

# Guía de alimentación para infantes sanos Nacimiento a 8 meses



Adaptado del programa de WIC de Nuevo Jersey

Alimentos	Nacimiento a 3 meses	4-6 meses	6-8 meses	Recuerde:
 <p><b>Leche Materna</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De pecho cerca de 10-12 veces por 24 horas en el 1er mes</li> <li>Cerca de 8-10 alimentaciones por 24 horas en los 2dos y 3ros meses</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De pecho cerca de 7-9 veces por 24 horas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De pecho cerca de 4-6 alimentaciones por 24 horas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La botella de su bebé es para la leche materna y/o el fórmula</li> <li>No utilice un horno de microondas para calentar la leche materna o el fórmula.</li> <li>No de a su bebé leche de vaca durante el primer año de la vida.</li> <li>Los bebés necesitan vacunas para protegerlos contra enfermedades. Traiga el expediente de vacunas de su bebé cada vez que usted va a la clínica de WIC.</li> </ul> <p><b>Su bebé pueda ser listo comenzar los alimentos para niños o el alimento hecho puré si él hace todo el siguiente:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Se sienta con ayuda o apoyo</li> <li>Dobló su peso del nacimiento y pesa &gt; 13 libras.</li> <li>Tiene hambre después de haber tomado pecho 8-10 veces en un día o después de haber bebido 32 onzas del fórmula</li> </ul> <p><b>Al Comenzar Los Sólidos:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Agregue un alimento nuevo a la vez</li> <li>Espere por lo menos 5 días hasta que usted intenta otro alimento nuevo para dar a su bebé para darle tiempo para acostumbrarse. Por esa manera, si su bebé tiene una reacción, usted sabrá qué alimento lo causó.</li> <li>Si usted compra alimentos para niños del tarro, elija las carnes, los vegetales y las frutas, entonces mezclelos al gusto de su bebé.</li> </ul>
 <p><b>Fórmula Infantil Fortificado con Hierro</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>0-1 mes: 18-24 onzas</li> <li>1-2 meses: 22-28 onzas</li> <li>2-3 meses: 24-32 onzas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>4-5 meses: 25-40 onzas</li> <li>5-6 meses: 25-45 onzas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>24-32 onzas</li> <li>Ofrece una taza</li> </ul>	
 <p><b>Cereal Y Panes</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>NINGUNOS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cereal infantil fortificado con hierro, por la cuchara. Comience con 1-2 cucharas del cereal de arroz. Mezcla con leche materna, el fórmula o el agua; alimenta dos veces al día.</li> <li><i>No agregue el azúcar, el jarabe de maíz, o el jarabe de Karo a los alimentos.</i></li> <li><i>Ninguna miel por el primer año</i></li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todas las variedades de cereal infantil llano, encajonado, (1-2 cucharas de sopa) alimento dos veces al día</li> <li>Introduzca lentamente las galletas, cereales sin azucarar secos, zwieback y 1 porción de tostada; alimento dos veces al día</li> </ul>	
 <p><b>Zumos De Fruta</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>NINGUNOS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>NINGUNOS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100% zumo de fruta con la vitamina C. Ofrezca en tazas por niños, 1-2 onzas, dos veces al día</li> </ul>	
 <p><b>Vegetales</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>NINGUNOS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puede comenzar vegetales filtrados al tener 5-6 meses dependiendo de su buena disposición de desarrollo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>La calabaza de invierno triturada, los guisantes dulces, habas verdes, zanahorias y espinaca, enlatadas o cocinadas</li> <li><u>2 cucharas de sopa, dos veces al día.</u></li> </ul>	
 <p><b>Frutas</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>NINGUNAS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Puede comenzar las frutas filtradas al tener 5-6 meses dependiendo de su buena disposición de desarrollo</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>El plátano triturado fresco o cocinado, compota de manzanas, frutas enlatadas</li> <li>Evite los postres de la fruta</li> <li><u>2 cucharas de sopa, dos veces al día</u></li> </ul>	
 <p><b>Alimentos de la Proteína</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>NINGUNOS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>NINGUNOS</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Las carnes o las aves de corral, tajadas, enlatadas (evite los combos de la cena de carne es/vegetales), 1-2 cucharas, dos veces al día</li> <li>El yogur, 1-2 cucharas al día</li> </ul>	
 <p><b>Agua</b></p>	<ul style="list-style-type: none"> <li>NINGUN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>NINGUN</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2-4 onzas, dos veces al día.</li> </ul>	

Este programa es proveedor de oportunidad igual.

# Guía de alimentación para infantes sanos 8 a 12 meses



Adaptado del programa de WIC de Nuevo Jersey

Alimentos	8-10 meses	10-12 meses	Recuerde:
 <b>Leche Materna</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De pecho cuatro o más veces durante 24 horas</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>De pecho 3 o más veces en 24 horas</li> </ul>	<p><b>Comidas para Evitar Durante los Primeros 12 Meses:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Cenas mezcladas</li> <li>Tocino, carnes preparadas, perros calientes</li> <li>Papas fritas</li> <li>Vegetales con crema</li> <li>Pudines</li> <li>Galletas dulces, dulces, postres</li> <li>Bebidas endulzadas (Te con hielo, soda, Kool-Aid)</li> </ul> <p><i>¡Estas comidas contienen demasiado as grasa y/o azucar es y pueden dañar a los dientes de su bebé!</i></p> <p><b>Comidas que Pueden Causar el Ahogamiento en los Niños Pequeños:</b></p> <ul style="list-style-type: none"> <li>Perros calientes</li> <li>Nueces</li> <li>Mantequilla de cacahuete</li> <li>Pasas</li> <li>Uvas enteras</li> <li>Dulces duros</li> <li>Bayas</li> <li>Palomitas</li> </ul> <p>Los bebés necesitan vacunas para protegerlos de enfermedades. Traiga consigo la tarjeta de vacunas cada vez que usted vaya a la clínica de WIC.</p>   <p>MISSISSIPPI STATE DEPARTMENT OF HEALTH  <a href="http://www.HealthyMS.com">www.HealthyMS.com</a>            1-866-HLTHY4U            1-866-458-4948</p>
 <b>Fórmula Infantil Fortificado con Hierro</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>24-32 oz</li> <li>Ofrezca taza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>16-24 onzas</li> <li>Ofrezca taza</li> </ul>	
 <b>Cereales Y Panes</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todas variedades de cereales ecajonados, 2-3 cucharas, dos veces al día</li> <li>Panes suaves tal cual panecillo en forma de rosca, panecillos y molletes, o cereales secos sin azucar, 2-3 porciones pequeños</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Cereales secos sin azucar, tostada, galletas, pan, panecillo en forma de rosca, panecillos, molletes, arroz y fideos</li> <li>2-3 porciones pequeñas</li> </ul>	
 <b>Zumos De Fruta</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100% jugo de fruta con la vitimina C</li> <li>Ofrezca en tazas por niños</li> <li>1-2 onzas, dos veces al día</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>100% jugo de fruta con la vitimina C</li> <li>Ofrezca en tazas por niños</li> <li>2 onzas, dos veces al día</li> </ul>	
 <b>Vegetales</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vegetales triturados y cocinados</li> <li>Pedazos pequeños y suaves</li> <li>3-4 cucharas, dos veces al día</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Vegetales trituradas y cocinadas</li> <li>Pedazos pequeños y suaves</li> <li>¼ taza, dos veces al día</li> </ul>	
 <b>Frutas</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Frutas frescas, peladas y suaves, o frutas enlatadas en agua o jugo, tal cual platanos, peras y duraznos</li> <li>Pedazos pequeños y suaves, sin semillas</li> <li>3-4 cucharas, dos veces al día</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Todas frutas frescas, pelados y suaves, tal cual platanos, peras y duraznos, melones, piña</li> <li>Fruta enlatada en agua o jugo</li> <li>Pedazos pequeños y suaves, sin semillas</li> <li>¼ taza, dos veces al día</li> </ul>	
 <b>Alimentos de la Proteina</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Pedazos pequeños y bien cocinados de carne, aves de corral o pescado</li> <li>Queso suave</li> <li>Frijoles cocinados, yema de huevos, requeso cuajado</li> <li>2-3 cucharas al día</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Tiras de carnes magros y tiernas, pollo, pescado, carne picada o cortada y</li> <li>Tiras de queso</li> <li>1 oz. o ¼ taza, dos veces al día</li> </ul>	
 <b>Agua</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2-4 onzas, dos veces al día</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>2-4 onzas, dos veces al día</li> </ul>	

Este programa es proveedor de oportunidad igual.