



PATRÓN DE COMIDAS PARA INFANTES

Desayuno	
0-5 Meses	6-11 Meses
4-6 fl oz leche materna ¹ o formula ²	6-8 fl oz leche materna ¹ o formula ² ; y 0-4 cucharadas de cereal para infantes ^{2,3} carne de res, pescado, aves de corral, huevos enteros, frijoles secos cocinados o guisantes; o 0-2 onzas de queso; o 0-4 onzas (volumen) de requesón (cottage cheese); o 0-4 onzas o ½ taza de yogurt ⁴ ; o una combinación ⁵ ; y 0-2 cucharadas de vegetales, frutas o ambos ^{5,6}

1. Se debe servir leche materna o formula, o porciones de ambos; sin embargo, se recomienda que la leche materna se sirva en lugar de la formula desde el nacimiento hasta los 11 meses. Para algunos bebés amamantados que consumen regularmente menos de la cantidad mínima de leche materna por alimentación, se puede ofrecer una porción de menos de la cantidad mínima de leche materna, y se ofrecerá leche materna adicional más adelante si él bebe consume más.
2. La fórmula infantil y el cereal infantil seco para bebés deben estar fortificados con hierro.
3. A partir de 1 de octubre de 2019, se utilizan equivalentes en onzas para determinar la cantidad de granos acreditables.
4. El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcar totales por 6 onzas.
5. Se requiere una porción de este componente cuando él bebe está listo para aceptarlo.
6. Jugos de frutas y verduras no deben ser servidos.



PATRÓN DE COMIDAS PARA INFANTES

Almuerzo o Cena

0-5 Meses	6-11 Meses
4-6 fl oz leche materna ¹ o formula ²	6-8 fl oz leche materna ¹ o formula ² ; y 0-4 cucharadas de cereal para infantes ^{2,3} carne de res, pescado, aves de corral, huevos enteros, frijoles secos cocinados o guisantes; o 0-2 onzas de queso; o 0-4 onzas (volumen) de requesón (cottage cheese); o 0-4 onzas o ½ taza de yogurt ⁴ ; o una combinación ⁵ ; y 0-2 cucharadas de vegetales, frutas o ambos ^{5,6}

1. Se debe servir leche materna o formula, o porciones de ambos; sin embargo, se recomienda que la leche materna se sirva en lugar de la formula desde el nacimiento hasta los 11 meses. Para algunos bebés amamantados que consumen regularmente menos de la cantidad mínima de leche materna por alimentación, se puede ofrecer una porción de menos de la cantidad mínima de leche materna, y se ofrecerá leche materna adicional más adelante si él bebe consume más.
2. La fórmula infantil y el cereal infantil seco para bebés deben estar fortificados con hierro.
3. A partir de 1 de octubre de 2019, se utilizan equivalentes en onzas para determinar la cantidad de granos acreditables.
4. El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcar totales por 6 onzas.
5. Se requiere una porción de este componente cuando él bebe está listo para aceptarlo.
6. Jugos de frutas y verduras no deben ser servidos.



PATRÓN DE COMIDAS PARA INFANTES

Merienda	
0-5 Meses	6-11 Meses
4-6 fl oz leche materna ¹ o formula ²	2-4 fl oz leche materna ¹ o formula ² ; y 0-½ rebanada de pan ^{3,4} ; o 0-2 galletas ^{3,4} ; o 0-4 cucharadas de cereal para infantes ^{2,3,4} o cereal listo para comer ^{3,4,5,6} ; y 0-2 cucharadas de vegetales, frutas o ambos ^{6,7}

1. Se debe servir leche materna o formula, o porciones de ambos; sin embargo, se recomienda que la leche materna se sirva en lugar de la formula desde el nacimiento hasta los 11 meses. Para algunos bebés amamantados que consumen regularmente menos de la cantidad mínima de leche materna por alimentación, se puede ofrecer una porción de menos de la cantidad mínima de leche materna, y se ofrecerá leche materna adicional más adelante si él bebe consume más.
2. La fórmula infantil y el cereal infantil seco para bebés deben estar fortificados con hierro.
3. A partir de 1 de octubre de 2019, se utilizan equivalentes en onzas para determinar la cantidad de granos acreditables.
4. Una porción de granos debe ser grano entero, comida enriquecida, o harina enriquecida.
5. Los cereales para el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca (no más de 21.2 gramos de sacarosa y otros azúcares por cada 100 gramos de cereal seco)
6. Se requiere una porción de este componente cuando él bebe está listo para aceptarlo.
7. Jugos de frutas y verduras no deben ser servidos.