



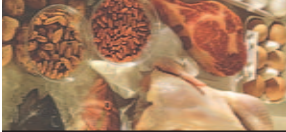


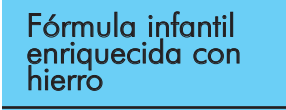




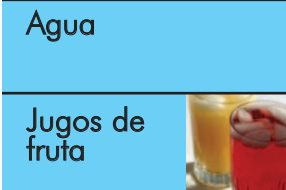


Alimentos	0 a 3 meses	4-6 meses	6-8 meses	Recuerde:
Leche materna	Alimente a su bebé con leche materna cuando muestre signos de tener hambre.			
	Aproximadamente 10 a 12 raciones en 24 horas	Al menos 8 raciones en 24 horas	Al menos 6 raciones en 24 horas	
	Hable con un consejero de lactancia o nutricionista 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