

Horario Recomendado Para La Alimentación Infantil

	Nacimiento o a un mes	1-2 meses	2-3 meses	3-4 meses	4-5 meses	5-6 meses	6-7 meses	7-8 meses	8-9 meses	9-10 meses	10-11 meses	11-12 meses	12 meses
LIQUIDOS													
Leche de Pecho	8 ó 12 o mas veces por día cada 1 ½ a 2 horas. Dele amamantar de un pecho hasta vacío. Entonces ofrezca el otro pecho.		Alimento de 8 ó 10 veces al día cada 2 -3 horas		Alimento de 6-8 veces al día cada 3-4 horas		Siga ofreciendo el pecho al pedirlo. Bebe amamantara 10 o 20 minutos en cada pecho 4-7 veces al día. Alimentaciones serán menos frecuentes a medida que se introducen los sólidos.				Destete cuando usted y el bebe estén preparados para esto.		
Formula Infantil	2-3 oz. (8- 10 alimentaciones)	4 a 5 oz (6 ó 8 alimentaciones)	5 a 6 oz. (5-6 alimentaciones)		5 a 6 onzas (5 alimentaciones)		Alimentaciones reducirán a medida que se introducen las comidas solidas. 7-8 oz. en 3 a 4 alimentaciones.						
Agua	Bebe esta recibiendo suficiente agua de la leche del pecho o de la formula durante este tiempo.						Dele agua cuando comience a dar las carnes. Comience con 2-4 onzas por día						
Jugo de Frutas, Enriquecido con Vita. C							1-2 oz diluido para comenzar, hasta 3 oz diluidas (solo de un vaso)		3-4 onzas Diluidas		4 onzas diluidas (siga entrenando al Niño con un vasito.)		
SOLIDOS													
Cereal Infantil	*Atrasar los sólidos puede ayudar a limitar el riesgo de alergias			1 Cd.de cereal de arroz infantil mezclado con 2-3 Cd. de formula para empezar. Gradualmente aumente a 2 -4 Cd. de cereal infantil con formula añadida		4-6 Cd. cereal infantil con formula añadida		6 a 8 Cd. cereal infantil con formula añadida		½ a ¾ taza de cereal infantil con formula añadida			
Fruta						1 cdita. puree de fruta aumente a 1 Cd.	2-3 Cd Puree de fruta	2 a 4 Cd. puree de fruta se puede mezclar con cereal infantil y formula.		4-6 Cd. Puree de fruta o fruta estilo Junio	½ taza de fruta picada, fresca o cocinada (sin pepitas, semillas o cascara)		
Vegetales						1 cdita. puree de vegetales Aumente a 1 Cd..	2 a 4 Cd. Puree de vegetales.		6 ó 8 Cd. puree de vegetales o estilo junior	8-10 Cd. puree de vegetales o estilo junior	½ a ¾ taza Junior o picado finito o majado.		¼ taza veg. verde & ¼ taza Amarillo o anaranjado picadito pequeño
Carnes/ Aves							1-2 Cd en puree	1-3 Cd en puree		2-4 Cd En puree o junior	1 onza molida	1-2 onzas molidas	
Saladitas, galletitas para los dientes							1 galleta, 1 saladita					2 galletas 2 saladitas	
Yema de Huevo									1 Cd yema de huevo majado		2 Cds yema de huevo majado	1 yema de huevo salcochada dura	1 huevo entero
Papas/ Pasta											¼ taza junior	¼ taza majadas o picaditas	1/2 taza majada o picaditas

*Recuerde que la alimentación es individual. Lo siguiente es un Resumen General. La enfermera o nutricionista de WIC le ayudará a planificar un menú basado en las necesidades de su propio bebe.

¿Cómo yo se si mi bebe esta listo para comida solida?

A veces entre cuatro y seis meses, Su bebe le "enseñara" que ella esta lista. Responda que "Sí" a las siguientes preguntas:

- Mi bebe puede mantener su cabeza levantada y puede moverla de lado a lado.
- Mi bebe todavía tiene hambre después de ocho a diez veces alimentado con leche de pecho o 40 onzas de formula.
- Mi bebe puede mover su lengua de lado a lado y puede volver su labio de abajo cuando le quitan la cuchara.
- Mi bebe muestra interés en la comida que la familia esta comiendo.



Maternal and Family
Health Services
15 Public Square, Suite 600
Wilkes-Barre, PA 18701
1-800-367-6347



Plan Recomendado de Alimentación para Infantes.



Este proyecto fue pagado en parte, bajo contrato con el Departamento de Salud de PA y utilizando fondos proveídos por el Departamento de Agricultura de los EE.UU. y el Departamento de Salud de PA.