

¿Cómo licuar alimentos?

¿Necesito una licuadora especial?

Sí, se necesita una licuadora de alta calidad para licuar mejor los alimentos.

Los mejores tipos son:

- Batidora de mano
- Procesador de alimento
- Magic Bullet™
- Vitamix™
- Ninja™
- Blendtec



Algunas compañías ofrecen descuentos si las licuadoras se usan para necesidades médicas. Llame al fabricante antes de comprar una licuadora para ver si le ofrecen un descuento.

¿Cómo licúo los alimentos?

1. Primero, coloque los líquidos en la licuadora. Puede usar agua o pruebe estos líquidos:

- jugo de carne
- leche
- crema half & half
- crema
- jugo de fruta
- caldo o consomé
- crema agria
- salsa de tomate
- salsa de queso

Usar estos líquidos en lugar de agua da a los alimentos más calorías y nutrientes.

Hable con su dietista sobre qué líquidos son los mejores para su hijo.

- Agregue alimentos en trozos pequeños.
 - Asegúrese de que las carnes o los huevos estén totalmente cocidos.
 - Lave minuciosamente todas las frutas y verduras.
 - Puede ser que las nueces, el coco y los alimentos con semillas no se licúen bien. Puede intentar picarlos en trozos muy pequeños antes de agregarlos a la mezcla.
2. Licúe hasta que se forme un puré muy suave. Puede licuar varios alimentos que vayan bien juntos, como los plátanos y las fresas.
3. Las comidas licuadas se deben consumir, refrigerar (por hasta 24 horas) o congelar inmediatamente. Esto evitará la aparición de gérmenes dañinos. Las comidas licuadas sólo pueden permanecer a temperatura ambiente por 2 horas.

Haga una porción a la vez. ¡Siempre mantenga limpias las manos, el equipo y todas las superficies de trabajo!



Para obtener más información acerca de las fórmulas hechas en casa, visite:

<http://mealtimenotions.com/HomemadeBlendedFormulaHandbook.htm>. Puede comprar *Homemade Blended Formula Handbook* (Manual sobre fórmulas licuadas caseras) en este sitio web.

Referencia: Klein, M.D. & Morris, S.E. (Eds.). (2007). *Homemade Blended Formula Handbook* (Manual sobre fórmulas licuadas caseras). Tucson, Arizona: Mealtim Notions LLC.

ALERTA: Llame al médico de su hijo, a su enfermera o a la clínica si tiene cualesquier preguntas o inquietudes o si su hijo tiene necesidades especiales de cuidados médicos que no se cubrieron en esta información.

Esta hoja informativa fue creada para ayudarle a cuidar de su hijo. Esta hoja no reemplaza la atención médica. Hable con su proveedor de atención de salud sobre el diagnóstico, el tratamiento y el seguimiento.