manos y babero de su bebé. Aumente la cantidad de comida gradualmente, con solo una cucharadita o dos para comenzar. Esto le da tiempo a su bebé para aprender a tragar sólidos.

Si su bebé llora o se da vuelta cuando le da comida, no lo obligue. Vuelva a la lactancia materna o la alimentación con biberón exclusivamente durante un tiempo antes de volver a intentarlo. Recuerde que comenzar con alimentos sólidos es un proceso gradual; Al principio, su bebé seguirá recibiendo nutrientes de la leche materna, de la fórmula o de ambos. Cada bebé es diferente, por lo que la preparación para comenzar a comer alimentos sólidos variará.

How do I feed my baby?

Babies need practice and experience with first feedings. Do not be discouraged if the feeding does not go as planned at first. Here are some tips on getting started:

- Pick a time when both you and baby are in a good mood and baby is not too tired or too hungry.
- Sit your baby in a feeding infant seat.
- Start with iron-fortified rice cereal. This is easiest on baby's stomach. A tablespoon mixed with 3 or 4 tablespoons of breast milk or formula is all you need at first. Keep the cereal very thin.
- Use a small spoon, and put cereal only on the tip.
- If baby does not seem very interested in eating off the spoon, let baby smell and taste the cereal.
- If baby has trouble swallowing, baby may not be ready for solids yet. Wait a few days and try again.
- Feed baby the same single-ingredient food for one week before changing to another food.
- After adding a new food, watch for adverse reactions such as rash, wheezing or diarrhea.
- Thicken the consistency of the cereal slowly over a period of several weeks.⁴

Do not be surprised if most of the first few solid-food feedings wind up on your baby's face, hands, and bib. Increase the amount of food gradually, with just a teaspoonful or two to start. This allows your baby time to learn how to swallow solids.

If your baby cries or turns away when you give your baby food, do not force your baby. Go back to breastfeeding or bottle-feeding exclusively for a time before trying again. Remember that starting solid foods is a gradual process. At first, your baby will still be getting nutrition from breast milk, formula, or both. Each baby is different, so readiness to start solid foods will vary.

¿Qué alimento sólido debo darle a mi bebé primero?

Los primeros alimentos de su bebé son su elección. Ya sea que decida hacer su propia comida para bebés o comprar comida para bebés prefabricada, tiene muchas opciones. Sin embargo, tenga en cuenta lo siguiente:

- Los alimentos deben estar blandos o en puré para evitar que su bebé se ahogue.
- Introduzca un nuevo alimento de “un solo ingrediente” de cualquier grupo de alimentos cada 3 a 5 días. Preste atención a las reacciones alérgicas.
- No hay evidencia de que esperar para introducir alimentos (blandos) seguros para bebés, como huevos, lácteos, soya, productos de maní o pescado, después de los 4 a 6 meses de edad previene la alergia alimentaria. Sin embargo, se recomienda la prueba de alergia al maní para bebés con eccema severo y / o alergia al huevo. Consulte con la pediatra de su bebé sobre cómo y cuándo administrar los productos de maní.
- No hay evidencia que a su bebé le desagradarán las verduras si primero se le da fruta.
- Asegúrese de incluir alimentos que aporten hierro y zinc, como alimentos para bebés elaborados con carne o cereales fortificados con hierro.
- Si alimenta a su bebé con cereal prefabricado, asegúrese de que esté hecho para bebés y esté fortificado con hierro. Los cereales para bebés están disponibles premezclados en envases individuales o secos, a los que puede agregar leche materna, fórmula o agua.⁵

A los pocos meses de comenzar con los alimentos sólidos, la dieta diaria de su bebé debe incluir una variedad de alimentos, como leche materna, fórmula o ambos; carnes; cereal; verduras; frutas; huevos; y pescado.

Which solid food should I give my baby first?

Your baby's first foods are your choice. Whether you decide to make your own baby food or buy premade baby food, you have many options. However, keep the following in mind:

- Foods should be soft or pureed to prevent choking.
- Introduce one "single-ingredient" new food from any food group every 3 to 5 days. Look out for any reactions.
- There is no evidence that waiting to introduce baby-safe (soft) foods, such as eggs, dairy, soy, peanut products, or fish, beyond 4 to 6 months of age prevents food allergy. However, testing for peanut allergy is recommended for babies with severe eczema and/or egg allergy. Check with your child's doctor about how and when to give peanut products.
- There is no evidence that your baby will develop a dislike for vegetables if fruit is given first.
- Be sure to include foods that provide iron and zinc, such as baby food made with meat or iron-fortified cereals.
- If you feed your baby premade cereal, make sure it is made for babies and it is iron fortified. Baby cereals are available premixed in individual containers or dry, to which you can add breast milk, formula, or water.⁵

Within a few months of starting solid foods, your baby's daily diet should include a variety of foods, such as breast milk, formula, or both; meats; cereal; vegetables; fruits; eggs; and fish.

Información importante antes de introducir alimentos a su bebé

Comenzar a alimentar a un bebé con alimentos sólidos es un evento emocionante para los padres. Sin embargo, viene con muchas preguntas e inquietudes, especialmente acerca de las alergias alimentarias. ¿Qué alimentos tienen más probabilidades de causar alergias en los bebés? ¿Cómo evitarlos? **Empiece gradualmente a identificar cualquier alergia alimentaria.**

Es muy importante presentar a su bebé nuevos alimentos gradualmente, uno a la vez, en caso de alergias alimentarias. De lo contrario, usted va a tener problemas para relacionar una alergia con un alimento nuevo específico. Por ejemplo, si le da a su bebé tres alimentos nuevos en el transcurso de un día y su bebé desarrolla una reacción alérgica, no sabrá cuál de los tres alimentos la provocó.

Alerta de alergia:

Bebés suelen experimentar alergias. Una alergia alimentaria ocurre cuando el sistema inmunológico del cuerpo reacciona a un determinado alimento como si fuera peligroso o nocivo, desencadenando síntomas que van de leves a graves (consulte la sección “Señales de una reacción alérgica” en la página 18). Si bien

niños a menudo superan las alergias a la leche, los huevos, la soya y el trigo, es más probable que las alergias al maní, las nueces de árbol, el pescado y los mariscos sean permanentes.

Ciertos alimentos pueden causar una reacción alérgica en bebés, por lo que es importante que se mantenga alerta durante al menos el primer año de alimentación. Se recomienda introducir alimentos alergénicos cuando su bebé comience a consumir alimentos en puré (6 meses). Retrasar la introducción de tales alimentos en realidad puede aumentar el riesgo de que su bebé desarrolle una alergia alimentaria. Tenga en cuenta que su bebé puede desarrollar una respuesta alérgica en cualquier momento, incluso después de la exposición inicial. Bebés requieren un control constante ya

que están expuestos a nuevos alimentos durante estas primeras etapas.

También es importante recordar que cada bebé es diferente. Tenga en cuenta los antecedentes familiares de reacciones alérgicas a los alimentos, ya que esto puede influir. Es vital consultar con su pediatra antes de introducir cualquier alimento, especialmente aquellos que se sabe que provocan reacciones alérgicas.

Recomendamos introducir nuevos alimentos de uno en uno y lo más temprano en el día, para que pueda comunicarse con su pediatra durante el horario laboral normal en caso de una reacción alérgica.

Safety information before introducing food to your baby

Starting to feed a baby solid foods is an exciting milestone for parents. However, it comes with a lot of questions and concerns, especially about food allergies. What foods are most likely to cause allergies in babies? How do you avoid them? **Start gradually to identify any food allergy.**

It is most important to introduce a baby to new foods gradually, one at a time, in case of food allergies. If not, a parent may have trouble tying an allergy to a specific new food. For example, if you give your baby three new foods over the course of a day and they develop an allergic reaction, you will not know which of the foods provoked it.

Allergy alert:

Infants and children commonly experience allergies. A food allergy occurs when the body's immune system reacts to a certain food as if it were dangerous or harmful, triggering symptoms that range from mild to severe (see "Signs of an allergic reaction" on page 19). While children often outgrow allergies to milk, eggs, soy and wheat, allergies to peanuts, tree nuts, fish and shellfish are more likely to be permanent.

Certain foods may cause an allergic reaction in babies, so it is important that you stay vigilant for at least the first year of feeding. Current guidelines recommend introducing allergenic foods when your baby starts consuming puréed foods (6 months). Evidence has shown that delaying the introduction of such foods may actually increase a child's risk of developing a food allergy. Keep in mind that a baby can develop an allergic response at any time, even after initial exposure. Babies require constant monitoring as they are exposed to new foods during these early stages.

It is also important to remember that every baby is different. Consider your family's history of allergic reactions to food, as this may play a factor. It is vital to consult with your pediatrician before introducing any foods, especially those that are known to

provoke allergic reactions.

We recommend introducing new foods one at a time and early in the day, so you are able to contact your pediatrician during normal business hours in the event of an allergic reaction.



Introducción de alimentos altamente alergénicos: Tenga en cuenta que la decisión de introducir alimentos altamente alergénicos es personal y debe tomarla en consulta con su pediatra. Si su bebé ya muestra signos de alergia a los alimentos, o si un hermano tiene alergia al maní, su pediatra puede referirle a un alergólogo para que le realice pruebas y orientación personalizada.

Incluso una pequeña reacción alérgica puede ser la primera señal de una reacción grave. ¡Llame al 911 ante cualquier señal de reacción alérgica! Asegúrese de confirmar un diagnóstico de alergia alimentaria con su pediatra para evitar restricciones dietéticas innecesarias para usted y su bebé.

Principales alimentos alergénicos:

- Leche de vaca
- Huevo
- Soya
- Trigo
- Cacahuetes
- Nueces de árbol
- Pez
- Mariscos

Señales de una reacción alérgica:

LLAME AL 911 Y BUSQUE ATENCIÓN MÉDICA INMEDIATAMENTE - NO ESPERE. Recuerde que estos síntomas son difíciles de identificar en cualquier persona, especialmente en bebés y niños, así que esté alerta cuando le presente nuevos alimentos a su bebé.

Reacciones leves a moderadas:

Más fáciles de identificar en niños y adultos que pueden verbalizar que algo está mal. Más difíciles de identificar en bebés.

Se pueden manifestar en forma de:

- Ronchas o brotes en la piel
- Hinchazón de labios, cara u ojos
- Hormigueo en la boca
- Dolor abdominal o vómitos

Reacciones severas:

Pueden ser mortales y requerir atención médica inmediata.

Se pueden manifestar en forma de:

- Respiración difícil y/o ruidosa
- Hinchazón de la lengua
- Hinchazón u opresión en la garganta
- Dificultad para hablar y / o voz ronca
- Tos persistente o sibilante
- Mareos persistentes o desmayo
- Piel pálida, debilidad en los movimientos.



Introducing highly allergenic foods: Please note that the decision to introduce highly allergenic foods is a personal one to make in consultation with your pediatrician. If your infant already shows signs of a food allergy, or if a sibling has a peanut allergy, your pediatrician may refer you to an allergist for testing and personalized guidance.

Even a small allergic reaction can be the first sign of severe reaction. Please call 911 at any sign of an allergic reaction! Be sure to confirm a food allergy diagnosis with your pediatrician to avoid unnecessary dietary restrictions for you and your baby.

Top food allergens:

- Cow's milk
- Egg
- Soy
- Wheat
- Peanuts
- Tree nuts
- Fish
- Shellfish

Signs of an allergic reaction

CALL 911 AND SEEK MEDICAL ATTENTION IMMEDIATELY - DO NOT DELAY.

Remember these symptoms are difficult to identify in anyone, especially infants and children, so be on the alert when introducing new foods to your child.

Mild to moderate reactions:

Easier to identify in children and adults who can verbalize something is wrong. More difficult to identify in infants.

Look out for:

- Hives or welts
- Swelling of lips, face, or eyes
- Tingling of the mouth
- Abdominal pain or vomiting

Severe reactions:

Can be deadly and require immediate medical attention.

Look out for:

- Difficult/noisy breathing
- Swelling of the tongue
- Swelling or tightness in the throat
- Difficulty talking and/or hoarse voice
- Wheezing or persistent cough
- Persistent dizziness or collapse
- Pale skin, floppy movements

Intolerancia alimentaria: La intolerancia alimentaria a veces se confunde con una alergia alimentaria porque puede manifestarse con síntomas similares como vómitos, dolor abdominal o diarrea. Las alergias alimentarias son reacciones inmunes a las proteínas que se encuentran en alimentos como la leche, las nueces y el pescado. Las intolerancias alimentarias son una reacción a la incapacidad del cuerpo para digerir un determinado tipo de alimento.

Es más probable que las personas sean intolerantes a la lactosa que se encuentra en los productos lácteos (como la leche de vaca y el queso). Según el Instituto Nacional de Salud, la mayoría de las personas son intolerantes a la lactosa: el 95% de los asiáticos, el 60-80% de los afro-americanos, el 80-100% de los nativos americanos y el 50-80% de latines.

Si bien la intolerancia a los alimentos y los síntomas relacionados no son tan peligrosos como las alergias a los alimentos, es importante revisar cualquier síntoma con su pediatra y brindarle a su bebé la atención médica que necesita.

- Bebés tienen un mayor riesgo de contraer enfermedades transmitidas por los alimentos comparado a niños mayores y adultos sanos. Es fundamental cumplir con las prácticas de higiene y seguridad alimentaria.
- La limpieza es extremadamente importante al preparar comida casera para bebés. Siempre lave muy bien sus manos, mantenga los utensilios de cocina limpios al igual que las superficies de preparación, ollas y/o sartenes, etc. cuando prepare comida casera para bebés.

- Asegúrese que los alimentos cocidos al vapor o calentados estén completamente fríos y que se les haya quitado la piel, el corazón, las semillas o los tallos antes de servirlos.

Para obtener más consejos sobre la seguridad alimentaria, consulte Seguridad alimentaria para futuras mamás de la FDA.⁶ www.fda.gov/food/people-risk-foodborne-illness/cuando-llega-el-bebe

NOTA: La información en esta guía no sustituye el cuidado regular de su bebé. Siempre consulte con su pediatra con respecto a la seguridad alimentaria, la nutrición y la alimentación de su bebé.

Food intolerance: Food intolerance is sometimes confused for a food allergy because it can manifest with similar symptoms, such as vomiting, abdominal pain, or diarrhea. Whereas food allergies are immune reactions to the protein found in foods like milk, nuts and fish, food intolerances are a reaction to the body's inability to digest a certain kind of food.

People are most likely to be intolerant to lactose found in dairy products (like cow's milk and cheese). According to the National Institutes of Health, most people are lactose intolerant: 95% of Asians, 60-80% of African Americans, 80-100% of American Indians, and 50-80% of Latines.

While food intolerance and its related symptoms are not as dangerous as food allergies, it is important to review any symptoms with your pediatrician and provide your child with the medical attention your child's needs.

- Infants are at a higher risk for food-borne illnesses than older children and healthy adults. It is critical to adhere to food safety practices.
- Cleanliness is extremely important when making homemade baby food. Always use clean hands, clean cooking utensils, clean preparation surface(s) and clean pots/pans, etc. when making and preparing homemade baby food.
- Be sure steamed or heated foods are completely cooled and skins, cores, pits or stems are removed before adding to the short cup or batch bowl.

For more food safety tips, please refer to the FDA's Food Safety for Moms-to-Be.⁶ www.fda.gov/food/people-risk-foodborne-illness/once-baby-arrives-food-safety-moms-be

NOTE: The information contained in this guide is not a substitute to regular baby care. Always consult your pediatrician regarding food safety, nutrition and the feeding of your child.

Qué debe evitar: Los siguientes alimentos presentan un gran riesgo de asfixia, intoxicación o enfermedad.

Riesgo de asfixia	Bacterias y esporas dañinas	Cuidado con alimentos enlatados
<ul style="list-style-type: none">• Verduras crudas y duras• Trozos grandes de fruta• Alimentos duros o pegajosos (palomitas de maíz, malvaviscos, caramelos duros, etc.)• Nueces enteras, pequeñas y grandes	<ul style="list-style-type: none">• La miel puede causar un tipo grave de intoxicación alimentaria llamado botulismo en su bebé menor de 12 meses. Antes de que su bebé cumpla 12 meses no le dé ningún alimento que contenga miel, incluyendo el yogur con miel, cereales con miel y galletas como las galletas Graham con miel.• Las bebidas o alimentos no pasteurizados (como jugos, leches, yogur o quesos) pueden poner a su bebé en riesgo de contraer E. coli. Estas son bacterias dañinas que pueden causar diarrea severa. No le dé a su bebé bebidas o alimentos no pasteurizados como jugos, leche, yogur o quesos. La leche no pasteurizada también es conocida como leche cruda.• La leche de vaca fortificada puede poner a su bebé menor de 12 meses en riesgo de hemorragia intestinal. También tiene demasiadas proteínas y minerales que los riñones de su bebé no pueden procesar y tampoco tiene la cantidad adecuada de nutrientes que su bebé necesita.⁷	<ul style="list-style-type: none">• Con fecha de expiración que no sea visible• Sin etiqueta• Maltratado, oxidado, abultado o con fugas <p>Evite los ingredientes añadidos como:</p> <ul style="list-style-type: none">• Sal• Azúcar <p>Nota: La Academia Estadounidense de Pediatría recomienda: “Trate de evitar la introducción de jugos hasta que su bebé sea un caminador o “toddler”. Si introduce jugos, espere hasta los 6-9 meses y limite el consumo a 4-6 onzas. Evite en general la introducción de bebidas endulzadas con azúcar “.⁸</p>

What to avoid: The following foods pose a great risk of choking, poisoning, or illness.

Choking hazards	Harmful bacteria and spores	Beware of canned foods
<ul style="list-style-type: none">• Raw, hard vegetables• Large pieces of fruit• Sticky or hard foods (popcorn, marshmallows, hard candy, etc.)• Whole nuts, small and large	<ul style="list-style-type: none">• Honey may cause a serious type of food poisoning called botulism for your child under 12 months old. Before your child is 12 months old, do not give your child any foods containing honey, including yogurt with honey and cereals and crackers with honey, such as honey Graham crackers.• Unpasteurized drinks or foods (such as juices, milks, yogurt, or cheeses) may put your child at risk for E. coli. This is harmful bacteria that can cause severe diarrhea. Do not give your child unpasteurized drinks or foods like juice, milk, yogurt, or cheeses. Unpasteurized milk can also be called raw milk.• Fortified cow's milk may put your young child under 12 months old at risk for intestinal bleeding. It also has too many proteins and minerals for your infant's kidneys to handle and does not have the right amount of nutrients your infant needs.⁷	<p>That are:</p> <ul style="list-style-type: none">• Outdated• Without a label• Dented, rusted, bulging, or leaking <p>Avoid added ingredients like:</p> <ul style="list-style-type: none">• Salt• Sugar <p>Note: The American Academy of Pediatrics recommends: "Try to avoid introducing juice until child is a toddler. If juice is introduced, wait until 6-9 months and limit consumption to 4-6 ounces. Avoid introduction of sugar-sweetened beverages."⁸</p>

Desarrollo de habilidades alimentarias

Edad	Habilidades:	Su bebé:
0 - 5 meses	Reflejos: Chupar / tragar, empujar la lengua.	Pasa/traga líquidos. Empujará la mayoría de los sólidos de la boca.
4 - 6 meses	Movimiento de masticación hacia arriba y hacia abajo, cierra el labio cuando se quita la cuchara, transfiere la comida a la parte posterior de la lengua para tragar, abre la boca para la cuchara.	Consume una cucharada de comida hecha puré/colada y traga sin atragantarse, bebe pequeñas cantidades de líquido en una taza sostenida por otra persona.
5 - 9 meses	Posiciona la comida entre las mandíbulas para masticar, sigue la comida con los ojos, comienza a usar el pulgar y el índice para levantar objetos.	Come alimentos triturados, recibe comida fácilmente de la cuchara, sostiene el biberón de forma independiente, bebe líquidos de la taza con algo de derrame, comienza a alimentarse con las manos.
8 - 11 meses	Mueve la comida de un lado a otro en la boca, comienza a curvar los labios alrededor del borde de la taza, comienza a masticar en un patrón rotatorio, transfiere objetos de la mano a la boca.	Comienza a comer alimentos molidos o finamente picados, pequeños trozos de alimentos blandos. Experimenta con la cuchara pero prefiere alimentarse solo con las manos, bebe de la taza con menos derrame.
10 - 12 meses	Masticación rotatoria, comienza a poner la cuchara en la boca, comienza a sostener la taza, buena coordinación ojo-mano-boca.	Come alimentos picados y pequeños trozos de comida de mesa cocinada y suave, comienza a alimentarse con cuchara con algo de ayuda. ⁹

Feeding skills development

Age	Skills	The child can:
0 - 5 months	Reflexes: Suck/swallow, tongue thrust, rooting, gag.	Swallow liquids. Will push most solids from mouth.
4 - 6 months	Up-and-down munching movement, draws in lip when spoon is removed, transfers food to back of tongue to swallow, opens mouth for spoon.	Consume spoonful of pureed/strained food and swallow without choking, drink small amounts from cup held by another person.
5 - 9 months	Position food between jaws for chewing, follows food with eyes, begins using thumb and index finger to pick up objects.	Eat mashed foods, eat from spoon easily, hold bottle independently, drink from cup with some spilling, begin feeding self with hands.
8 - 11 months	Moves food from side-to-side in mouth, begins to curve lips around cup rim, begins chewing in rotary pattern, transfers objects from hand to mouth.	Begin to eat ground or finely chopped food, small pieces of soft food. Experiments with spoon, but will prefer feeding self with hands, drink from cup with less spilling.
10 - 12 months	Rotary chewing, begins to put spoon in mouth, begins to hold cup, good eye-hand-mouth coordination.	Eats chopped food and small pieces of soft cooked table food, begin self-spoon feeding with help. ⁹

Consejos de seguridad para el uso de la silla alta

High Chair Safety Tips

Cuando vaya a usar la sillita alta para comer, tenga en cuenta las siguientes recomendaciones:

- Asegúrese de que la sillita alta que use no se voltee fácilmente.
- Si la silla es plegable, cerciórese de que esté bien asegurada cada vez que la arme.
- Siempre que sienta a su bebé en la silla, use las correas de seguridad, incluyendo la correa para la entepierna. Esto impedirá que su bebé se deslice o resbale, lo que podría causarle lesiones graves o incluso la muerte. Jamás deje que su bebé se ponga de pie en la silla alta.
- No ponga la silla alta cerca de un mostrador o mesa. El bebé podría empujar con suficiente fuerza contra estas superficies y volcar la silla.
- Nunca deje a un bebé solo en una silla alta, y no deje que niños más grandes se suban o jueguen con ella, porque podría volcarse.
- Una silla alta que se enganche en una mesa no es un buen sustituto de una silla independiente. Si planea usar este tipo de silla cuando sale a comer o de viaje, busque una que se pueda asegurar a la mesa. Cerciórese de que la mesa sea lo suficientemente pesada como para soportar el peso de su bebé sin volcarse. Además, verifique si los pies de su bebé llegan a tocar el soporte de la mesa. Si su bebé empuja contra la mesa, podría desprender el asiento.¹⁰

When using a high chair, remember to:

- Make sure the high chair cannot be tipped over easily.
- If the chair folds, be sure it is locked each time you set it up.
- Whenever your baby sits in the chair, use the safety straps, including the crotch strap. This will prevent your baby from slipping down, which could cause serious injury or even death. Never allow your baby to stand in the high chair.
- Do not place the high chair near a counter or table. Your baby may be able to push hard enough against these surfaces to tip the chair over.
- Never leave a baby alone in a high chair, and do not allow older children to climb or play on it because this could also tip it over.
- A high chair that hooks onto a table is not a good substitute for a freestanding one. If you plan to use this type of chair when you eat out or travel, look for one that locks onto the table. Be sure the table is heavy enough to support your baby's weight without tipping. Also, check to see whether your baby's feet can touch a table support. If your baby pushes against the table, it may dislodge the seat.¹⁰

Tamaños de las porciones del año 1

Year 1 Portion Sizes

- Los tamaños de las porciones para bebés y niños son PEQUEÑAS.
- Por lo general la regla a seguir es 1 cucharada de cada grupo de alimentos (cereales, verduras, frutas, etc.) por año de edad. Por lo tanto, un bebé solo puede consumir de 1 a 4 cucharadas de comida en una cena, lo cual es perfectamente apropiado.
- Recuerde que el estómago de su bebé es pequeño y el tamaño de las porciones también debe serlo. Los bebés tienen una capacidad innata para regular la ingesta de alimentos en función de las necesidades energéticas y el nivel de actividad.
- Portion sizes for infants and children are SMALL.
- Generally speaking, the rule of thumb is 1 tablespoon of each group of food (grains, vegetables, fruit etc..) per year of age. An infant may only consume 1-4 tablesspoons of food at a meal, which is perfectly appropriate.
- Remember infants' stomachs are small and portion sizes should be as well. Infants have an innate ability to regulate food intake based on energy needs and activity level.

¿Cuáles son los tamaños de porción sugeridos para niños de 1 a 10 años?

Los siguientes son tamaños de porciones sugeridos por edad. Sin embargo, la etapa de crecimiento y desarrollo de su bebé, la edad, el apetito y la actividad desempeñarán un papel importante a la hora de decidir qué tamaño de porciones son los adecuados para su bebé. En general, las porciones deben ser de un “tamaño para niños” hasta la adolescencia.¹¹

Grupo alimenticio	Porciones diarias	Tamaño de la porción para edades de 1 a 3 años	Tamaño de la porción para edades de 4 a 6 años	Tamaño de la porción para edades de 7 a 10 años
Frutas	2 a 3 porciones	¼ taza cocida, congelada o enlatada, ½ porción fresca, ¼ de taza de jugo 100% natural	¼ taza cocida, congelada o enlatada, ½ porción fresca, 1/3 de taza de jugo 100% natural	1/3 taza cocida, congelada o enlatada, 1 porción fresca, 1/2 de taza de jugo 100% natural
Vegetales	2 a 3 porciones	¼ taza cocida	¼ taza cocida, ½ taza de ensalada	½ taza cocida, 1 taza de ensalada
Granos	6 a 11 porciones	½ rebanada de pan, ¼ de taza de cereal, arroz o pasta cocidos, 1/3 taza de cereal seco, 2-3 galletas	½ rebanada de pan, 1/3 de taza de cereal, arroz o pasta cocidos, ½ taza de cereal seco, 3-4 galletas	1 rebanada de pan, ½ de taza de cereal, arroz o pasta cocidos, ¾ - 1 taza de cereal seco, 4-5 galletas
Carnes y otras proteínas	2 porciones	1 onza de carne, pescado, pollo o tofu, ¼ taza de frijoles cocidos, ½ huevo	1 onza de carne, pescado, pollo o tofu, 1/3 taza de frijoles cocidos, 1 huevo	2-3 onza de carne, pescado, pollo o tofu, ½ taza de frijoles cocidos, 1-2 huevos
Lácteos	2-3 porciones	½ taza de leche, ½ onza de queso, 1/3 taza de yogur	½ taza de leche, 1 onza de queso, ½ taza de yogur	1 taza de leche, 1 onza de queso, ¾ - 1 taza de yogur

What are suggested portion sizes for children aged 1 to 10?

The following are suggested portion sizes by age. However, your child's stage of growth and development, age, appetite, and activity will all play a part in deciding on what portion sizes are right for your child. In general, portions should be "child-sized" until adolescence.¹¹

Food Group	Serving per Day	Portion Size for Ages 1 to 3	Portion Size for Ages 4 to 6	Portion Size for Ages 7 - 10
Fruits	2-3 servings	¼ cup cooked, frozen, or canned, ½ piece fresh, ¼ cup 100% juice	¼ cup cooked, frozen, or canned, ½ piece fresh, 1/3 cup 100% juice	1/3 cup cooked, frozen, or canned, 1 piece fresh, ½ cup 100% juice
Vegetables	2-3 servings	¼ cup cooked	¼ cup cooked, ½ cup salad	½ cup cooked, 1 cup salad
Grains	6-11 servings	½ slice bread, ¼ cup cooked cereal, rice, or pasta, 1/3 cup dry cereal, 2-3 crackers	½ slice bread, 1/3 cup cooked cereal, rice, or pasta, ½ cup dry cereal, 3-4 crackers	1 slice bread, ½ cup cooked cereal, rice, or pasta, ¾ - 1 cup dry cereal, 4-5 crackers
Meats and other proteins	2 servings	1 ounce meat, fish, chicken, or tofu, ¼ cup cooked beans, ½ egg	1 ounce meat, fish, chicken, or tofu, 1/3 cup cooked beans, 1 egg	2-3 ounces meat, fish, chicken, or tofu, ½ cup cooked beans, 1 or 2 eggs
Dairy	2-3 servings	½ cup milk, ½ ounce cheese, 1/3 cup yogurt	½ cup milk, 1 ounce cheese, ½ yogurt	1 cup milk, 1 ounce cheese, ¾ - 1 cup yogurt

Los buenos hábitos alimenticios comienzan temprano

Good eating habits start early

Es importante que su bebé se acostumbre al proceso de comer: sentarse, tomar la comida de una cuchara, descansar entre bocados y detenerse cuando ya no tenga hambre. Estas primeras experiencias ayudarán a su bebé a tener buenos hábitos alimenticios a lo largo de su vida.

Tenga comidas familiares desde la primera comida. Cuando pueda, toda la familia debe comer junta. Cenar juntos, en familia, de forma regular tiene efectos positivos en el desarrollo de niños.

Recuerde ofrecer una buena variedad de alimentos saludables que sean ricos en los nutrientes que su bebé necesita. Observe a su bebé para saber si ha comido lo suficiente.
¡No sobrealimente!

Si tiene alguna pregunta sobre la nutrición de su bebé, por ejemplo si come demasiado o muy poco, hable con la persona que brinda cuidado médico a su bebé.

It is important for your baby to get used to the process of eating—sitting up, taking food from a spoon, resting between bites, and stopping when full. These early experiences will help your child learn good eating habits throughout life.

Encourage family meals from the first feeding. When you can, the whole family should eat together. Having dinner together, as a family, on a regular basis has positive effects on the development of children.

Remember to offer a good variety of healthy foods that are rich in the nutrients your child needs. Watch your child for cues that your child has had enough to eat. Do not overfeed!

If you have any questions about your child's nutrition, including concerns about your child eating too much or too little, talk with your child's doctor.

Usted puede prevenir la caries dental en su bebé

Prevent tooth decay in babies

Ya sea que elija amamantar o alimentar con biberón, es importante cuidar bien los dientes de su bebé.

- Desde el nacimiento hasta los 12 meses: Mantenga limpia la boca de su bebé limpiando suavemente las encías con una toallita limpia para bebés. Una vez que vea los primeros dientes, cepíllele suavemente con un cepillo de dientes suave para bebés y una gota (del tamaño de un grano de arroz) de pasta dental con flúor.
- 12 a 36 meses: Cepille los dientes de su hijo 2 veces al día durante 2 minutos. Use un poco de pasta dental con flúor hasta que su bebé cumpla tres años. Los mejores momentos para cepillarse los dientes son después del desayuno y antes de acostarse.
- Nunca acueste a su bebé con un biberón o comida. Esto no solo expone los dientes de su bebé a los azúcares, sino que también puede ponerle en riesgo de infecciones de oído y asfixia.
- No use biberones o vasitos como chupete, ni deje que su hijo camine con ellos o beba de ellos durante períodos prolongados. Si su hijo quiere tener el biberón o el vasito entre comidas, llénelo solo con agua.¹²

Whether you choose to breastfeed or bottle-feed, it is important to take good care of your baby's teeth.

- Birth to 12 months: Keep your baby's mouth clean by gently wiping the gums with a clean baby washcloth. Once you see the first teeth, gently brush using a soft baby toothbrush and a smear (grain of rice) of fluoride toothpaste.
- 12 to 36 months: Brush your child's teeth 2 times per day for 2 minutes. Use a smear of fluoride toothpaste until your child's third birthday. The best times to brush are after breakfast and before bed.
- Never put your child to bed with a bottle or food. This not only exposes your child's teeth to sugars but can also put your child at risk for ear infections and choking.
- Do not use a bottle or sippy cup as a pacifier or let your child walk around with or drink from one for long periods. If your child wants to have the bottle or sippy cup in between meals, fill it with only water.¹²



Recetas para las 3 etapas de la comida del bebé.

Recipes for the 3 stages of baby food



Etapas

- Etapa 1:** Puré perfecto: 6 a 8 meses de edad
- Etapa 2:** Texturas sabrosas: 9 a 12 meses de edad
- Etapa 3:** Mini-comidas & meriendas: 12+ meses de edad

La etapa 1 le presenta a su bebé una serie de purés suaves y finos para que sus sistemas en desarrollo se acostumbren a los alimentos sólidos. La mayoría de bebés comienzan esta etapa entre los 6 y los 8 meses de edad, pero algunos pueden hacerlo a los 4 meses o a veces como hasta los 10 meses. **NO introduzca alimentos sólidos antes de los 4 meses.**

Las señales que su bebé puede estar listo para la Etapa 1 incluyen:

- Bebé pesa al menos 13 libras y / o ha duplicado su peso al nacer.
- Bebé puede sentarse erguido con apoyo y tiene la capacidad de “inclinarse” para obtener más comida.
- Bebé tiene un buen control de la cabeza.
- Bebé puede darse la vuelta para indicar que la hora de comer ha terminado.
- Bebé no empuja la comida con la lengua (reflejo de extrusión) y puede mover la comida hacia la parte posterior de la boca y tragar.

Debe consultar con su pediatra y asegurarse que su bebé muestre las señales descritas antes de darle alimentos para bebés.

Stages

- Stage 1:** Perfect puree: 6-8 months old
- Stage 2:** Tasty textures: 9-12 months old
- Stage 3:** Mini-meals & Snacks: 12+ months old

Stage 1 introduces your baby to a series of smooth, thin purees to get developing systems used to solid foods. Most babies begin this stage between 6 and 8 months of age, but they can be ready as early as 4 months or as late as 10 months. **DO NOT start solid foods before 4 months.**

Signs your baby may be ready for Stage 1 include:

- Baby weighs at least 13 pounds and/or has doubled their birth weight.
- Baby can sit upright with support and has the ability to “lean in” for more food.
- Baby has good head control.
- Baby can turn away to signify mealtime is over.
- Baby does not push food out with their tongue (extrusion reflex), and baby can move food to the back of the mouth and swallow.

You must consult with your pediatrician and ensure your baby shows the signs detailed above before giving baby food.

Puré de banana

Banana Puree



5 minutos
5 minutes



4 onzas
4 ounces



Ingredientes:

- 1 Banana
- 1 Cucharada de agua, leche materna o fórmula

Ingredients:

- 1 Banana
- 1 Tablespoon of water, breast milk or formula

Las bananas son ricas en fibra y pueden ayudar a su bebé a ir al baño si está estreñido. - Bananas are high in fiber, and can help your baby go to the bathroom if they are constipated.

Preparación:

Pele y corte la banana en trozos pequeños.
 Combine los dos ingredientes en una licuadora pequeña.
 Mezcle hasta que quede suave.
 Guarde las porciones adicionales en el refrigerador hasta por 3 días.
 Nota: A menudo considerado el mejor alimento sólido para presentar a los bebés, la banana es un alimento sabroso y de bajo riesgo de alergia.

Preparation:

Peel and cut the banana into smaller pieces.
 Combine ingredients in a small blender.
 Pulse until smooth.
 Store extra food in the refrigerator for up to 3 days.
 Note: Often considered the best solid food to introduce to babies, banana is a tasty, low allergy-risk food.

Valor nutricional - Nutritional Value:

	Calorías Calories	Proteína Protein	Carbohidratos Carbohydrate	Grasa Fat	Omega 3 Omega-3	Hierro Iron	Vitamina D Vitamin D	Calcio Calcium	Potasio Potassium
Con agua <i>With water</i>	100	1 g	23 g	0 g	0 g	0 mg	0 IU	5 mg	326 mg
Con leche materna <i>With breastmilk</i>	110	2 g	24 g	1 g	--	0.5 mg	--	11 mg	334 mg
Con fórmula <i>With formula</i>	110	1 g	24 g	1 g	--	0.5 mg	75 IU	13 mg	336 mg

Puré de mango

Mango puree



5 minutos
5 minutes



10 onzas
10 ounces



Ingredientes:

1 Mango
1 Cucharada de agua, leche materna o fórmula

Ingredients:

1 Mango
1 Tablespoon of water, breast milk or formula

Los mangos tienen más de 20 vitaminas y minerales diferentes. - Mangos have over 20 different vitamins and minerals.

Preparación:

Lave, pele y corte el mango lejos de la semilla central.
 Combine los dos ingredientes en una licuadora pequeña.
 Mezcle hasta que quede suave.
 Guarde las porciones adicionales en el refrigerador hasta por 3 días.

Preparation:

Wash, peel and cut the mango away from the center seed.
 Combine both ingredients in a small blender.
 Pulse until smooth.
 Store extra food in the refrigerator for up to 3 days.

Valor nutricional - Nutritional Value:

	Calorías <i>Calories</i>	Proteína <i>Protein</i>	Carbohidratos <i>Carbohydrate</i>	Grasa <i>Fat</i>	Omega 3 <i>Omega-3</i>	Hierro <i>Iron</i>	Vitamina D <i>Vitamin D</i>	Calcio <i>Calcium</i>	Potasio <i>Potassium</i>
Con agua <i>With water</i>	99	1.5 g	25 g	1 g	0 g	0 mg	0 IU	18 mg	277 mg
Con leche materna <i>With breastmilk</i>	110	2.5 g	26 g	2 g	--	1 mg	--	24 g	285 mg
Con fórmula <i>With formula</i>	110	1 g	24 g	2 g	--	1 mg	75 IU	26 mg	287 mg

Puré de pera

Pear Puree



8 minutos
8 minutes



3 onzas
3 ounces



Ingredientes:

1 Pera
1 Cucharada de agua, leche materna o fórmula

Ingredients:

1 Pear
1 Tablespoon of water, breast milk or formula

Las peras son ricas en fibra, lo cual es bueno para el corazón de su bebé. - Pears are rich in fiber, which is good for your baby's heart.

Preparación:

Lave, pele y corte la pera en rodajas.
 Agregue ½ taza de agua a una cacerola pequeña y deje hervir.
 Cocine por 5 minutos o hasta que las peras estén blandas.
 Escúrralas y deje enfriar.
 Combine los dos ingredientes en una licuadora pequeña.
 Mezcle hasta que quede suave.
 Guarde las porciones adicionales en el refrigerador hasta por 3 días.

Preparation:

Wash, peel and cut pear into slices.
 Add ½ cup of water to a small saucepan and bring to a boil. Cook for 5 minutes or until pears are soft.
 Drain and allow to cool.
 Combine both ingredients in a small blender.
 Pulse until smooth.
 Store extra food in refrigerator for up to 3 days.

Valor nutricional - Nutritional Value:

	Calorías <i>Calories</i>	Proteína <i>Protein</i>	Carbohidratos <i>Carbohydrate</i>	Grasa <i>Fat</i>	Omega 3 <i>Omega-3</i>	Hierro <i>Iron</i>	Vitamina D <i>Vitamin D</i>	Calcio <i>Calcium</i>	Potasio <i>Potassium</i>
Con agua <i>With water</i>	85	0.5 g	23 g	0 g	0 g	0 mg	0 IU	13 mg	172 mg
Con leche materna <i>With breastmilk</i>	95	1.5 g	24 g	1 g	--	0.5 mg	--	19 mg	180 mg
Con fórmula <i>With formula</i>	95	1.5 g	24 g	1 g	--	0.5 mg	75 IU	21 mg	182 mg

Puré de cereal de arroz integral

Brown rice cereal puree



20 minutos
20 minutes



12 onzas
12 ounces



Ingredientes:

½ Taza de arroz integral
1 ½ Tazas de agua, leche
materna o fórmula

Ingredients:

½ Cup of brown rice
1 ½ Cups of water, breast milk
or formula

El arroz integral es un grano que puede mantener a su bebé lleno por más tiempo en comparación con el arroz blanco. -
Brown rice is a whole grain, which can keep your baby fuller for longer when compared to white rice.

Preparación:

Agregue el arroz en una licuadora pequeña.
 Mezcle para convertir el arroz en un polvo fino.
 Combine el arroz y el agua en una cacerola pequeña a fuego medio hasta llegar al punto de ebullición.
 Baje la temperatura y deje hervir a fuego lento por 15 minutos.
 Agregue agua (1 cucharadita a la vez) si la textura es demasiado espesa.
 Deje que se enfríe antes de servir.

Preparation:

Add rice in a small blender.
 Pulse to break down rice into a fine powder.
 Combine rice and water and bring to a boil in a small saucepan, over medium heat.
 Lower the temperature and allow to simmer for 15 minutes.
 Add water (1 teaspoon at a time) if texture is too thick.
 Allow to cool before serving.

Valor nutricional - Nutritional Value:

	Calorías Calories	Proteína Protein	Carbohidratos Carbohydrate	Grasa Fat	Omega 3 Omega-3	Hierro Iron	Vitamina D Vitamin D	Calcio Calcium	Potasio Potassium
Con agua <i>With water</i>	110	2 g	23 g	1 g	0 g	1 mg	0 IU	10 mg	77 mg
Con leche materna <i>With breastmilk</i>	120	3 g	47 g	2 g	--	1.5mg	--	16 g	85 mg
Con fórmula <i>With formula</i>	120	3 g	47 g	2 g	--	1.5mg	75 IU	18 mg	87 mg

Puré de huevo y papa

Egg and Potato Puree



15 minutos
15 minutes



6-8 onzas
6-8 ounces



Ingredientes:

- 1 Huevo
- 1 Papa mediana pelada y cortada en cubitos.
- 1 Cucharada de agua, leche materna o fórmula

Ingredients:

- 1 Egg
- 1 Medium potato peeled and diced.
- 1 Tablespoon of water, breast milk or formula

Los huevos son una fuente económica de proteínas de alta calidad. - Eggs are an inexpensive source of high quality protein.

Preparación:

Agregue 3 tazas de agua y deje hervir en una cacerola pequeña. Agregue con cuidado el huevo sin abrir y cocine por 12 minutos. Escorra y ponga el huevo en agua fría hasta que esté frío al tacto. Pele el huevo y separe la clara de la yema. Descarte las claras de huevo. En una cacerola aparte, agregue 3 tazas de agua y deje hervir. Agregue una papa y cocine durante 10-12 minutos, o hasta que pueda perforar la papa fácilmente con un tenedor. Escorra y vuelva a ponerla en la cacerola. Combine la yema de huevo, la papa y el líquido que elija. Triture con la ayuda de un tenedor. Deje que se enfríe antes de servir.

Preparation:

Add 3 cups of water and bring to a boil In a small saucepan. Add carefully the unopened egg and cook for 12 minutes. Drain and place the egg in cold water until cool to the touch. Peel the egg and separate the white from the yolk. Discard egg whites. In a separate saucepan, add 3 cups of water and bring to a boil. Add a potato and cook for 10-12 minutes, or until you can easily pierce the potato with a fork. Drain and return to the saucepan. Combine egg yolk, potato and choice of liquid. Mash together using a fork. Allow to cool before serving.

Valor nutricional - Nutritional Value:

	Calorías Calories	Proteína Protein	Carbohidratos Carbohydrate	Grasa Fat	Omega 3 Omega-3	Hierro Iron	Vitamina D Vitamin D	Calcio Calcium	Potasio Potassium
Con agua <i>With water</i>	234	10 g	38 g	6 g	0 g	2 mg	50 IU	49 mg	971 mg
Con leche materna <i>With breastmilk</i>	244	11 g	62 g	7 g	--	2.5mg	--	55 g	978 mg
Con fórmula <i>With formula</i>	244	0 g	62 g	7 g	--	2.5mg	125IU	57 mg	981 mg

Puré de guisantes y aguacate

Pea and Avocado Puree



6 minutos
6 minutes



4 onzas
4 ounces



Ingredientes:

½ Aguacate
1/3 Taza de guisantes congelados
¼ Cucharada de agua, leche materna o formula

Ingredients:

½ Avocado
1/3 Cup of frozen peas
¼ Tablespoon of water, breast milk or formula

Los aguacates son una excelente fuente de grasas saludables para el corazón. - *Avocados are an excellent source of heart healthy fats.*

Preparación:

Agregue 2/3 taza de agua y hierva en una cacerola pequeña.
 Agregue los guisantes congelados y cocine por 4 minutos.
 Escorra y deje enfriar.
 Combine todos los ingredientes en una licuadora pequeña o procesador de alimentos.
 Mezcle hasta conseguir una textura suave.

Nota: Es mejor disfrutarlo fresco. Se recomienda poner la mitad restante del aguacate en un recipiente hermético y refrigerarlo hasta por 1 día. Puede frotar una pequeña cantidad de jugo de limón en el aguacate expuesto para ayudar a evitar el cambio de color.

Preparation:

Add 2/3 cup of water and bring to a boil in a small saucepan.
 Add frozen peas and cook for 4 minutes.
 Drain and allow to cool.
 Combine all ingredients in a small blender or food processor.
 Pulse until combined and smooth.

Note: This is best enjoyed fresh. We recommend placing the remaining half of the avocado in an airtight container and refrigerating it for up to 1 day. You can rub a small amount of lemon juice on the exposed avocado to help prevent it from browning.

Valor nutricional - Nutritional Value:

	Calorías Calories	Proteína Protein	Carbohidratos Carbohydrate	Grasa Fat	Omega 3 Omega-3	Hierro Iron	Vitamina D Vitamin D	Calcio Calcium	Potasio Potassium
Con agua <i>With water</i>	152	4 g	15 g	10 g	1 g	1.5 mg	0 IU	32 mg	522 mg
Con leche materna <i>With breastmilk</i>	192	5 g	19.2 g	12.5 g	--	2 mg	--	53 mg	553 mg
Con fórmula <i>With formula</i>	190	5 g	19 g	12 g	2 g	2.5mg	28 IU	62 mg	563 mg

Puré de manzana y avena

Apple and Oatmeal Puree



10 minutos
10 minutes



12 onzas
12 ounces



Ingredientes:

1 Manzana mediana, pelada y finamente picada
2/3 Taza de ojuelas de avena
1/4 De cucharadita de canela
1 Cucharadita de agua, leche materna o fórmula (opcional)

Ingredients:

1 Medium apple, peeled and finely diced
2/3 cup of old fashion oats
1/4 teaspoon of cinnamon
1 teaspoon of water, breast milk or formula (optional)

La avena tiene un alto contenido de hierro, necesario para bebés amamantados. - Oats are high in iron, which breastfed babies need.

Preparación:

Agregue 1 cucharadita de agua y las manzanas en cubitos en una cacerola mediana a fuego medio / bajo.
 Cocine de 5 a 6 minutos, o hasta que las manzanas estén suaves y ligeramente doradas.
 Agregue 1 ½ tazas de agua adicionales y deje hervir.
 Agregue la avena y la canela a la mezcla.
 Reduzca a fuego lento mezclando ocasionalmente durante 1-2 minutos o hasta que espese un poco.
 Agregue 1 cucharadita de agua, leche materna o fórmula para diluir la mezcla una vez cocida.
 Esto suele ser necesario al recalentar porciones refrigeradas.
 Deje que se enfríe antes de servir.
 Guarde las porciones adicionales en el refrigerador hasta por 3 días.

Preparation:

Add 1 teaspoon of water and diced apples in a medium saucepan over medium/low heat.
 Cook for 5 to 6 minutes, or until the apples are soft and slightly browned.
 Add an additional 1 ½ cups of water and bring to a boil.
 Add oatmeal and cinnamon to mixture.
 Reduce to a simmer occasionally mixing for 1-2 minutes or until slightly thickened.
 Add 1 teaspoon of water, breast milk or formula to thin out mixture once cooked.
 This is often required when reheating refrigerated portions.
 Allow to cool before serving.
 Store extra portions in refrigerator for up to 3 days

Valor nutricional - Nutritional Value:

Calorías Calories	Proteína Protein	Carbohidratos Carbohydrate	Grasa Fat	Omega 3 Omega-3	Hierro Iron	Vitamina D Vitamin D	Calcio Calcium	Potasio Potassium
200	5 g	45.2 g	2.5 g	1 g	9 mg	0 IU	136 mg	278 mg

Puré de batata y zanahoria

Sweet Potato and Carrot Puree



20 minutos
20 minutes



8 onzas
8 ounces



Ingredientes:

½ Taza de batata pelada y cortada en cubitos
½ Taza de zanahoria rallada
1 cucharada de agua, leche materna o fórmula

Ingredients:

½ Cup of peeled and diced sweet potato
½ Cup of shredded carrots
1 Tablespoon of water, breast milk or formula

Las batatas y las zanahorias tienen un alto contenido de vitamina A, que ayuda al desarrollo saludable de los ojos. - Sweet potatoes and carrots are high in Vitamin A, which aids in healthy eye development.

Preparación:

Ponga a hervir 3 tazas de agua en una cacerola mediana.
Agregue la zanahoria y la batata.
Cocine por 15 minutos o hasta que pueda perforar fácilmente la batata con un tenedor. Escorra y deje enfriar.
Agregue todos los ingredientes a una licuadora pequeña.
Mezcle hasta que quede suave.
Guarde las porciones adicionales en el refrigerador hasta por 3 días.

Preparation:

Bring 3 cups of water to a boil in a medium saucepan. Add carrots and sweet potato.
Cook for 15 minutes or until you can easily pierce the sweet potato with a fork.
Drain and let cool.
Add all ingredients to a small blender.
Pulse until smooth.
Store extra in the refrigerator for up to 3 days.

Valor nutricional - Nutritional Value:

	Calorías Calories	Proteína Protein	Carbohidratos Carbohydrate	Grasa Fat	Omega 3 Omega-3	Hierro Iron	Vitamina D Vitamin D	Calcio Calcium	Potasio Potassium
Con agua With water	125	2.5 g	29 g	0 g	0 g	1 mg	0 IU	44 mg	377 mg
Con leche materna With breastmilk	135	3.5 g	53 g	1 g	--	1.5mg	--	50 g	385 mg
Con fórmula With formula	135	23.5 g	53 g	1 g	--	1.5mg	75 IU	52 mg	387 mg

Requesón con fruta

Cottage Cheese Fruit Bowl



5 minutos
5 minutes



10 onzas
10 ounces



Ingredientes:

1 Taza de requesón bajo en grasa
¼ De taza de melón dulce fresco

Ingredients:

1 Cup of low fat cottage cheese
¼ Cup of fresh honeydew melon

El requesón es rico en calcio, el cual es importante para desarrollar huesos fuertes. -
Cottage cheese is rich in calcium, which is important for growing strong bones!

Preparación:

Corte el melón en trozos muy pequeños.
En un tazón pequeño, combine los ingredientes.

Preparation:

Cut melon into finely diced pieces.
In a small bowl, combine ingredients.

Valor nutricional - Nutritional Value:

Calorías Calories	Proteína Protein	Carbohidratos Carbohydrate	Grasa Fat	Omega 3 Omega-3	Hierro Iron	Vitamina D Vitamin D	Calcio Calcium	Potasio Potassium
200	24 g	14 g	5 g	0 g	1 mg	0 IU	253 mg	379 mg

Taza de bayas de canela

Cinnamon Berries Cup



Las bayas están llenas de antioxidantes, que pueden disminuir la inflamación en el cuerpo. - Berries are full of antioxidants, which can decrease inflammation in the body.



15 minutos
15 minutes



12 onzas
12 ounces

Ingredientes:

- 1 Taza de fresas, lavadas y cortadas en cubitos
- 1 Taza de frambuesas, lavadas y cortadas en cubitos
- ½ Taza de moras, lavadas y cortadas en cubitos
- 1/3 Taza de agua
- 1 Astilla de canela

Ingredients:

- 1 Cup of strawberries, washed and diced
- 1 Cup of raspberries, washed and diced
- ½ Cup of blackberries, washed and diced
- 1/3 Cup of water
- 1 Cinnamon stick

Preparación:

Agregue agua en una cacerola mediana.
 Deje hervir.
 Agregue todos los ingredientes.
 Revuelva de vez en cuando hasta obtener una textura espesa.
 Remueva la astilla de canela.
 Deje que se enfríe antes de servir.
 Guarde las porciones adicionales en el refrigerador hasta por 3 días.

Preparation:

Add water into a medium saucepan.
 Bring to a boil.
 Add all ingredients.
 Stir occasionally until you get a thick texture.
 Remove the cinnamon stick.
 Allow to cool before serving.
 Store extra portions in the refrigerator for up to 3 days.

Valor nutricional - Nutritional Value:

Calorías Calories	Proteína Protein	Carbohidratos Carbohydrate	Grasa Fat	Omega 3 Omega-3	Hierro Iron	Vitamina D Vitamin D	Calcio Calcium	Potasio Potassium
150	3 g	34 g	0 g	0 g	3 mg	0 IU	76 mg	557 mg

Huevos revueltos con espinacas

Scrambled Eggs with Spinach



5 minutos
5 minutes



4 onzas
4 ounces



Ingredientes:

¼ De taza de espinaca picada
1 Cucharada de mozzarella
rallada
1 Huevo

Ingredients:

¼ Cup of chopped spinach
1 Tablespoon of shredded
mozzarella
1 Egg

La espinaca está llena de vitamina C, que promueve la función inmunológica y previene enfermedades. - *Spinach is full of Vitamin C, which promotes immune function and prevents illness.*

Preparación:

Agregue la espinaca y el queso en una sartén antiadherente a fuego lento.

Cocine por 1 minuto o hasta que el queso se derrita y las espinacas se ablanden.

Retire del fuego y agregue el huevo.

Mezcle con una espátula antes de volver a calentar.

Continúe moviendo la mezcla para evitar que se cocine demasiado.

Si el huevo se está cocinando demasiado rápido, retire la sartén del fuego y mezcle antes de volver a calentar.

Este proceso permite que los huevos estén más esponjosos.

Verifique la temperatura antes de servir.

Preparation:

Add spinach and cheese in a non-stick frypan over low heat.

Cook for 1 minute or until cheese has melted and spinach is wilted.

Remove from heat and add egg.

Mix before returning to heat using a spatula.

Continue moving the mixture around to prevent overcooking.

If the egg is cooking fast, lift pan off heat and mix before returning to heat.

This process allows for the eggs to be extra fluffy.

Check temperature before serving.

Valor nutricional - Nutritional Value:

Calorías Calories	Proteína Protein	Carbohidratos Carbohydrate	Grasa Fat	Omega 3 Omega-3	Hierro Iron	Vitamina D Vitamin D	Calcio Calcium	Potasio Potassium
77	8 g	0 g	5.2 g	1 g	1 mg	37 IU	68 mg	113 mg

Sopa de lentejas

Lentil Soup



45 minutos



32 onzas

Las lentejas son una excelente manera de obtener proteínas sin comer carne.



Ingredientes:

- 1 Taza de lentejas crudas
- 1 Taza de zanahorias finamente picadas
- 2 Papas, cortadas en cubitos pequeños
- ½ Cebolla, finamente picada
- ¼ De taza de pimentón rojo, en cubitos
- 3 Tomates maduros medianos
- ½ Taza de cilantro
- 1 Diente de ajo
- ¼ Cucharada de orégano
- Aceite de aguacate o de oliva en aerosol

Preparación:

Nota: Las lentejas se deben poner en remojo la noche anterior (o por 12 horas aproximadamente) para que se ablanden y cocinen más rápido.

Compruebe que las lentejas no tengan piedritas.
Lávelas bien y escúrralas.
En una cacerola mediana, caliente 1.5 litros de agua.
Agregue las lentejas.
Lleve al punto de ebullición, agregue una pizca de sal y baje la temperatura a fuego medio.
Tape y cocine por 20 minutos.
Destape y agregue las zanahorias y las papas.
Deje hervir durante 15 minutos.

En otra sartén grande, rocíe ligeramente aceite de aguacate y cocine a fuego lento.
Agregue la cebolla y cocine por un minuto.
Agregue el ajo picado, revuelva y cocine por medio minuto.
Agrega el tomate y el pimentón rojo.
Saltée de 5 a 7 minutos hasta que los tomates estén completamente suaves y se puedan desintegrar fácilmente.
Agregue la mezcla de tomate a las lentejas, tape y cocine a fuego lento durante 4 minutos.
Agregue el cilantro y el orégano y cocine a fuego lento durante un minuto más.
Revuelva.
Verifique la temperatura antes de servir.
Guarde las porciones adicionales en el refrigerador hasta por 3 días.

Valor nutricional :

(por una porción de 1 taza)

Calorías <i>Calories</i>	Proteína <i>Protein</i>	Carbohidratos <i>Carbohydrate</i>	Grasa <i>Fat</i>	Omega 3 <i>Omega-3</i>	Hierro <i>Iron</i>	Vitamina D <i>Vitamin D</i>	Calcio <i>Calcium</i>	Potasio <i>Potassium</i>
286	14.5 g	57 g	1 g	0 g	4.5 mg	0 IU	50 mg	1136 mg

Lentil Soup

Sopa de lentejas



45 minutes



32 ounces

Lentils are a great way of getting protein without eating meat.



Ingredients:

- 1 Cup of raw lentils
- 1 Cup of finely diced carrots
- 2 Medium potatoes, diced in small pieces
- ½ Onion, finely diced
- ¼ Cup of red bell pepper, finely chopped
- 3 Medium ripe tomatoes
- ½ Cup of cilantro
- 1 Clove of garlic
- ¼ Tablespoon of oregano
- Avocado oil or olive oil spray

Preparation:

Note: Lentils should be soaked overnight (or for about 12 hours) to soften and cook faster.

Check that the lentils have no pebbles or little stones.

Wash them well and drain.

In a medium saucepan, heat 1.5 liters of water.

Add the lentils.

Bring to a boil, add a pinch of salt and lower temperature to over medium heat.

Cover and cook for 20 minutes.

Uncover and add the carrots and potatoes.

Boil for 15 minutes.

In another large pan, lightly spray avocado oil and turn on low heat.

Add onion and cook for a minute.

Add the minced garlic, stir, and cook for half a minute.

Add the tomato and the red bell pepper.

Sauté for 5 to 7 minutes until tomatoes are completely soft and can disintegrate easily.

Add tomato mixture to lentils, cover and simmer for 4 minutes.

Add cilantro and oregano and simmer for one more minute.

Stir.

Check temperature before serving.

Store extra portions in refrigerator for up to 3 days.

Nutritional Value:

(per one 1 cup serving)

Calorias Calories	Proteína Protein	Carbohidratos Carbohydrate	Grasa Fat	Omega 3 Omega-3	Hierro Iron	Vitamina D Vitamin D	Calcio Calcium	Potasio Potassium
286	14.5 g	57 g	1 g	0 g	4.5 mg	0 IU	50 mg	1136 mg

Sopa de avena y verduras

Oatmeal and Veggies Soup



Los guisantes contienen zinc, que es un mineral esencial para el crecimiento de su bebé. - Peas contain zinc, which is an essential mineral important for your baby's growth.



20 minutos
20 minutes



24 onzas
24 ounces

Ingredientes:

- 1 Taza de mezcla de guisantes, espinacas, papas y zanahorias (cortadas en cubitos)
- 3 Tazas de agua
- ½ Taza de hojuelas de avena
- 1 Cucharada de cebolla picada
- 1 Diente de ajo picado
- Aceite de aguacate o aceite de oliva en aerosol

Ingredients:

- 1 Cup of mix pea, spinach, potato, carrot (diced into small pieces)
- 3 Cups of water
- ½ Cup of oatmeal oats
- 1 Tablespoon of minced onion
- 1 Clove of minced garlic
- Avocado oil or olive oil spray

Preparación:

En una cacerola mediana, rocíe ligeramente aceite de aguacate y encienda a fuego lento.

Agregue la cebolla y cocine por un minuto.

Agregue el ajo picado, revuelva y cocine por medio minuto.

Agregue la mezcla de guisantes, espinacas, papa y zanahoria y revuelva.

Tape y cocine por 3 minutos.

Destape. Agregue 3 tazas de agua y suba la temperatura a fuego medio.

Revuelva.

Tape y cocine a fuego lento durante 10 minutos.

Agregue las hojuelas de avena.

Revuelva y deje hervir durante 5 minutos.

Verifique la temperatura antes de servir.

Guarde las porciones adicionales en el refrigerador hasta por 3 días.

Preparation:

In a medium size saucepan, lightly spray avocado oil and turn on low heat.

Add onion and cook for a minute.

Add the minced garlic, stir, and cook for half a minute.

Add mix of pea, spinach, potato and carrot and stir.

Cover and cook for 3 minutes.

Uncover. Add 3 cups of water and bring up the temperature to over medium heat.

Stir.

Cover and simmer for 10 minutes.

Add the oatmeal oats.

Stir and boil for 5 minutes.

Check the temperature before serving.

Store extra portions in refrigerator for up to 3 days.

Valor nutricional - Nutritional Value:

(por una porción de 1 taza - per one 1 cup serving)

Calorías Calories	Proteína Protein	Carbohidratos Carbohydrate	Grasa Fat	Omega 3 Omega-3	Hierro Iron	Vitamina D Vitamin D	Calcio Calcium	Potasio Potassium
191	6 g	40 g	2 g	1 g	8.5 mg	0 IU	125 mg	573 mg

Pastel de cumpleaños saludable

Healthy 1st Birthday Cake



45 minutos



1 pastel



El yogur tiene probióticos, que son buenos para la barriguita de su bebé.



Ingredientes:

- 1 ½ Tazas de harina de avena
- 1 Cucharadita de levadura en polvo
- 6 Cucharadas de mantequilla sin sal
- ¼ Cucharadita de sal
- ¼ De taza de miel de maple mezclada con ¼ de taza de agua
- 2 Huevos
- 1 Cucharadita de miel de maple
- 1 Cucharadita de extracto de vainilla
- ½ Taza de yogur griego sin azúcar
- 1 Paño de queso
- 1 Toalla de papel o servilleta
- 2 Moldes para pasteles (de 4 a 5 pulgadas)
- ½ Taza de frutos rojos para decorar

Preparación:

Precalente el horno a 350 °.

Usando sus moldes para hornear como una guía, corte el papel pergamino un poco más pequeño y colóquelo en el fondo de sus moldes para pasteles.

Agregue el yogur en un tazón ancho.

Corte el paño de queso un poco más grande que el tazón y colóquelo sobre el yogur.

Presione el paño de manera uniforme para que entre en contacto con la mayor cantidad de yogur posible.

Doble y coloque una toalla de papel o una servilleta sobre el tazón y colóquelo en el refrigerador.

En un tazón aparte, combine la harina de avena, el polvo de hornear y la sal, y mezcle.

Agregue los huevos, la vainilla, la mantequilla y la mezcla de agua con miel de maple.

Bata hasta que quede suave.

Distribuya la mezcla de manera uniforme en los moldes para pasteles y colóquela en el horno durante 22-25 minutos.

Verifique que estén completamente cocidos colocando un palillo de dientes en el centro de un pastel y asegurándose que esté limpio cuando lo retire.

Deje que los pasteles se enfríen completamente antes de sacarlos de los moldes y desechar el papel pergamino.

Saque el yogur del refrigerador.

Exprima el exceso de agua de la toalla.

Dele palmaditas en la parte superior del paño para queso una vez más para eliminar la mayor cantidad de líquido posible antes de quitarlo.

Agregue la miel de maple al yogur y mezcle.

Cubra con una capa fina de yogur la parte superior de uno de los bizcochos.

Ponga el segundo bizcocho encima.

Unte el yogur restante donde desee.

Decore con frutos rojos.

Valor nutricional:

Calorías <i>Calories</i>	Proteína <i>Protein</i>	Carbohidratos <i>Carbohydrate</i>	Grasa <i>Fat</i>	Omega 3 <i>Omega-3</i>	Hierro <i>Iron</i>	Vitamina D <i>Vitamin D</i>	Calcio <i>Calcium</i>	Potasio <i>Potassium</i>
1560	26 g	190 g	78 g	0 g	4 mg	0 IU	304 mg	1240 mg

Healthy 1st Birthday Cake

Pastel de cumpleaños saludable



Yogurt has probiotics, which are good for your baby's tummy.



45 minutes



1 cake

Ingredients:

- 1 ½ Cups oat flour
- 1 Teaspoon of baking powder
- 6 Tablespoons unsalted butter
- ¼ Teaspoon salt
- ¼ Cup of maple syrup mixed with ¼ cup of water
- 2 Eggs
- 1 Teaspoon of maple syrup
- 1 Teaspoon of vanilla extract
- ½ Cup of unsweetened Greek yogurt
- 1 Cheese cloth
- 1 Paper towel or napkin
- 2 Cake pans (4-to-5-inch)
- ½ Cup of berries for garnish

Preparation:

Preheat oven to 350°.

Using your baking pans as an outline, cut parchment paper slightly smaller and place in the bottom of your cake pans.

Add yogurt in a wide bowl.

Cut your cheese cloth slightly larger than the bowl and place it over the yogurt.

Press down on the cloth evenly so it's coming in contact with as much yogurt as possible.

Fold and place paper towel or napkin over cheese cloth and place in refrigerator.

In a mixing bowl combine oat flour, baking powder and salt, and whisk together.

Add eggs, vanilla, butter and maple syrup water mixture.

Whisk until smooth.

Distribute the mixture evenly into cake pans and place in oven for 22-25 minutes.

Check they are fully cooked by placing a toothpick in the center of one cake and seeing that it is clean when removed.

Allow the cakes to thoroughly cool before removing from pans and discarding parchment paper.

Remove yogurt from refrigerator.

Squeeze excess water out of towel.

Pat down on the top of the cheese cloth one more time to remove as much liquid as possible before removing cheese cloth.

Add maple syrup to yogurt and mix together.

Spread a thin layer of yogurt over one cake.

Place second cake on top.

Spread remaining yogurt where desired.

Garnish with berries.

Nutritional Value:

Calorías Calories	Proteína Protein	Carbohidratos Carbohydrate	Grasa Fat	Omega 3 Omega-3	Hierro Iron	Vitamina D Vitamin D	Calcio Calcium	Potasio Potassium
1560	26 g	190 g	78 g	0 g	4 mg	0 IU	304 mg	1240 mg

Galletas de avena para bebé

Oatmeal Teethers - Baby Waffles



35 minutos
35 minutes



15 porciones
15 servings

La harina de avena está llena de vitaminas, minerales y fibra. - Oat flour is full of vitamins, minerals, and fiber.



Ingredientes:

- 1 Plátano maduro
- 4 Cucharadas de aceite de coco
- 1 Cucharada de agua
- 2 Tazas de harina de avena
- ½ Cucharadita de canela

Ingredients:

- 1 Ripe banana
- 4 Tablespoons of coconut oil
- 1 Tablespoon of water
- 2 Cups of oat flour
- ½ Teaspoon of cinnamon

Preparación:

Precalente el horno a 350 °
 Cubra una bandeja para hornear con papel pergamino.
 En un procesador de alimentos, combine el plátano, el aceite de coco y el agua.
 Mezcle hasta que quede suave.
 Agregue la harina de avena y la canela y presione unas cuantas veces hasta que la mezcla se convierta en una masa.
 Retire la mezcla y póngala sobre una tabla de cortar.
 Estírela de diferentes formas aptas para bebés con un grosor de no más de ¼ de pulgada. Coloque sobre el papel pergamino y hornee durante 18-25 minutos o hasta que estén ligeramente doradas.
 Guarde las galletas adicionales en un recipiente hermético hasta por 5 días.
 Nota: Es importante asegurarse que las galletas estén completamente cocidas. Cuando se vean listas, retire una del horno y rómpala por la mitad. Si el centro se ve crudo, hornee 3-5 minutos adicionales.

Preparation:

Preheat oven to 350°
 Line a baking sheet with parchment paper.
 In a food processor, combine banana, coconut oil and water.
 Pulse until smooth.
 Add oat flour and cinnamon and pulse a few times until the mixture becomes dough-like.
 Remove the mixture and place on a cutting board.
 Roll out or shape into baby friendly shapes with a thickness of no more than ¼ inch.
 Place on parchment paper and bake for 18-25 minutes or until light golden brown.
 Store extra cookies in an airtight container for up to 5 days.

Note: It is important to make sure the waffles are cooked through fully. Remove one when they look ready and break it in half. If the center looks raw, bake for an additional 3-5 minutes.

Valor nutricional - Nutritional Value:

	Calorías <i>Calories</i>	Proteína <i>Protein</i>	Carbohidratos <i>Carbohydrate</i>	Grasa <i>Fat</i>	Omega 3 <i>Omega-3</i>	Hierro <i>Iron</i>	Vitamina D <i>Vitamin D</i>	Calcio <i>Calcium</i>	Potasio <i>Potassium</i>
Por 1 galleta <i>Per 1 Cookie</i>	88	1.7 g	10.9 g	4.4 g	0 g	0 mg	0 IU	5.6 mg	461 mg
Receta total <i>Total Recipe</i>	1325	25.5 g	163 g	66 g	1 g	6 mg	0 IU	84.4 mg	6910 mg

Panqueques de avena y plátano

Banana Oatmeal Pancakes



Los plátanos son ricos en potasio, el cual ayuda a regular la presión arterial de su bebé. - Bananas are rich in potassium, which helps regulate your baby's blood pressure.



15 minutos
15 minutes



6-8 porciones
6-8 servings

Ingredientes:

- 1 Banana picada
- 1 Huevo grande
- ¼ De taza de hojuelas de avena
- 1/8 Cucharadita de canela
- 1 Cucharada de leche de su elección

Ingredients:

- 1 Chopped banana
- 1 Large egg
- ¼ Cup of old fashion oats
- 1/8 Teaspoon of cinnamon
- 1 Tablespoon of milk of your choice

Preparación:

Ponga todos los ingredientes en una licuadora pequeña y mezcle hasta que quede una textura suave.

Vierta la mezcla de panqueques en una sartén antiadherente a fuego lento.

El tamaño del panqueque dependerá de la cantidad de mezcla que haya vertido en la sartén.

Deje cocinar por un minuto.

Voltee y cocine por 1 minuto más o hasta que se doren por ambos lados.

Usted verá las burbujas subiendo a la parte superior de los panqueques.

¡Sirva con fruta fresca o solos!

Nota: estos panqueques se cocinan muy rápido.

Mantenga el fuego bajo y déle la vuelta rápidamente.

Preparation:

Place all ingredients in a small blender and pulse until smooth.

Pour the mixture in a non-stick frying pan over low heat.

The size of the pancake will depend on how much of the mixture you poured.

Cook for one minute.

Flip and cook for 1 more minute or until brown on both sides.

You will start to see bubbles rising to the top of the cakes.

Serve with fresh fruit or serve as is!

Note: These pancakes cook very quickly.

Keep heat low and flip promptly

Valor nutricional - Nutritional Value:

Calorías Calories	Proteína Protein	Carbohidratos Carbohydrate	Grasa Fat	Omega 3 Omega-3	Hierro Iron	Vitamina D Vitamin D	Calcio Calcium	Potasio Potassium
282	12 g	47 g	5 g	1 g	1 mg	41 IU	48 mg	617 mg

Palitos de tostadas Francesas

French Toast Sticks



Los huevos tienen un alto contenido de colina, la cual es importante para el desarrollo del cerebro de su bebé. - Eggs are high in the nutrient choline, which is important for your baby's brain development!



10 minutos
10 minutes



12 palitos
12 logs

Ingredientes:

- 1 Huevo grande
- ¼ De taza de leche de su elección
- ¼ De cucharadita de vainilla
- ¼ De cucharadita de canela
- 1/8 Cucharadita de nuez moscada
- 3 Piezas de pan de trigo
- 1 Cucharadita de mantequilla sin sal

Ingredients:

- 1 Large egg
- ¼ Cup of milk of your choice
- ¼ Teaspoon of vanilla
- ¼ Teaspoon of cinnamon
- 1/8 Teaspoon of nutmeg
- 3 Pieces of wheat bread
- 1 Teaspoon of unsalted butter

Preparación:

Combine todos los ingredientes y mezclelos en un tazón ancho. Agregue la mantequilla a una sartén antiadherente y deje que la mantequilla se derrita. Levante la sartén e inclínela hacia adelante y hacia atrás para permitir que la mantequilla derretida se esparza por la sartén. Coloque el pan de uno en uno en la mezcla de huevo, cubriendo ambos lados antes de colocarlo en la sartén caliente. Cocine durante 2-3 minutos por lado o hasta que estén dorados. Revuelva la mezcla de huevo entre cada pan que sumerja para que la canela quede distribuida de manera más uniforme. Córtelos en tiras pequeñas que sean fáciles de manejar para su bebé una vez cocidas. Sirva con fruta o cubra con la receta de “Taza de bayas de canela” que se encuentra en la página 50.

Preparation:

Combine all ingredients and whisk together in a wide mixing bowl. Add butter using a non-stick frying pan until the butter melts. Lift pan and tilt back and forth to allow the melted butter to spread around the pan. Place the bread one at a time in the egg mixture, coating both sides before placing on hot pan. Cook for 2-3 minutes per side or until golden brown. Stir egg mixture in between each bread you dip for more evenly distributed cinnamon. Cut into small strips that are easy for your young one to manage once cooked. Serve with fruit or topped with the “Cinnamon Berry Cups” recipe found on page 50.

Valor nutricional - Nutritional Value:

Calorías Calories	Proteína Protein	Carbohidratos Carbohydrate	Grasa Fat	Omega 3 Omega-3	Hierro Iron	Vitamina D Vitamin D	Calcio Calcium	Potasio Potassium
345	20 g	45 g	9 g	1 g	3 mg	78 IU	258 mg	404 mg

Pastel de huevo con vegetales

Veggie Egg Cake



Las zanahorias contienen carotenoides, que pueden ayudar a proteger contra ciertos tipos de cánceres. - Carrots contain carotenoids, which may help protect against certain kinds of cancers.



15 minutos
15 minutes



4 porciones
4 servings

Ingredientes:

½ Taza de zanahoria picada
½ Taza de habichuelas picadas
1 Huevo
2 Cucharadas de tomate picado
1 ½ Cucharada de cebolla picada
½ Diente de ajo picado
¼ Cucharada de orégano
Aceite de aguacate o aceite de oliva en aerosol

Ingredients:

½ Cup of chopped carrot,
½ Cup of chopped green beans
1 Egg
2 Tablespoons of chopped tomato
1 ½ Tablespoon of minced onion
½ A clove of minced garlic
¼ Tablespoon of oregano
Avocado oil or olive oil spray

Preparación:

En una cacerola mediana rocíe ligeramente aceite de aguacate y encienda a fuego lento.
 Agregue la cebolla y cocine por un minuto.
 Agregue el ajo picado, revuelva y cocine por medio minuto.
 Agregue el tomate, tape y sofría durante dos minutos.
 Levante la tapa y agregue el orégano.
 Revuelva y agregue la zanahoria y las habichuelas.
 Revuelva y agregue 2 cucharadas de agua.
 Cocine a fuego lento durante 5 minutos.
 Revuelva el huevo y agregue a la mezcla una vez que el agua esté seca.
 Revuelva y cubra nuevamente durante aproximadamente 2-3 minutos o hasta que esté sólido.

Preparation:

*Lightly spray avocado oil and turn on low heat in a medium size saucepan.
 Add onion and cook for a minute.
 Add the minced garlic, stir, and cook for half a minute.
 Add the tomato, cover and fry for two minutes.
 Lift cover and add the oregano.
 Stir and add the carrot and green beans.
 Stir and add 2 tablespoons of water.
 Simmer for 5 minutes.
 Stir the egg and add to mixture once the water is dry.
 Stir and cover again for about 2-3 minutes or until solid.*

Valor nutricional - Nutritional Value:

Calorías Calories	Proteína Protein	Carbohidratos Carbohydrate	Grasa Fat	Omega 3 Omega-3	Hierro Iron	Vitamina D Vitamin D	Calcio Calcium	Potasio Potassium
139	6 g	15 g	5 g	1 g	1 mg	50 IU	73 mg	700 mg

Bocaditos de tofu

Tofu Bites



El tofu es una alternativa a la carne. Es rico en nutrientes y es fácil de masticar para bebés pequeños. - *Tofu is a nutrient rich meat alternative that is easy to chew for young babies.*



40 minutos
40 minutes



25-30 bocaditos
25-30 bites

Ingredientes:

- 14 Onzas de tofu extra firme
- ¾ Taza de amigas de pan
- 2 Cucharaditas de condimento italiano
- ¼ De cucharadita de ajo en polvo
- ¼ De cebolla en polvo
- 1/8 De pimienta negra
- 2 Cucharaditas de aceite de oliva

Ingredients:

- 14 Ounces of extra firm tofu
- ¾ Cup of breadcrumbs
- 2 Teaspoons of Italian seasoning
- ¼ Teaspoon of garlic powder
- ¼ Onion powder
- 1/8 Black pepper
- 2 Teaspoons of olive oil

Preparación:

Pre caliente el horno a 350 ° y cubra una bandeja para hornear con papel de aluminio.
 Escurra y enjuague el tofu, envuelto en una toalla de papel para absorber el exceso de líquido.
 Corte el tofu en trozos pequeños y póngalos en un tazón para mezclar.
 Agregue aceite de oliva y mezcle con las manos hasta que el aceite de oliva cubra todo el tofu.
 Combine todos los ingredientes secos (cebolla en polvo, condimento italiano, pimienta negra y migas de pan) y mézclelos en un recipiente aparte.
 Sumerja y cubra el tofu uno por uno con la mezcla de pan rallado.
 Póngalos en la bandeja para hornear.
 Hornée por 20 minutos.
 Retire la bandeja del horno y dele la vuelta a cada bocadito.
 Regrese la bandeja al horno y cocine por 15 minutos más.
 Esta receta dará entre 25 a 30 bocaditos dependiendo de cómo se corten.

Preparation:

Preheat the oven to 350° and line a baking sheet with aluminum foil. Drain and rinse tofu, wrapped in a paper towel to absorb excess liquid. Cut up tofu into bite size pieces and place in a mixing bowl. Add olive oil and mix with your hands until the olive oil has coated all of the tofu. Combine all dry ingredients (onion powder, Italian seasoning, black pepper and breadcrumbs) and mix them together in a separate bowl. Dip and coat the tofu one by one with the breadcrumb mixture. Place on baking sheet. Bake for 20 minutes. Remove from the oven and flip over each bite. Return to the oven and cook for an additional 15 minutes. This recipe will make between 25-30 bites depending on how they are cut.

Valor nutricional - Nutritional Value:

	Calorías <i>Calories</i>	Proteína <i>Protein</i>	Carbohidratos <i>Carbohydrate</i>	Grasa <i>Fat</i>	Omega 3 <i>Omega-3</i>	Hierro <i>Iron</i>	Vitamina D <i>Vitamin D</i>	Calcio <i>Calcium</i>	Potasio <i>Potassium</i>
Por 1 bocadito <i>Per Bite</i>	30	2.7 g	3 g	1.4 g	~0.5g	~0.5g	0 IU	~37mg	~42mg
Receta total <i>Total Recipe</i>	730	53 g	62 g	28 g	7 g	11 mg	0 IU	730 mg	838 mg

Sopa de garbanzos

Chickpea Soup



Los garbanzos son una gran fuente de ácido fólico, que es importante para el desarrollo de las células sanguíneas de su bebé.



45 minutos



32 onzas

Ingredientes:

- 1 Taza de garbanzos (es necesario remojar la noche anterior)
- 1 Taza de zanahoria cortada en cubitos del tamaño de un guisante
- ¼ De taza de pimentón rojo cortado en cubitos pequeños
- 2 Papas medianas cortadas en cubitos pequeños
- 3 Tomates maduros medianos
- ½ Cebolla finamente picada
- 1 Diente de ajo
- ½ Taza de cilantro
- 1 Pieza de jengibre del tamaño de un diente de ajo
- ¼ Cucharada de orégano
- Aceite de aguacate o aceite de oliva en aerosol

Preparación:

Enjuague muy bien los garbanzos y escurralos.
 Caliente 1.5 litros de agua en una cacerola mediana.
 Agregue los garbanzos.
 Deje hervir.
 Baje la temperatura a fuego medio.
 Tape y cocine por 20 minutos.
 Utilice con cuidado una cuchara para quitar la espuma de los garbanzos hirviendo.
 Destape y agregue las zanahorias y las papas.
 Deje hervir durante 15 minutos.
 Compruebe con un tenedor que el garbanzo esté blando.
 Si no está blando, deje hervir durante 5 minutos más o hasta que el garbanzo esté blando.
 Rocíe ligeramente aceite de aguacate en otra sartén grande y encienda a fuego lento.

Agregue la cebolla y cocine por un minuto.
 Agregue el ajo picado y el jengibre.
 Revuelva y cocine por medio minuto.
 Agregue el tomate y el pimentón rojo.
 Saltée de 5 a 7 minutos hasta que los tomates estén completamente suaves y se puedan desintegrar fácilmente.
 Agregue la mezcla de tomate a los garbanzos.
 Agregue el orégano, revuelva y cubra.
 Cocine a fuego lento durante 7 minutos.
 Agregue el cilantro y cocine a fuego lento por un minuto más.
 Revuelva.
 Verifique la temperatura antes de servir.
 Guarde las porciones adicionales en el refrigerador hasta por 3 días.

Valor nutricional:

	Calorías <i>Calories</i>	Proteína <i>Protein</i>	Carbohidratos <i>Carbohydrate</i>	Grasa <i>Fat</i>	Omega 3 <i>Omega-3</i>	Hierro <i>Iron</i>	Vitamina D <i>Vitamin D</i>	Calcio <i>Calcium</i>	Potasio <i>Potassium</i>
Por 1 porción <i>Per 1 Serving</i>	259	8 g	47 g	2 g	~0g	2 mg	0 IU	75 mg	1092 mg
Receta total <i>Total Recipe</i>	691	22 g	126 g	5 g	1 g	6 mg	0 IU	200 mg	2913 mg

Chickpea Soup

Sopa de garbanzos



Chickpeas are a great source of folate, which is important for your baby's blood cell development.



45 minutes



32 ounces

Ingredients:

- 1 Cup of chickpeas
(needs to be soaked the night before)
- 1 Cup carrot diced the size of a pea
- ¼ Cup of red pepper, diced small
- 2 Medium potatoes, diced small
- 3 Medium ripe tomatoes
- ½ Onion finely diced
- 1 Clove of garlic
- ½ Cup of coriander
- 1 Piece of ginger the size of a garlic clove
- ¼ Tablespoon of oregano
- Avocado oil or olive oil spray

Preparation:

Rinse the chickpeas very well and drain.
Heat 1.5 liters of water in a medium saucepan.
Add the chickpeas.
Bring to boil.
Lower temperature to over medium heat.
Cover and cook for 20 minutes.
Carefully use a spoon to remove the foam from the boiling chickpeas.
Uncover and add the carrots and potatoes.
Boil for 15 minutes.
Check with a fork that the chickpea is soft.
If it is not soft, boil for an additional 5 minutes or until the chickpea is soft.
Lightly spray avocado oil in another large pan and turn on low heat.

Add onion and cook for a minute.
Add the minced garlic and ginger.
Stir, and cook for half a minute.
Add the tomato and red pepper.
Sauté for 5 to 7 minutes until tomatoes are completely soft and can disintegrate easily.
Add tomato mixture to chickpeas.
Add oregano, stir and cover.
Simmer for 7 minutes.
Add cilantro and simmer for one more minute.
Stir.
Check temperature before serving.
Store extra portions in refrigerator for up to 3 days.

Nutritional Value:

	Calorías Calories	Proteína Protein	Carbohidratos Carbohydrate	Grasa Fat	Omega 3 Omega-3	Hierro Iron	Vitamina D Vitamin D	Calcio Calcium	Potasio Potassium
Por 1 porción Per 1 Serving	259	8 g	47 g	2 g	~0g	2 mg	0 IU	75 mg	1092 mg
Receta total Total Recipe	691	22 g	126 g	5 g	1 g	6 mg	0 IU	200 mg	2913 mg

Bocaditos de hamburguesa de frijoles negros

Black Bean Burger Bites



45 minutos



6-8 bocaditos



La col rizada proporciona grandes cantidades de vitamina K, que es importante para la coagulación de la sangre.



Ingredientes:

- 2 Tazas de batata (pelada y cortada en cubitos)
- ½ Taza de col rizada (despalillada y picada)
- 2/3 Taza de frijoles negros (remojo durante la noche)
- 1 Huevo grande
- ¾ Taza de migas de pan
- ¼ De cucharadita de pimentón
- ¼ De cucharadita de cebolla en polvo
- ¼ De cucharadita de ajo en polvo
- 1 Cucharadita de aceite de oliva

Preparación:

Precalente el horno a 425 °.
 Agregue 3 tazas de agua en una cacerola mediana y deje hervir.
 Agregue los frijoles negros a fuego medio bajo durante 10 minutos o hasta que estén blandos.
 Escurra y déjelos a un lado.
 En una cacerola aparte agregue 4 tazas de agua y deje hervir.
 Agregue las batatas y cocine por 6 minutos a fuego medio.
 Agregue la col rizada y continúe cocinando durante 6 a 9 minutos adicionales, o hasta que pueda perforar fácilmente la batata con un tenedor.
 Escurra y deje enfriar unos minutos.
 Transfiera las batatas y la col rizada a un procesador de alimentos y presione hasta que quede suave.
 Combine la mitad de las migas de pan y los condimentos en un tazón mediano.

Mezcle rápidamente antes de agregar los frijoles negros cocidos, la batata, la col rizada y el huevo.
 Mezcle hasta que esté bien combinado.
 Agregue la otra mitad de las migas de pan en un tazón pequeño.
 Con ayuda de sus manos, cree pequeñas bolas redondas de aproximadamente 2 pulgadas.
 Enróllelas en las migas de pan antes de darles forma de pequeñas hamburguesas.
 Coloque las hamburguesas en una bandeja para hornear cubierta con papel de aluminio y cocine durante 12 minutos.
 Retire del horno.
 Dé la vuelta con cuidado a cada hamburguesa para ponerlas nuevamente en el horno durante 5 minutos más.

Valor nutricional:

	Calorías <i>Calories</i>	Proteína <i>Protein</i>	Carbohidratos <i>Carbohydrate</i>	Grasa <i>Fat</i>	Omega 3 <i>Omega-3</i>	Hierro <i>Iron</i>	Vitamina D <i>Vitamin D</i>	Calcio <i>Calcium</i>	Potasio <i>Potassium</i>
Por 1 bocadito <i>Per Bite</i>	115	4 g	18 g	2 g	~1g	~1mg	~6 IU	~60 mg	~251mg
Receta total <i>Total Recipe</i>	808	31 g	126 g	14 g	5 g	10 mg	41 IU	418 mg	1758 mg

Black Bean Burger Bites

Bocaditos de hamburguesa de frijoles negros



45 minutes



6-8 bites



Kale provides large amounts of Vitamin K, which is important for blood clotting.



Ingredients:

- 2 Cups sweet potato (peeled and diced)
- ½ Cup kale (destemmed and chopped)
- 2/3 Cup of black beans (soaked overnight)
- 1 Large egg
- ¾ Cup bread crumbs
- ¼ Teaspoon of paprika
- ¼ Teaspoon of onion powder
- ¼ Teaspoon of garlic powder
- 1 Teaspoon of olive oil

Preparation:

Preheat the oven to 425°. Add 3 cups of water and bring to boil in a medium saucepan. Add black beans to medium low heat for 10 minutes or until soft. Drain and set aside. In a separate saucepan add 4 cups of water and bring to a boil. Add sweet potatoes and cook for 6 minutes over medium heat. Add kale and continue to cook for an additional 6-9 minutes, or until you can easily pierce the sweet potato with a fork. Drain and set aside to cool for a few minutes. Transfer potatoes and kale to a food processor and pulse until smooth. Combine half of the breadcrumbs and seasonings in a medium mixing bowl.

Give it a quick mix before adding your cooked black beans, potato, kale and egg. Fold over until well combined. Add the other half of the breadcrumbs in a small bowl. Create small 2-inch round balls using your hands. Roll them in the breadcrumbs before shaping them into small patty bites. Place the patties on a tinfoil lined baking sheet and cook for 12 minutes. Remove from oven and carefully flip over each patty and place back in oven for an additional 5 minutes.

Nutritional Value:

	Calorías <i>Calories</i>	Proteína <i>Protein</i>	Carbohidratos <i>Carbohydrate</i>	Grasa <i>Fat</i>	Omega 3 <i>Omega-3</i>	Hierro <i>Iron</i>	Vitamina D <i>Vitamin D</i>	Calcio <i>Calcium</i>	Potasio <i>Potassium</i>
Por 1 bocadito <i>Per Bite</i>	115	4 g	18 g	2 g	~1g	~1mg	~6 IU	~60 mg	~251mg
Receta total <i>Total Recipe</i>	808	31 g	126 g	14 g	5 g	10 mg	41 IU	418 mg	1758 mg

Sopa de calabaza

Squash Soup



25 minutos
25 minutes



12 onzas
12 ounces

La calabaza es rica en vitamina B, la cual el cuerpo usa para obtener energía. - *Butternut squash is rich in Vitamins B, which your body uses for energy.*



Ingredientes:

- 2 Tazas de calabaza picada (congelada)
- 2/3 Taza de zanahorias ralladas
- 1/4 Taza de leche de almendras sin azúcar
- 1/2 Cucharadita de canela
- 1/4 Cucharadita de nuez moscada
- 1/8 Cucharadita de pimienta gorda
- 1 Cucharadita de miel de maple

Ingredients:

- 2 Cup diced butter nut squash (frozen)
- 2/3 Cup shredded carrots
- 1/4 Cup of unsweetened almond milk
- 1/2 Teaspoon of Cinnamon
- 1/4 Teaspoon of nutmeg
- 1/8 Teaspoon of allspice
- 1 Teaspoon of maple syrup

Preparación:

Agregue 2 tazas de agua y deje hervir en una cacerola mediana.
 Agregue la calabaza y las zanahorias ralladas.
 Cocine durante 8 a 10 minutos o hasta que la calabaza esté completamente cocida.
 Escurra el agua de la sartén y deje cocinar por 5 minutos antes de transferir a la licuadora.
 Vierta en la licuadora la calabaza cocida y las zanahorias.
 Agregue los ingredientes restantes y mezcle hasta que quede una mezcla muy cremosa.
 Verifique la temperatura antes de servir.
 Guarde las porciones adicionales en el refrigerador hasta por 3 días.

Preparation:

*Add 2 cups of water and bring to boil in a medium saucepan.
 Add Butternut squash and shredded carrots.
 Cook for 8-10 minutes or until squash is fully cooked through.
 Drain water from pan and let cook for 5 minutes before transferring to a blender.
 Add cooked squash and carrots to blender. Add remaining ingredients and blend until silky smooth.
 Check temperature before serving.
 Store extra portions in refrigerator for up to 3 days.*

Valor nutricional - Nutritional Value:

Calorías <i>Calories</i>	Proteína <i>Protein</i>	Carbohidratos <i>Carbohydrate</i>	Grasa <i>Fat</i>	Omega 3 <i>Omega-3</i>	Hierro <i>Iron</i>	Vitamina D <i>Vitamin D</i>	Calcio <i>Calcium</i>	Potasio <i>Potassium</i>
183	3 g	42 g	1 g	0 g	2 mg	0 IU	284 mg	1273 mg

Lasaña de calabacín y verduras

Veggie Zucchini Lasagna



15 minutos



3-4 porciones



El calabacín contiene propiedades que ayudan a controlar el azúcar en la sangre.



Ingredientes:

- 1 Calabacín mediano (lavar el calabacín y cortar verticalmente en rodajas finas de 3 mm).
- 2 Tomates grandes, picados en cubitos
- ½ Taza de pimentón rojo, picado en cubitos
- ½ Cebolla pequeña
- 1 Diente de ajo
- 1 ½ Cucharadas de albahaca picada
- ¼ Cucharada de orégano
- 2 Lonchas de queso mozzarella
- ¼ De taza de queso mozzarella rallado
- Aceite de aguacate o de oliva en aerosol

Preparación:

Rocíe ligeramente aceite de aguacate en otra sartén grande y encienda a fuego lento.
 Agregue la cebolla y cocine por un minuto.
 Agregue el ajo picado.
 Revuelva y cocine por medio minuto.
 Agregue el tomate y el pimentón rojo.
 Saltée de 5 a 7 minutos hasta que los tomates estén completamente suaves y se puedan desintegrar fácilmente.
 Agregue el orégano y la mitad de la albahaca.
 Cubra y cocine a fuego lento durante un minuto.
 Retire del fuego y ponga en un contenedor aparte $\frac{3}{4}$ de la salsa y deje a un lado.

Coloque la primera capa de calabacín con la salsa que quedó en la sartén.
 Agregue una capa de queso.
 Agregue otra capa de salsa.
 Repita varias veces hasta que se formen las diferentes capas de la lasaña.
 Tape y cocine a fuego lento durante 5 minutos o hasta que el calabacín esté completamente suave.
 Agregue el queso mozzarella rallado.
 Agregue el resto de la albahaca y cocine por 1 minuto.
 Verifique la temperatura antes de servir.

Valor nutricional:

Calorías <i>Calories</i>	Proteína <i>Protein</i>	Carbohidratos <i>Carbohydrate</i>	Grasa <i>Fat</i>	Omega 3 <i>Omega-3</i>	Hierro <i>Iron</i>	Vitamina D <i>Vitamin D</i>	Calcio <i>Calcium</i>	Potasio <i>Potassium</i>
232	22 g	20 g	14 g	0 g	1 mg	12 IU	544 mg	1085 mg

Veggie Zucchini Lasagna

Lasaña de calabacín y verduras



15 minutes



3-4 servings

Zucchini contains properties that help control blood sugar.



Ingredients:

- 1 Medium zucchini (wash zucchini and cut vertically into thin slices of 3mm)
- 2 Large tomatoes, diced
- ½ Cup red bell pepper, diced
- ½ Of a small onion
- 1 Clove of garlic
- 1 ½ Tablespoon minced basil
- ¼ Tablespoon of oregano
- 2 Slices of mozzarella cheese
- ¼ Cup grated mozzarella cheese
- Avocado oil or olive oil spray

Preparation:

Lightly spray avocado oil in a medium pan and turn on low heat.
 Add onion and cook for a minute.
 Add the minced garlic.
 Stir, and cook for half a minute.
 Add the tomato and red pepper.
 Sauté for 5 to 7 minutes until tomatoes are completely soft and can disintegrate easily.
 Add oregano and half of the basil.
 Cover and simmer for a minute.
 Remove from heat and scoop $\frac{3}{4}$ of the sauce aside.

Layer the first slide of zucchini with the sauce left in the pan.
 Add a slide of cheese.
 Add another layer of sauce.
 Repeat multiple times until the different layers of the lasagna are formed.
 Cover and simmer for 5 minutes or until zucchini is completely soft.
 Add the grated mozzarella cheese.
 Add the rest of the basil and cook for 1 minute.
 Check temperature before serving.

Nutritional Value:

Calorías Calories	Proteína Protein	Carbohidratos Carbohydrate	Grasa Fat	Omega 3 Omega-3	Hierro Iron	Vitamina D Vitamin D	Calcio Calcium	Potasio Potassium
232	22 g	20 g	14 g	0 g	1 mg	12 IU	544 mg	1085 mg

Macarrones de calabaza con queso

Butternut Squash Mac & Cheese



25 minutos
25 minutes



6 porciones
6 servings

Los anacardos son ricos en grasas saludables para el corazón y bajos en azúcar.
Cashews are high in heart healthy fats and low in sugar.



Ingredientes:

- 2 Tazas de macarrones pequeños, cocidos
- 1 ½ Tazas de calabaza, pelada y picada
- ½ Cebolla amarilla grande, pelada y picada
- 1/3 Taza de queso cheddar bajo en grasa, rallado
- ¼ De taza de anacardos crudos
- 1 Cucharadita de mostaza amarilla
- 1/8 Cucharadita de pimienta molido o paprika
- 1/8 Cucharadita de nuez moscada
- 1 Diente de ajo
- 1/8 Cucharadita de pimienta negra
- 1/8 Cucharadita de cúrcuma

Ingredients:

- 2 Cups of small macaroni noodles, cooked
- 1 ½ Cups butternut squash, peeled and chopped
- ½ Large yellow onion peeled and chopped
- 1/3 Cup of low-fat shredded cheddar cheese
- ¼ Cup raw cashews
- 1 Teaspoon yellow mustard
- 1/8 Teaspoon smoked paprika
- 1/8 Teaspoon nutmeg
- 1 Clove of garlic
- 1/8 Teaspoon of black pepper
- 1/8 Teaspoon of turmeric

Preparación:

En una cacerola mediana, agregue 4 tazas de agua y deje hervir. Agregue la calabaza, la cebolla, el ajo y los anacardos y cocine por 15 minutos.

Escorra pero mantenga media taza de agua de reserva.

En una cacerola aparte, cocine 2 tazas de fideos pequeños de macarrones de acuerdo con los requisitos del paquete.

Escorra y póngalos nuevamente en la sartén cuando termine.

Combine todas las especias, mostaza, calabaza, cebolla, ajo y el agua de reserva en una licuadora.

Mezcle hasta que esté cremoso.

Combine la mezcla con los fideos en la sartén y agregue el queso cheddar rallado.

Caliente la mezcla a fuego medio.

Revuelva hasta que el queso esté completamente derretido y mezclado.

Verifique la temperatura antes de servir.

Preparation:

In a medium saucepan, add 4 cups of water and bring to a boil. Add squash, onion, garlic, and cashews and cook for 15 minutes. Drain but keep half cup of reserve water.

In a separate saucepan, cook 2 cups of small macaroni noodles according to package requirements.

Drain and return to pan when finished.

Combine all spices, mustard, butternut squash, onion, garlic and reserved water in a blender.

Blend until smooth.

Combine blended mixture with noodles in pan and add shredded cheddar cheese.

Warm up mixture over medium heat.

Stir until cheese is fully melted and blended in.

Check temperature before serving.

Valor nutricional - Nutritional Value:

	Calorías <i>Calories</i>	Proteína <i>Protein</i>	Carbohidratos <i>Carbohydrate</i>	Grasa <i>Fat</i>	Omega 3 <i>Omega-3</i>	Hierro <i>Iron</i>	Vitamina D <i>Vitamin D</i>	Calcio <i>Calcium</i>	Potasio <i>Potassium</i>
Por 1 porción <i>Per 1 Serving</i>	162	6 g	28 g	3.5 g	~0g	1.5 mg	0 IU	128 mg	475 mg
Receta total <i>Total Recipe</i>	974	35 g	166 g	21 g	2 g	10 mg	0 IU	770 mg	2850 mg

Bocaditos de quinua con queso y vegetales

Cheesy Quinoa Veggie Bites



60 minutos



12 bocaditos

La quinua es una semilla originaria de Perú que es rica en muchos nutrientes vitales.



Ingredientes:

- 1 1/3 Tazas de brócoli picado
- 1/2 Taza de cebolla roja picada
- 1/2 Taza de guisantes congelados
- 1 1/2 Tazas de zanahorias ralladas
- 2/3 Taza de quinua
- 1 1/4 Taza de agua
- 2 Huevos grandes
- 2 Tazas de queso cheddar rallado
- 1 Cucharada de aceite de oliva

Preparación:

Precalente el horno a 375°.

En una olla mediana, agregue agua y deje hervir antes de agregar la quinua.

Cocine a fuego medio bajo durante 15 minutos o hasta que se haya absorbido la mayor parte del agua.

Retire del fuego y deje enfriar.

Vierta la cebolla, el brócoli, las zanahorias ralladas y el aceite de oliva en una sartén mediana.

Cocine a fuego medio durante 8 a 10 minutos o hasta que las cebollas estén transparentes.

Agregue los guisantes congelados y cocine por 1 a 2 minutos adicionales antes de retirarlos del fuego.

Combine el queso rallado, los huevos y la quinua cocida en un tazón para mezclar.

Revuelva muy bien hasta que se combinen los ingredientes.

Agregue las verduras cocidas a la mezcla de quinua y mezcle.

Cree pequeñas hamburguesas con la mezcla usando una taza medidora de ¼.

Transfiera las hamburguesas a una bandeja para hornear cubierta con papel pergamino.

Ponga los bocaditos de quinua en el horno y deje hornear durante 10 minutos.

Retire del horno y voltee con cuidado cada hamburguesa antes de llevar al horno nuevamente.

Cocine por 10 minutos adicionales.

Valor nutricional:

	Calorías <i>Calories</i>	Proteína <i>Protein</i>	Carbohidratos <i>Carbohydrate</i>	Grasa <i>Fat</i>	Omega 3 <i>Omega-3</i>	Hierro <i>Iron</i>	Vitamina D <i>Vitamin D</i>	Calcio <i>Calcium</i>	Potasio <i>Potassium</i>
Por 1 bocadito <i>Per 1 Serving</i>	152	7.25 g	9 g	9.5 g	1.25 g	0.75 mg	13 IU	143 mg	167 mg
Receta total <i>Total Recipe</i>	1828	87 g	109 g	114 g	15 g	9 mg	152 IU	1712 mg	2005 mg

Cheesy Quinoa Veggie Bites

Bocaditos de quinua con queso y vegetales



60 minutes



12 bites

Quinoa is a seed native to Peru that is rich in many vital nutrients.



Ingredients:

- 1 $\frac{1}{3}$ Cups of diced broccoli
- $\frac{1}{2}$ Cup of diced red onion
- $\frac{1}{2}$ Cup of frozen peas
- 1 $\frac{1}{2}$ Cups of shredded carrots
- $\frac{2}{3}$ Cup of quinoa
- 1 $\frac{1}{4}$ Cup of water
- 2 Large eggs
- 2 Cups shredded cheddar cheese
- 1 Tablespoon of olive oil

Preparation:

Preheat oven to 375°.

In a medium pot, add water and bring to a boil before adding the quinoa. Cook on medium low heat for 15 minutes or until most of the water has been absorbed.

Remove from heat and allow to cool.

Combine onion, broccoli, shredded carrots and olive oil in a medium sauté pan.

Cook over medium heat for 8-10 minutes or until the onions are translucent.

Add frozen peas and cook for 1-2 additional minutes before removing from heat.

Combine shredded cheese, eggs, and cooked quinoa in a mixing bowl.

Fold over until combined.

Add the cooked veggies to quinoa mixture and fold together.

Create small patty bites with mixture by using a ¼ measuring cup.

Transfer patties to a baking sheet lined with parchment paper.

Place the bites in oven and allow to bake for 10 minutes.

Remove from oven and carefully flip over each patty before returning to oven.

Cook for additional 10 minutes.

Nutritional Value:

	Calorías <i>Calories</i>	Proteína <i>Protein</i>	Carbohidratos <i>Carbohydrate</i>	Grasa <i>Fat</i>	Omega 3 <i>Omega-3</i>	Hierro <i>Iron</i>	Vitamina D <i>Vitamin D</i>	Calcio <i>Calcium</i>	Potasio <i>Potassium</i>
Por 1 bocadito <i>Per 1 Serving</i>	152	7.25 g	9 g	9.5 g	1.25 g	0.75 mg	13 IU	143 mg	167 mg
Receta total <i>Total Recipe</i>	1828	87 g	109 g	114 g	15 g	9 mg	152 IU	1712 mg	2005 mg

Snack de quesadilla de aguacate

Avocado Quesadilla Snack



15 minutos
15 minutes



2 porciones
2 servings

El queso es una excelente fuente de calcio y vitamina D, que trabajan juntos para promover la salud de los huesos. - *Cheese is an excellent source of calcium and vitamin D, which work together to promote bone health.*



Ingredientes:

- 2 Tortillas de trigo pequeñas
- 2 Lonchas de queso
- 1 Cucharada de cebolla roja picada
- 1 Diente de ajo picado
- ¼ De cucharadita de aceite de canola
- ½ Aguacate maduro

Ingredients:

- 2 Small wheat tortillas
- 2 Slices of cheese
- 1 Tablespoon of diced red onion
- 1 Minced clove of garlic
- ¼ Teaspoon of canola oil
- ½ Of a ripe avocado

Preparación:

En una sartén agregue el aceite y caliente a fuego medio.
 Agregue el ajo y cocine por 1 minuto.
 Agregue las cebollas picadas y cocine por 5 a 6 minutos más o hasta que las cebollas estén transparentes.
 En un tazón pequeño, combine las cebollas cocidas, el ajo y el aguacate y tritúrelos con un tenedor hasta que estén bien combinados.
 Extienda la mezcla de aguacate sobre una tortilla.
 Agregue el queso y cubra con la tortilla restante.
 En una sartén a fuego medio-bajo, agregue la quesadilla.
 Cocine por 3-4 minutos por lado, o hasta que estén ligeramente tostados por cada lado.

Preparation:

*In a frying pan add oil and warm over medium heat.
 Add garlic and cook for 1 minute.
 Add diced onions and cook for an additional 5 to 6 minutes or until onions are translucent.
 In a small bowl, combine cooked onions, garlic and avocado and mash together with a fork until well combined.
 Spread the avocado mixture over one tortilla.
 Add cheese and top with the remaining tortilla.
 In a frying pan over medium low heat, add the quesadilla.
 Cook for 3-4 minutes per side, or until lightly toasted on each side.*

Valor nutricional - Nutritional Value:

Calorías <i>Calories</i>	Proteína <i>Protein</i>	Carbohidratos <i>Carbohydrate</i>	Grasa <i>Fat</i>	Omega 3 <i>Omega-3</i>	Hierro <i>Iron</i>	Vitamina D <i>Vitamin D</i>	Calcio <i>Calcium</i>	Potasio <i>Potassium</i>
374	12 g	31 g	20 g	2 g	0 mg	14 IU	293 mg	475 mg

Bocaditos de coco y plátano

Coconut Banana Bites



5 minutos
5 minutes



8-10 bocaditos
8-10 bites



Ingredientes:

- 1 Plátano mediano maduro
- 3 Cucharadas de coco rallado
- 1 ½ Cucharada de mantequilla de maní

Ingredients:

- 1 Medium ripe banana
- 3 Tablespoons of shredded coconut
- 1 ½ Tablespoons of peanut butter

El coco es rico en el mineral manganeso, que nos ayuda a digerir las proteínas. -
Coconut is rich in the mineral manganese, which helps us digest protein.

Preparación:

Pele el plátano y cúbralo con mantequilla de maní.
En un plato grande, extiende el coco rallado.
Enrolle el plátano en el coco hasta que esté completamente cubierto.
Corte en trozos pequeños.

Preparation:

Peel banana and cover with peanut butter.
On a large plate, spread out shredded coconut.
Roll banana in coconut until fully covered.
Slice into bite size pieces.

Valor nutricional - Nutritional Value:

Calorías <i>Calories</i>	Proteína <i>Protein</i>	Carbohidratos <i>Carbohydrate</i>	Grasa <i>Fat</i>	Omega 3 <i>Omega-3</i>	Hierro <i>Iron</i>	Vitamina D <i>Vitamin D</i>	Calcio <i>Calcium</i>	Potasio <i>Potassium</i>
357	7 g	32 g	21 g	9 g	0 mg	0 IU	22 mg	559 mg

Ensalada de frutas tropicales con yogur

Tropical Fruit Salad with Yogurt



5 minutos
5 minutes



1-2 porciones
1-2 servings

La papaya contiene una variedad de antioxidantes que pueden promover la salud del corazón. - Papaya contains a variety of antioxidants, which may promote a healthy heart.



Ingredientes:

4 Onzas de yogur natural sin grasa
1 Cucharada de fresas finamente picadas
1 Cucharada de papaya finamente picada
1 Cucharada de mango finamente picado
1 Cucharada de kiwi finamente picado
1 Cucharada de miel de maple para endulzar el yogur (opcional para edades de 12 meses + solamente)

Ingredients:

4 Ounces of plain non-fat yogurt
1 Tablespoon finely diced strawberries
1 Tablespoon finely diced papaya
1 Tablespoon finely diced mango
1 Tablespoon finely diced kiwi
1 Tablespoon of maple syrup as sweetener for the yogurt (optional for ages 12 months +)

Preparación:

En un tazón pequeño, agregue el yogur y cubra con fruta fresca. Si agrega la miel de maple, mézclela con el yogur antes de agregar la fruta.

Preparation:

In a small bowl, add yogurt and top with fresh fruit. If adding a sweetener, mix into yogurt prior to adding fruit.

Valor nutricional - Nutritional Value:

Calorias <i>Calories</i>	Proteína <i>Protein</i>	Carbohidratos <i>Carbohydrate</i>	Grasa <i>Fat</i>	Omega 3 <i>Omega-3</i>	Hierro <i>Iron</i>	Vitamina D <i>Vitamin D</i>	Calcio <i>Calcium</i>	Potasio <i>Potassium</i>
194	6 g	41 g	2 g	0 g	0 mg	0 IU	217 mg	333 mg

Batido de sandía

Watermelon Smoothie



5 minutos
5 minutes



8 onzas
8 ounces



Ingredientes:

1 Taza de sandía sin semillas
1 Cucharadita de jugo de limón
1 Cucharadita de miel (**No dar a bebés menores de 12 meses**)

Ingredients:

1 Cup of seedless watermelon
1 Teaspoon of lemon juice
1 Teaspoon of honey (**Do not give to babies under 12 months**)

La sandía contiene aproximadamente un 90% de agua y puede ayudar a su bebé a mantenerse hidratado. - *Watermelon is about 90% water and can help your baby stay hydrated.*

Preparación:

Agregue todos los ingredientes a la licuadora.
 Mezcle hasta que quede una mezcla uniforme.
 Vierta en una taza y sirva frío para obtener el mejor sabor.

Preparation:

*Add all ingredients to blender.
 Pulse until smooth.
 Pour into a cup and serve cold for best flavor.*

Valor nutricional - Nutritional Value:

Calorías <i>Calories</i>	Proteína <i>Protein</i>	Carbohidratos <i>Carbohydrate</i>	Grasa <i>Fat</i>	Omega 3 <i>Omega-3</i>	Hierro <i>Iron</i>	Vitamina D <i>Vitamin D</i>	Calcio <i>Calcium</i>	Potasio <i>Potassium</i>
172	0 g	17 g	0 g	0 g	0 mg	0 IU	11 mg	174 mg

Mousse de chocolate y aguacate

Chocolate Avocado Mousse



10 minutos
10 minutes



8-10 onzas
8-10 ounces



Ingredientes:

- 1 Aguacate maduro
- 2 Dátiles, sin semilla
- 1 Plátano maduro
- 1 Cucharada de cacao en polvo
- ¼ Taza de frambuesas para decorar

Ingredients:

- 1 Ripe avocado
- 2 Dates, pitted
- 1 Ripe banana
- 1 Tablespoon cocoa powder
- ¼ Cup of raspberries for garnish

Los dátiles son ricos en fibra y nutrientes, a la vez que son un dulce por naturaleza.
- Dates are rich in fiber and nutrients, while being a naturally sweet treat.

Preparación:

En una cacerola pequeña, hierva 1 taza de agua.
Agregue los dátiles y cocine por 2 minutos para que se ablanden.
Combine todos los ingredientes en una licuadora pequeña.
Revuelva hasta que quede una mezcla suave.
Transfiera a porciones individuales y decore con frambuesas.

Preparation:

*In a small saucepan, bring 1 cup of water to a boil.
Add dates and cook for 2 minutes to soften.
Combine all ingredients in a small blender.
Pulse until silky smooth.
Transfer to single servings and garnish with raspberries.*

Valor nutricional - Nutritional Value:

Calorías <i>Calories</i>	Proteína <i>Protein</i>	Carbohidratos <i>Carbohydrate</i>	Grasa <i>Fat</i>	Omega 3 <i>Omega-3</i>	Hierro <i>Iron</i>	Vitamina D <i>Vitamin D</i>	Calcio <i>Calcium</i>	Potasio <i>Potassium</i>
487	5 g	80 g	21 g	0 g	1 mg	0 IU	66 mg	1559 mg



Créditos y agradecimientos

Credits and Acknowledgements



Este libro representa el esfuerzo, dedicación y trabajo de un equipo de personas que apoyan a las familias a crear hábitos saludables para su salud y bienestar.

Agradecemos a las familias que participan en nuestros programas y a nuestro equipo de trabajo en el área de nutrición de Centro Tyrone Guzman. Agradecemos a Jamie Stang, PhD, MPH, RDN, Profesora Asociada - División de Epidemiología y Salud Comunitaria de la Universidad de Minnesota; Directora de la Escuela de Salud Pública; Directora de Nutrición del Programa de Educación para el Liderazgo & Entrenamiento en MCH - Centro para la Excelencia y Liderazgo en MCH; y a Natalie Hogan, Candidata a MPH en Nutrición pasante Dietética - Universidad de Minnesota - Ciudades Gemelas y, Aprendiz del programa de Salud Materna e Infantil, por su apoyo con el balance nutricional y beneficios de cada una de las recetas.

Agradecimientos especiales a La Fundación Cargill, La Fundación General Mills y United Way de las Ciudades Gemelas, quienes brindaron los fondos para el programa de nutrición y este proyecto.

Recetas de Yolanda Morales & Matthew Hels

Recipes by Yolanda Morales & Matthew Hels

Fotografía por Matthew Hels

Photography by Matthew Hels

Diseño de libro y portada por Natty Bibiana Hels

Book and cover design by Natty Bibiana Hels

This book represents the effort, dedication and work of a team of people who constantly work to support families to create healthy habits that support their health and well-being.

Thanks to the families that participate in our programs and to our team in the nutrition area of Centro Tyrone Guzman.

We thank Jamie Stang, PhD, MPH, RDN, Associate Professor - Division of Epidemiology and Community Health University of Minnesota; School of Public Health Director; Leadership Education & Training Program in MCH Nutrition Director, Center for Excellence in MCH Leadership; and Natalie Hogan, MPH Nutrition Candidate and Dietetic Intern - The University of Minnesota-Twin Cities; Maternal and Child Health Trainee; for their support with the nutritional balance and benefits of each one of the recipes.

Special thanks to Cargill Foundation, General Mills and Twin Cities United Way, who provided the funds for the nutrition program and this project.



Referencias - References

¹ www.hgic.clemson.edu/factsheet/making-your-own-baby-food/

² www.healthychildren.org/english/ages-stages/baby/breastfeeding/pages/working-together-breastfeeding-and-solid-foods.aspx

³ www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/feeding-nutrition/Pages/Starting-Solid-Foods.aspx

⁴ www.ohioline.osu.edu/factsheet/mob-4

⁵ www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/feeding-nutrition/Pages/Starting-Solid-Foods.aspx

⁶ www.fda.gov/food/people-risk-foodborne-illness/once-baby-arrives-food-safety-moms-be

⁷ www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/foods-and-drinks/foods-and-drinks-to-limit.html

⁸ Nutri Bullet Baby blender manual

⁹ University of Minnesota Extension

¹⁰ <https://www.healthychildren.org/spanish/safety-prevention/at-home/paginas/high-chair-safety-tips.aspx>

¹¹ www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/Portions-and-Serving-Sizes.aspx

¹² www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/teething-tooth-care/Pages/How-to-Prevent-Tooth-Decay-in-Your-Baby.aspx

¹ www.hgic.clemson.edu/factsheet/making-your-own-baby-food/

² www.healthychildren.org/english/ages-stages/baby/breastfeeding/pages/working-together-breastfeeding-and-solid-foods.aspx

³ www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/feeding-nutrition/Pages/Starting-Solid-Foods.aspx

⁴ www.ohioline.osu.edu/factsheet/mob-4

⁵ www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/feeding-nutrition/Pages/Starting-Solid-Foods.aspx

⁶ www.fda.gov/food/people-risk-foodborne-illness/once-baby-arrives-food-safety-moms-be

⁷ www.cdc.gov/nutrition/infantandtoddlernutrition/foods-and-drinks/foods-and-drinks-to-limit.html

⁸ Manual licuadora Nutri Bullet Baby

⁹ Universidad de Minnesota - Extension

¹⁰ <https://www.healthychildren.org/english/safety-prevention/at-home/pages/high-chair-safety-tips.aspx>

¹¹ www.healthychildren.org/English/healthy-living/nutrition/Pages/Portions-and-Serving-Sizes.aspx

¹² www.healthychildren.org/English/ages-stages/baby/teething-tooth-care/Pages/How-to-Prevent-Tooth-Decay-in-Your-Baby.aspx

¡Gracias!
Thank You!



