

## Compota de frutas: 1 taza (4 a 6 porciones)

### Ingredientes:

- 1 taza de fruta madura que pueden ser: guayabas, manzanas, mangos, duraznos
- Medio pocillo de agua o jugo de fruta



### Preparación:

- 1 Lavar, pelar y picar la fruta en pedazos pequeños. En una olla, verter el agua, agregar la fruta y tapar.
- 2 Cocinar a fuego lento durante 5 a 10 minutos o hasta que las frutas estén bien blandas.
- 3 Licuar la fruta con el agua o el jugo de la cocción de 15 a 30 segundos. Para probar la suavidad, retirar una pequeña cantidad y frotarla entre los dedos comprobando que haya quedado sedosa. Si la fruta es fibrosa como el mango o tiene semillas como la guayaba, se debe colar.

Si no tiene licuadora o algún otro equipo similar, puede desmenuzar las frutas con un tenedor o utilizar un molino y pasar por un colador.

- 4 Servir inmediatamente o refrigerar si se va a utilizar durante el día. Si se va a preparar una cantidad para varios días, congelar siguiendo las recomendaciones brindadas.

Los bananos maduros y la papaya son fáciles de hacer en compotas, puede agregar un poco de jugo de fruta y no requieren de cocción por su consistencia suave. Si el bebé es muy pequeño se pueden colar.

## Compota de verduras: 1 taza (4 a 6 porciones)

### Ingredientes:

- 1 taza de verduras que pueden ser: arvejas, auyama o zanahoria
- Medio pocillo de agua



### Preparación:

- 1 Pelar si es necesario y cortar en rebanadas o trozos pequeños las verduras. En una olla poner la verdura y verter el agua. Tapar.
- 2 Cocinar a fuego lento hasta que la verdura esté tierna o blanda.
- 3 Licuar las verduras con el agua durante 1 o 2 minutos para que quede suave. Para los bebés muy pequeños o cuando las verduras son fibrosas como la auyama pasar por un colador. Al igual que con las frutas, también puede utilizar un tenedor, pero se debe colar.

- 4 Servir inmediatamente o refrigerar si se va a utilizar durante el día. Si se va a preparar una cantidad para varios días, congelar siguiendo las recomendaciones brindadas.

Al 8 o 9 mes cuando el bebé ya esté masticando, se pueden servir vegetales como la papa y el arroz sin grasa ni sal. Para humedecer el puré de papa se puede agregar un poco de leche. El arroz se podría preparar en jugo, con el fin de darle un sabor diferente.

## Compota de carne

### Ingredientes:

- Medio pocillo de carne magra (pulpa) picada en cubitos
- Menos de la mitad de pocillo de líquido que puede ser agua o un caldo de verduras (puede utilizar el líquido después de hervir las verduras cuando hizo la compota de verduras)



*Nota: La carne es un alimento que por su dureza no se puede hacer en puré en el hogar. Por esto, se debe dar cuando ya el bebé está listo para comer un alimento que tenga una textura más gruesa.*

### Preparación:

- 1 Se debe empezar por carne muy pulpa, remover todo el cartilago y cortar la carne en trocitos. Como se está utilizando todo el jugo de la carne, no se justifica dorar la carne antes.
- 2 Poner en una vasija la carne y verter el líquido y cocinar a calor bajo hasta que la carne esté tierna. Si se usa una olla de presión, no exceder el tiempo de cocción.
- 3 Después de la cocción, retirar toda la grasa de la superficie.
- 4 Licuar la carne hasta que quedé muy picada. Para que la mezcla de carne quede más suave, puede agregar una pequeña cantidad de leche materna o de fórmula (la leche "de tarro") que esté utilizando.

Es importante recordar que aunque los padres que aunque con el tiempo puede ir mezclando varios alimentos, los bebés no se van a olvidar o cansar de los alimentos individuales y sin adición de sal o de azúcar, por lo que en un momento a otro puede volver a utilizar alimentos en forma aislada.



Un proyecto realizado por:

