

Lineamientos de Alimentos para Bebés – Edades 0-11 Meses

(VEA EL REVERSO PARA NIÑOS PEQUEÑOS)

Fuente: Programa de Alimentos para Cuidado de Niños y Adultos, Servicio de Alimentos y Nutrición de USDA *Actualizado 8/03/05*
www.nal.usda.gov/childcare/Cacfp/index.html

DESAYUNO

Recién nacido a 3 Meses	4 a 7 Meses	8 a 11 Meses
4-6 onzas de formula ¹ o leche materna ^{2,3}	4-8 onzas de formula ¹ o leche materna ^{2,3} ; 0-3 cucharadas de cereal infantil ^{1,4}	6-8 onzas de formula ¹ o leche materna ^{2,3} ; y 2-4 cucharadas de cereal infantil ¹ ; y 1-4 cucharadas de fruta o vegetales o ambos.

COMIDA O MERIENDA

Recién nacido a 3 Meses	4 a 7 Meses	8 a 11 Meses
4-6 onzas de formula ¹ o leche materna ^{2,3}	4-8 onzas de formula ¹ o leche materna ^{2,3} ; 0-3 cucharadas de cereal infantil ^{1,4} ; y 0-3 cucharadas de fruta o vegetales o ambos ⁴	6-8 onzas de formula ¹ o leche materna ^{2,3} ; 2-4 cucharadas de cereal infantil ¹ ; y/o 1-4 cucharadas de carne, pescado, aves, yema de huevo, frijoles o chícharos secos cocidos; o ½-2 onzas de queso; o 1-4 onzas (volumen) de requesón (cottage cheese); o 1-4 onzas (peso) de comida con queso o queso para untar; y 1-4 cucharadas de fruta o vegetales o ambos

BOCADILLOS

Recién nacido a 3 Meses	4 a 7 Meses	8 a 11 Meses
4-6 onzas de formula ¹ o leche materna ^{2,3}	4-6 onzas de formula ¹ o leche materna ^{2,3}	2-4 onzas de formula ¹ o leche materna ^{2,3} , o jugo de fruta ⁵ ; y 0-½ pan ^{4,6} o 0-2 galletas ^{4,6}

Notas de pie de pagina

¹ Formula infantil y cereal infantil seco deben ser fortificados con hierro.

² La leche materna o fórmula, o porciones de ambas, pueden ser servidos; Sin embargo, se recomienda que la leche materna se sirva en lugar de la fórmula desde el nacimiento hasta los 11 meses.

³ Para algunos niños que son amamantados que regularmente consumen menos de la cantidad mínima de leche materna, se puede ofrecer una porción menos de la cantidad mínima de la leche materna, con leche materna adicional ofrecida si el niño se queda con hambre.

⁴ Se requiere una porción de este componente cuando el bebé está listo para aceptarlo.

⁵ El jugo de fruta debe ser de fuerza-completa (sin diluir).

⁶ Una porción de este componente debe ser de grano entero o alimentos y harinas enriquecidos.

