

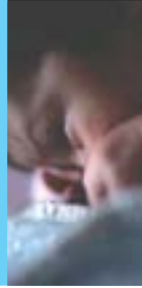
Alimentos

8 a 10 Meses

10 a 12 Meses

Recuerde:

Leche Materna



Dé de lactar de pecho aproximadamente 4 ó más veces por cada 24 horas

Dé de lactar de pecho aproximadamente 3 ó más veces por cada 24 horas

Preparado para Lactantes Fortificado con Hierro

24 a 32 onzas

Ofrézcale tomar de una taza para bebés

16 a 24 onzas

Ofrézcale tomar de una taza para bebés

Cereal y Panes

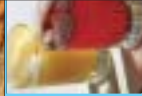


- Todas las variedades de cereal simple en caja para bebés. 2 a 3 cucharadas, dos veces al día.

- Panes suaves, tales como bagels (bollos en forma de rosquillas), panecillos, y muffins (bollos dulces) simples, o cereal seco sin dulce. 2 a 3 porciones pequeñas.

- Cereal seco, tostada, galletas sin dulce, pan, bagels (bollos en forma de rosquillas), panecillos, y muffins (bollos dulces) simples, arroz, y fideos. 2 a 3 porciones pequeñas.

Jugos de Frutas



- 100% de jugo de fruta con Vitamina C Ofrézcale 1 a 2 onzas en una taza para niños dos veces al día.

- 100% de jugo de fruta con Vitamina C Ofrézcale 1 a 2 onzas en una taza para niños dos veces al día.

Vegetales



- Puré de vegetales, cocinados
- Pedazos suaves del tamaño de un bocado. 3 a 4 cucharadas, dos veces al día.

- Puré de vegetales, cocinados
- Pedazos suaves del tamaño de un bocado. 1 taza, dos veces al día.

Frutas



- Frutas frescas peladas, suaves, o frutas envasadas en agua o jugo, tales como plátanos, peras, y duraznos
- Pedazos suaves del tamaño de un bocado, sin semillas 3 a 4 cucharadas, dos veces al día.

- Todas las frutas frescas, suaves, peladas, tales como: plátanos, peras, y duraznos, melones, piñas.
- Fruta envasada en agua o jugo.
- Pedazos suaves del tamaño de un bocado, sin semillas. 1 taza, dos veces al día.

Alimentos de Proteína



- Pedazos de carne de res, ave o pescado bien cocinados del tamaño de un bocado.
- Queso no muy fuerte.
- Frijoles cocinados, yema de huevo, requesón. 2 a 3 cucharadas al día.

- Tiras de carnes de res suave desgrasada, de pollo, de pescado, carnes molidas o picadas, y tiras de queso. 1 onza ó 1/2 taza, dos veces al día.

Agua

2 a 4 onzas, dos veces al día.

2 a 4 onzas, dos veces al día.

Alimentos que se Deben Evitar en los Primeros 12 Meses:

- Comidas mezcladas
 - Tocino, carnes de fiambrería,
 - Salchichas calientes
 - Papas fritas
 - Vegetales en crema
 - Pudines
 - Galletas de dulce, caramelos, tortas
 - Bebidas azucaradas (lé helado, gaseosas)
- ¡Estos alimentos contienen demasiada grasa y / o azúcar!

Alimentos que Pueden Causar que los Niños Pequeños se Atoren:

- Salchichas calientes
- Mantequilla de maní (cacahuete)
- Uvas enteras
- Moras
- Nueces
- Pasas
- Caramelos
- Palomitas de maíz.

Alimentos

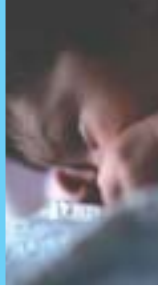
Recién Nacidos a 3 Meses

4 a 6 Meses

6 a 8 Meses

Recuerde:

Leche Materna



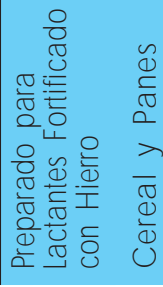
Dé de lactar de pecho aproximadamente 10 a 12 veces por cada 24 horas en el 1er mes. Aproximadamente 8 a 10 sesiones por cada 24 horas en el 2do y 3er mes.

Dé de lactar de pecho aproximadamente 7 a 9 veces por cada 24 horas

Dé de lactar de pecho aproximadamente 4 a 6 veces por cada 24 horas

- El biberón de su bebé es solamente para leche materna, preparado para lactantes o agua.

Preparado para Lactantes Fortificado con Hierro



0–1 mes: 18 a 24 onzas
1 meses: 22 a 28 onzas
2–3 meses: 24 a 32 onzas

4–5 meses: 25 a 40 onzas
5–6 meses: 25 a 45 onzas

24 a 32 onzas
Ofrezcale tomar de una taza para bebés

- No dé a su bebé Kool-Aid,
- Hi-C, bebidas gaseosas, o refresco de frutas. Estos líquidos son mayormente azucarados y pueden lastimar la dentadura de su bebé.

Cereal y Panes



- Cereal para bebés fortificado con hierro, por cucharadas Comience con 2 a 4 cucharadas de cereal de arroz, mézclelo con leche materna, preparado para lactantes o agua, alimento al bebé dos veces al día.

- Todas las variedades de cereal simple en caja para bebés, (2 a 4 cucharadas), alimento al bebé dos veces al día. Preséntele galletas sin dulce, cereales secos sin dulce, biscote y 1 porción de tostada, alimento al bebé dos veces al día.

- Los bebés necesitan leche materna o preparado para lactantes fortificado con hierro durante el primer año.
- Continué dando de lactar de pecho mientras que usted y su bebé lo deseen.

Jugos de Frutas



NINGUNO

- **No añada azúcar, jarabe de maíz, o jarabe Karo a los alimentos. No use miel de abejas por el primer año.**

- 100% de jugo de fruta con Vitamina C Ofrezcale 1 a 2 onzas en una taza para niños dos veces al día.

Vegetales



NINGUNO

- Puré de calabaza (zapallo), arvejas (guisantes), habichuelas (ejotes), zanahoria y espinaca, de tarros o cocinados.
2 cucharadas, dos veces al día.

- Añada un alimento nuevo uno por uno.
- Espere por lo menos 5 días hasta que pruebe con otro alimento nuevo para darle a su bebé tiempo a que se adapte. De esa forma, si su bebé tiene una reacción, usted sabrá qué alimento le produjo la reacción.



Frutas

NINGUNO

- Puré de plátanos (bananas) fresco o cocinado, puré de manzanas, frutas de tarro.
Evite postres de frutas.
2 cucharadas, dos veces al día.

Alimentos de Proteína



NINGUNO

- Carnes de res o de ave, puras, picadas, de tarros (evite combinaciones de alimentos de carne / vegetales).
1 a 2 cucharadas, dos veces al día.
Yogur simple. 1 a 2 cucharadas al día

- Si compra alimentos para bebé de tarro, escoja carnes, vegetales, y frutas puras, luego mézclelas como le gusten a su bebé. ¡Obtendrá más con su dinero de esa manera!

Agua

NINGUNO

2 a 4 onzas, dos veces al día