



Patrón de comidas para bebés

	COMPONENTES ALIMENTICIOS	PRODUCTOS ALIMENTICIOS	CANTIDADES MÍNIMAS REQUERIDAS	
			BEBÉS HASTA 5 MESES	DE 6 MESES A 1 AÑO
DESAYUNO	Leche materna o fórmula	Leche materna o fórmula para bebés fortificada con hierro	4-6 onzas líquidas	6-8 onzas líquidas
	Vegetales/frutas	Vegetales, frutas o ambos	0	0-2 cdtas.
	Cereal para bebés o carne/ alternativas a la carne	Cereales para bebés fortificados con hierro o	0	0-4 cdtas.
		Carnes magras, pescado, aves de corral o	0	0-4 cdtas.
		Huevos enteros o	0	0-4 cdtas.
		Frijoles cocidos y secos, guisantes o lentejas o	0	0-4 cdtas.
		Queso o	0	0-2 oz
		Queso cottage o	0	0-8 cdtas.
		Yogur	0	0-4 oz
MERIENDA	Leche materna o fórmula	Leche materna o fórmula para bebés fortificada con hierro	4-6 onzas líquidas	2-4 onzas líquidas
	Vegetales/frutas	Vegetales, frutas o ambos	0	0-2 cdtas.
	Granos/panes	Cereales para bebés fortificados con hierro o	0	0-4 cdtas.
		Pan o	0	0-1/2 rebanadas
		Galletas saladas	0	0-2
ALMUERZO O CENA	Leche materna o fórmula	Leche materna o fórmula para bebés fortificada con hierro	4-6 onzas líquidas	6-8 onzas líquidas
	Vegetales/frutas	Vegetales, frutas o ambos	0	0-2 cdtas.
	Cereal para bebés o carne/ alternativas para la carne	Cereales para bebés fortificados con hierro o	0	0-4 cdtas.
		Carnes magras, pescado, aves de corral o	0	0-4 cdtas.
		Huevos enteros o	0	0-4 cdtas.
		Frijoles cocidos y secos, guisantes o lentejas o	0	0-4 cdtas.
		Queso o	0	0-2 oz
		Queso cottage o	0	0-8 cdtas.
		Yogur	0	0-4 oz

Los alimentos sólidos se requieren solo en el caso de bebés que estén lo suficientemente desarrollados como para aceptarlos. La decisión de servir alimentos específicos se deberá consultar siempre con el padre, madre o tutor legal del bebé.