



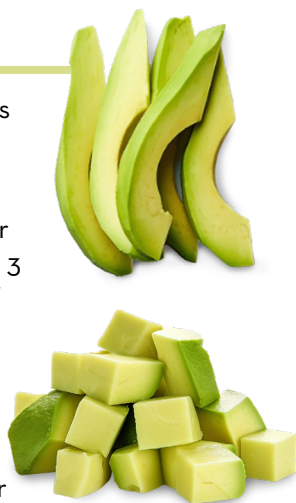
PREPARING FRUITS AND VEGETABLES FOR YOUR BABY

IS YOUR BABY READY FOR SOLID FOODS?

- Watch for signs of readiness such as sitting up with some help and holding up their head with good control.
- Fresh, frozen and canned fruits and vegetables are great options when prepared safely.
- Offer iron-rich foods, like infant cereal and baby food meats, alongside fruits and vegetables.

FINGER FOODS

- 1 Choose soft or cooked fruits and vegetables that can be easily mashed.
- 2 For infants 6-8 months, offer strips of food that are about 3 inches long and the width of two adult fingers. Let older infants practice with small, bite-sized pieces.
- 3 Avoid choking hazards such as hard, slippery, raw or round fruits and vegetables. Cut grapes, berries and other round foods into quarters.



Keep practicing!

Your baby might only eat small amounts of fruits and vegetables at first. They will get most of their nutrition from breastmilk or formula during the first year.

FOOD SAFETY AND STORAGE

Clean: Wash hands, utensils and surfaces with soap and hot water before preparing baby food.

Separate: Serve only the amount you think your baby will eat. Throw out any food left in your baby's bowl.

Store: Refrigerate baby food for up to three days. Or freeze in an ice cube tray, then transfer to a freezer bag and store up to three months.

HOMEMADE BABY PUREES

- 1 Wash fruits and vegetables and remove skins, peels, pits and seeds.
- 2 Steam, boil, bake or microwave fruits and vegetables until soft and tender.
- 3 Puree in a blender or mash with a fork. Add small amounts of breastmilk, prepared formula or water to reach desired texture. Start with thin, soupy purees. As your baby grows, offer thicker blends.



If you have questions, talk to your health care provider or WIC nutritionist.



This institution is an equal opportunity provider.
© 2025 All rights reserved. Stock no. 13-06-16828 1/25



Scan for recipes

Search "baby food" to find purees and finger foods.



CÓMO PREPARAR FRUTAS Y VERDURAS PARA TU BEBÉ

¿ESTÁ LISTO TU BEBÉ PARA COMER SÓLIDOS?

- Busca las señales de que está listo, como sentarse con un poco de ayuda y sostener su cabeza con buen control.
- Las frutas y verduras frescas, congeladas o enlatadas son excelentes opciones cuando se preparan de forma segura.
- Ofrécele a tu bebé alimentos ricos en hierros, como el cereal para bebés y las papillas de carne, junto con frutas y verduras.

ALIMENTOS PARA COMER CON LA MANO

1 Elige frutas y verduras suaves o cocidas que se puedan aplastar con facilidad.

2 Para bebés de 6 a 8 meses, ofrece los alimentos en tiras de más o menos 3 pulgadas de largo y 2 dedos de adulto de ancho. Deja que los bebés más grandes practiquen con pedazos pequeños, del tamaño de un bocado.

3 Para evitar el riesgo de atragantamiento, no le des frutas o verduras duras, resbaladizas, crudas ni redondas. Corta las uvas, las moras y otros alimentos redondos en cuatro.

¡Sigue practicando!

Al principio tu bebé podría comer solo pequeñas cantidades de frutas y verduras. Durante el primer año, obtiene la mayor parte de su nutrición de la leche materna o la fórmula.



PAPILLAS CASERAS

1 Lava las frutas y verduras, quítales la cáscara y las semillas.

2 Cuece al vapor o en el microondas, hierva u hornea las frutas y verduras hasta que estén blandas.

3 Hazlas puré en una licuadora o machácalas con un tenedor. Agrega pequeñas cantidades de leche materna, fórmula preparada o agua hasta que tengan la textura deseada. Empieza con una consistencia más líquida, tipo sopa. Conforme tu bebé vaya creciendo, ve ofreciéndole consistencias más espesas.



ALMACENAMIENTO Y SEGURIDAD DE LOS ALIMENTOS

Limpiar: lávate las manos, los utensilios y las superficies con agua caliente y jabón antes de preparar la comida del bebé.

Separar: sirve solo la porción que creas que tu bebé se vaya a comer. Tira la comida que quede en el plato después de que termine de comer.

Guardar: refrigera la papilla hasta por tres días, o congélala en un molde de hielos y, ya congelada, guárdala en una bolsa apta para congelador y consévala hasta por tres meses.

Si tienes alguna pregunta, habla con tu proveedor de atención médica o nutricionista de WIC.



Escanea para ver las recetas

Busca "bebés" para encontrar papillas y alimentos para comer con la mano.



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.