









| Alimentos | 0 a 3 meses | 4-6 meses | 6-8 meses | Recuerde: |
|--|---|---------------------------------|--|------------------|
| Leche materna | Alimente a su bebé con leche materna cuando muestre signos de tener hambre. | | | |
|  | Aproximadamente 10 a 12 raciones en 24 horas | Al menos 8 raciones en 24 horas | Al menos 6 raciones en 24 horas | |
| | Hable con un consejero de lactancia o nutricionista para que le guíe en la combinación de alimentos. | | | |
| Fórmula infantil enriquecida con hierro | 6-8 libras: 15-20 onzas al día 8-10 libras: 20-25 onzas al día 10-12 libras: 25-30 onzas al día | 25-45 onzas al día | 25-32 onzas al día Empiece a ofrecer una taza | |
| Cereales y granos | NADA | NADA | <ul style="list-style-type: none"> Ofrezca cereal infantil de avena o arroz enriquecido con hierro 2-4 cucharadas dos veces al día usando una cuchara | |
| Vegetales | NADA | NADA | <ul style="list-style-type: none"> Zanahorias, guisantes dulces (chícharos), frijoles verdes (chauchas), espinaca y calabaza de invierno cocidos/en puré/molidos o un frasco de vegetales individual 2 cucharadas dos veces al día | |
| Frutas | NADA | NADA | <ul style="list-style-type: none"> Banana, durazno o melocotón fresco/cocido/en puré/molido, puré de manzana o un frasco de fruta individual 2 cucharadas dos veces al día | |
| Alimentos con proteínas | NADA | NADA | <ul style="list-style-type: none"> Carne de res y ave pura, cocida/en puré/molida o un frasco de carne individual Yogur natural o tofu 1-2 cucharadas dos veces al día | |
| Agua | NADA | NADA | 2-4 onzas dos veces al día en una taza | |
| | No agregue azúcar, jarabe de maíz (syrup) o cualquier endulzante a los alimentos o bebidas. La miel no es un alimento para bebés menores de 1 año de edad. | | | |
| Jugos de fruta | NADA | NADA | NADA | |

- Use la botella (biberón) sólo para leche materna, fórmula o agua.
- A los 6 meses comience a usar una taza para algunas raciones.
- Comience a darle a su bebé alimentos sólidos después de los 6 meses de edad, cuando éste pueda hacer lo siguiente:
 - sentarse con apoyo
 - tener buen control de su cabeza
 - abrir su boca para recibir la cuchara
- Alimente a su bebé con un alimento nuevo a la vez y espere de 3 a 5 días antes de empezar con otro.
- Seleccione productos individuales de vegetales, frutas y carnes si compra alimento para bebés preparados comercialmente.

| Alimentos | 8-10 meses | 10-12 meses | Recuerde: |
|---|---|---|--|
|  <p>Leche materna</p> | <p>Continúe alimentando a su bebé con leche materna cada vez que usted y su bebé lo deseen, al menos 4 veces en 24 horas</p> <p>Hable con un consejero de lactancia o nutricionista para que le guíe en la combinación de alimentos.</p> | | <ul style="list-style-type: none"> • Si prefiere darle jugo a su bebé, ofrézcale jugo 100% de fruta, en una taza, en cantidades pequeñas, diluido en agua. • Algunos alimentos pueden causar ahogo. Evite: <ul style="list-style-type: none"> Hot dogs Mantequilla de cacahuete (maní) Granos de uva enteros Fresas/frambuesas enteras Nueces o semillas Uvas pasas Popcorn o palomitas de maíz Dulces • Alimente a su bebé con comida nutritiva, baja en grasa, azúcar y sal. Evite: <ul style="list-style-type: none"> Carnes curtidas o cecinas Comida rápida o chatarra Papas fritas Bebidas endulzadas Dulces/bizcochos |
|  <p>Fórmula infantil enriquecida con hierro</p> | <p>24-32 onzas al día Ofrezca una taza</p> | <p>16-24 onzas al día Ofrezca una taza</p> | |
|  <p>Cereales y granos</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Cualquier variedad de cereal infantil en caja, simple o mezclado 2-3 cucharadas dos veces al día • Cereal seco, sin azúcar, tostada, galletas (crackers) o pan blando Hasta 2 porciones pequeñas | <ul style="list-style-type: none"> • Cereal seco, de grano entero, sin azúcar, tostada, galletas (crackers), pan, arroz, fideos u otros granos 2-3 porciones pequeñas | |
|  <p>Vegetales</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Cocidos/molidos/picados o trozos pequeños y blandos 3-4 cucharadas dos veces al día | <ul style="list-style-type: none"> • Cocidos/molidos/picados o trozos pequeños y blandos ¼ de taza dos veces al día | |
|  <p>Frutas</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Fruta fresca pelada, blanda, o fruta envasada en agua o jugo tal como bananas, peras y melocotones (duraznos) • Trozos pequeños, blandos, sin semillas 3-4 cucharadas dos veces al día | <ul style="list-style-type: none"> • Todo tipo de fruta fresca, blanda, pelada, incluyendo melón, piña y mango • Fruta enlatada en agua o jugo • Trozos pequeños, blandos, sin semillas ¼ de taza al día | |
|  <p>Alimentos con proteínas</p> | <ul style="list-style-type: none"> • Carne de res, ave o pescado cocido, blando, picado • Frijoles cosidos, yema de huevo, queso requesón (cottage), yogur o tofu 2-3 cucharadas al día | <ul style="list-style-type: none"> • Carne de res, ave o pescado, desgrasada, molida, picada o en pequeños trozos • Frijoles cocidos, yema de huevo, queso requesón (cottage), yogur o tofu ¼ de taza dos veces al día | |
| <p>Agua</p> | <p>2-4 onzas dos veces al día</p> | <p>2-4 onzas dos veces al día</p> | |
|  <p>Jugos de fruta</p> | <p>Los bebés no necesitan jugo hasta después de cumplir 1 año de edad. El consumo excesivo de jugo reduce la ingesta de alimentos nutritivos y puede contribuir a un aumento de peso excesivo</p> | | |

Hable con un nutricionista si tiene dudas acerca de la dieta de su bebé. Las visitas regulares al médico pueden ayudarle a garantizar una buena salud y un buen desarrollo para su bebé. New Jersey WIC Services 2009