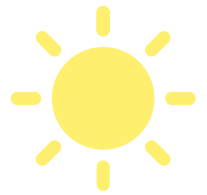


Patrón de comidas para bebés

Del nacimiento a los 11 meses

Desayuno, almuerzo y cena

3 componentes necesarios cuando están listos en su desarrollo



Leche materna o fórmula
necesaria para todos los bebés

Del nacimiento
a los 5 meses

6 - 11 meses

leche materna, fórmula o porciones de ambas	4 - 6 oz	6 - 8 oz
---	----------	----------

Buenas fuentes de hierro

necesarias cuando el bebé está listo para el desarrollo: elija una o más de las siguientes

cereal infantil		4 - 6 oz
carne/aves de corral/pescado/huevo entero		0 - 4 cucharadas
frijoles y guisantes cocidos, sin líquido		0 - 4 cucharadas
frijoles y guisantes cocidos, sin líquido		0 - 2 oz
yogur/queso cottage		0 - 4 oz

Frutas o vegetales

necesarios cuando el bebé está listo en su desarrollo

frutas, vegetales o porciones de ambos		0 - 2 cucharadas
--	--	------------------

Snack

3 componentes necesarios cuando está listo en su desarrollo

Leche materna o fórmula
necesaria para todos los bebés

Del nacimiento
a los 5 meses

6 - 11 meses

leche materna, fórmula o porciones de ambas	4 - 6 oz	6 - 8 oz
---	----------	----------

Granos

necesarios cuando el bebé está listo en el desarrollo: elija uno o más de los siguientes

pan		eqv. a 0 - 1/2 onza
crackers		eqv. a 0 - 1/4 onza
cereal infantil		eqv. a 0 - 1/2 onza
cereal, sin hidratar: en hojuelas o redondo		4 cucharadas o 1/4 taza
cereal, sin hidratar: inflado		5 cucharadas o 1/3 taza

Frutas o vegetales

necesarios cuando el bebé está listo
en su desarrollo

Del nacimiento
a los 5 meses

6 - 11 meses

leche materna, fórmula o porciones de ambas		6 - 8 oz
---	--	----------

Patrón de comidas para bebés

Recordatorios importantes

Leche materna y fórmula

- Se debe servir a los bebés desde el nacimiento hasta los 11 meses leche materna, fórmula infantil fortificada con hierro o porciones de ambas.
- Se recomienda servir leche materna en vez de fórmula desde el nacimiento hasta los 11 meses.
- La leche materna es de gran valor para menores de cualquier edad.
- Algunos bebés amamantados consumen menos de la cantidad mínima de leche materna por alimentación. Una comida que contenga menos de la cantidad mínima de leche materna aún puede reclamarse siempre que se ofrezca más leche materna en un momento posterior.
- La fórmula infantil debe ser fortificada con hierro. Los centros deben ofrecer por lo menos una fórmula infantil. Se recomienda mucho ofrecer dos; una a base de leche y otra a base de soja.
- Si un bebé aún no está listo para los sólidos, entonces una comida que contenga solo leche materna o fórmula es de gran valor, independientemente de si el padre/madre o el proveedor la da.
- Cuando un padre/madre o tutor elige dar leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro y el bebé consume comidas sólidas, la institución o el centro deben suministrar todos los demás componentes de comida necesarios para que se pueda reembolsar la comida.
- Aquellas comidas en las que la madre amamante directamente al bebé en la institución o el centro son elegibles para recibir el reembolso.

Frutas y vegetales

- No se deben servir jugos de frutas ni de vegetales.
- Las frutas y vegetales se pueden servir por separado o se pueden combinar (por ejemplo, manzana/plátano/calabaza).

Granos

- Los productos de granos (pan, tortilla blanda, crackers, bísquets de dentición, cereales instantáneos para desayuno) deben ser de grano integral, enriquecidos o hechos de grano integral o harina enriquecida. El cereal para bebés debe ser fortificado con hierro.
- Solo se pueden servir cereales instantáneos para desayuno que contengan 6 gramos de azúcar o menos por cada onza seca. Consulte la *Lista de cereales aprobados de WIC de Florida*.

Comidas sólidas

- La incorporación gradual de comidas sólidas puede comenzar a los 6 meses de edad, o antes o después de los 6 meses de edad si es apropiado para el desarrollo del bebé.
- Una vez que el bebé tenga el desarrollo suficiente para aceptar comidas sólidas, la institución o el centro deben ofrecer dichas comidas al bebé.
- Los sólidos deben tener la textura y consistencia adecuadas, y solo deben incorporarse después de consultar con el padre/madre o tutor del bebé.
- Los padres o tutores deben pedir por escrito cuando una institución o un centro deben comenzar a servir comidas sólidas al bebé.
- Los sólidos pueden ser comidas para bebés preparadas en casa o comidas para bebés preparadas comercialmente.
- Si se ofrecen comidas combinadas preparadas comercialmente (por ejemplo, pollo y arroz), se debe archivar la documentación del fabricante que indique la porción de cada componente.
- No se debe servir miel ni comidas que contengan miel a los bebés de menos de un año, ya que la miel puede contener esporas de botulismo, que pueden ser perjudiciales para los bebés.
- El yogur no debe tener más de 23 g de azúcar/6 oz.