

Apéndice C: Patrón de comidas para bebés

Desayuno	
Nacimiento hasta los 5 meses	De 6 a 11 meses
4-6 onzas líquidas de leche materna ¹ o fórmula infantil ²	6-8 onzas líquidas de leche materna ¹ o fórmula ² ; y 0-4 cucharadas de cereal infantil, ² carne, pescado, aves, huevos enteros, frijoles secos cocidos, o guisantes secos cocidos; o 0-2 onzas de queso; o 0-4 onzas (volumen) de requesón; o 0-4 onzas o ½ taza de yogur ³ ; o una combinación de lo anterior ⁴ ; y 0-2 cucharadas de vegetales o frutas o una combinación de ambos ^{4,5}
Almuerzo y Cena	
Nacimiento hasta los 5 meses	De 6 a 11 meses
4-6 onzas líquidas de leche materna ¹ o fórmula infantil ²	6-8 onzas líquidas de leche materna ¹ o fórmula ² ; y 0-4 cucharadas de cereal infantil, ² carne, pescado, aves, huevos enteros, frijoles secos cocidos, o guisantes secos cocidos; o 0-2 onzas de queso; o 0-4 onzas (volumen) de requesón; o 0-4 onzas o ½ taza de yogur ³ ; o una combinación de lo anterior ⁴ ; y 0-2 cucharadas de vegetales o frutas o una combinación de ambos ^{4,5}

Merienda/*snack*

Nacimiento hasta los 5 meses

4-6 onzas líquidas de leche materna¹ o fórmula infantil²

De 6 a 11 meses

2-4 onzas líquidas de leche materna¹ o fórmula²; y

0-½ rebanada de pan⁶; o 0-2 galletas “*crackers*”⁶; o

0-4 cucharadas de cereal infantil^{2,6} o cereal de desayuno listo para comer^{4,6,7}; y

0-2 cucharadas de vegetales o frutas, o una combinación de ambos^{4,5}

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 para aceptarlo, 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).