

Apéndice B: Ejemplo de menú para bebés (6 a 11 meses)

Nombre del bebé: _____ Semana del: _____

Componente alimenticio	Tamaño de la porción	Día de la semana				
	6 a 11 meses	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
Desayuno						
leche materna ¹ o fórmula infantil ²	6-8 onzas líquidas	Leche materna o fórmula	Leche materna o fórmula	Leche materna o fórmula	Leche materna o fórmula	Leche materna o fórmula
cereal infantil ² , carne, pescado, aves, huevos enteros, frijoles o guisantes secos cocidos; o	0-4 cucharadas	<u>Cereal infantil fortificado con hierro</u>	<u>Huevos revueltos</u>		<u>Cereal infantil fortificado con hierro</u>	
queso; o	0-2 onzas					
requesón; o	0-4 onzas (volumen)					<u>Requesón</u>
yogur ³ ; o una combinación ⁴	0-4 onzas (½ taza)			<u>Yogur</u>		
vegetal, fruta o ambos ^{4,5}	0-2 cucharadas	<u>Melocotones (duraznos) cortados finamente</u>	<u>Espinaca cocida</u>	<u>Peras cortadas finamente</u>	<u>Aguacate machacado</u>	<u>Puré de manzana</u>

Almuerzo o Cena

leche materna ¹ o fórmula infantil ²	6-8 onzas líquidas	Leche materna o fórmula	Leche materna o fórmula	Leche materna o fórmula	Leche materna o fórmula	Leche materna o fórmula
cereal infantil ² , carne, pescado, aves, huevos enteros, frijoles o guisantes secos cocidos; o	0-4 cucharadas	<u>Carne de res (escurrida)</u>	<u>Frijoles rojos machacados</u>	<u>Pavo molido</u>	<u>Bacalao al horno (pescado blanco)</u>	<u>Pollo al horno finamente cortado</u>
queso; o	0-2 onzas					
requesón; o	0-4 onzas (volumen)					
yogur ³ ; o una combinación ⁴	0-4 onzas (½ taza)					
vegetal, fruta o ambos ^{4,5}	0-2 cucharadas	<u>Calabaza (<i>butternut squash</i>) machacada</u>	<u>Calabacín finamente cortado</u>	<u>Zanahorias machacadas</u>	<u>Brócoli machacado</u>	<u>Batata dulce (camote) machacada</u>

Componente alimenticio	Tamaño mínimo de la porción	Día de la semana				
	6 a 11 meses	Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes

Meriendas/snacks

leche materna ¹ o fórmula infantil ²	2-4 onzas líquidas	Leche materna o fórmula	Leche materna o fórmula	Leche materna o fórmula	Leche materna o fórmula	Leche materna o fórmula
rebanada de pan ⁶ ; o	0-½ rebanada	<u>Pan</u>			<u>Tortillas</u>	
galletas "crackers" ⁶ ; o	0-2			<u>Galletas "crackers"</u>		
cereal infantil ^{2,6} o cereal listo para comer ^{4,6,7}	0-4 cucharadas		<u>Cereal en forma de "O"</u>			<u>Cereal infantil fortificado con hierro</u>
vegetal, fruta o ambos ^{4,5}	0-2 cucharadas	<u>Puré de guisantes</u>	<u>Guineos (bananas) machacados</u>	<u>Peras cortadas finamente</u>	<u>Frijoles negros machacados</u>	<u>Zanahorias machacadas</u>

¹ Se debe servir leche materna o fórmula infantil, o porciones de ambas; sin embargo, se recomienda que la leche materna se sirva en vez de la fórmula desde el nacimiento hasta los 11 meses. A algunos bebés alimentados con leche materna que toman regularmente menos de la cantidad mínima de leche materna por cada alimentación, se les puede ofrecer una porción que contenga menos del mínimo de leche materna, y ofrecerles leche materna adicional más tarde, si el bebé acepta más.

² La fórmula para bebés y el cereal infantil deben ser fortificados con hierro.

³ El yogur debe contener un máximo de 23 gramos de azúcares en total por cada 6 onzas.

⁴ Se requiere una porción de este componente cuando el bebé esté listo según su desarrollo.

⁵ No se puede servir jugos de frutas y vegetales.

⁶ Todos los granos que se sirvan deben estar preparados con harina o granos enriquecidos o integrales. Los cereales listos para comer y los cereales para bebés fortificados también son acreditables.

⁷ Los cereales de desayuno listos para comer no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca (no más de 21.2 gramos de sacarosa y otras azúcares por 100 gramos de cereal seco).