



## patrones de comida para infantes

desayuno, almuerzo y cena	
del nacimiento a los 5 meses	de los 6 a los 11 meses
4-6 onzas de leche materna líquida <sup>1</sup> o fórmula <sup>2</sup>	6-8 onzas de leche materna líquida <sup>1</sup> o fórmula <sup>2</sup> ; y  0-4 cucharadas cereal para infante <sup>2,3</sup> carne, pescado, aves, huevo entero, frijoles secos cocinados, o chícharos secos cocinados; o  0-2 onzas de queso; o 0-4 onzas (volumen) de queso cottage; o 0-4 onzas or ½ taza de yogurt <sup>4</sup> ; o una mezcla de dos de los anteriores <sup>5</sup> ; y  0-2 cucharadas de vegetal or fruta o una mezcla de ambas <sup>5,6</sup>

<sup>1</sup> Debe dársele al infante leche materna o fórmula, o parte de ambas; sin embargo, se recomienda que desde el nacimiento y hasta los 11 meses se sirva la leche materna en lugar de fórmula. Para aquellos infantes amamantados que regulamente consumen menos de la cantidad mínima de leche materna por cada vez que se les alimenta, puede ofrecérseles una porción menor de la cantidad mínima de leche materna requerida y ofrecerles leche materna adicional un poco más tarde en caso que el infante vaya a consumir más.

<sup>2</sup> La fórmula de infante y el cereal seco de infante debe ser fortificado con hierro.

<sup>3</sup> A partir del primero de octubre de 2019, se utilizarán equivalentes en onzas para determinar la cantidad de granos acreditables.

<sup>4</sup> El yogurt no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.

<sup>5</sup> Se requiere una porción de este componente cuando el infante ya esté listo en su desarrollo para aceptarlo.

<sup>6</sup> No se debe servir jugo de fruta o de verdura.

## patrones de comida para infantes

merienda	
del nacimiento a los 5 meses	de los 6 a los 11 meses
4-6 onzas de leche materna líquida <sup>1</sup> o fórmula <sup>2</sup>	2-4 onzas líquidas de leche materna <sup>1</sup> o fórmula <sup>2</sup> ; y  0-½ rebanada de pan <sup>3,4</sup> ; o 0-2 galletas crackers <sup>3,4</sup> ; o 0-4 cucharadas de cereal para infante <sup>2,3,4</sup> o cereal de desayuno listo para el consumo <sup>3,4,5,6</sup> ; y  0-2 cucharadas de vegetal o fruta, o una combinación de ambos <sup>6,7</sup>

<sup>1</sup> Debe dársele al infante leche materna o fórmula, o parte de ambas; sin embargo, se recomienda que desde el nacimiento y hasta los 11 meses se sirva la leche materna en lugar de fórmula. Para aquellos infantes amamantados que regulamente consumen menos de la cantidad mínima de leche materna por cada vez que se les alimenta, puede ofrecérseles una porción menor de la cantidad mínima de leche materna requerida y ofrecerles leche materna adicional un poco más tarde en caso que el infante vaya a consumir más.

<sup>2</sup> La fórmula para infante y el cereal seco para infante debe ser fortificado con hierro.

<sup>3</sup> A partir del primero de octubre de 2019, se utilizarán equivalentes en onzas para determinar la cantidad de granos acreditables.

<sup>4</sup> Una porción de granos debe ser de granos rica en granos integrales, granos molidos gruesamente enriquecidos o granos de harina fina enriquecida.

<sup>5</sup> Los cereales para desayuno deben contener como máximo 6 gramos de azúcar por onza de cereal seco (no más de 21.2 gramos de sacarosa y otras azúcares por cada 100 gramos de cereal seco).

<sup>6</sup> Se requiere una porción de este componente cuando el infante ya esté listo en su desarrollo para aceptarlo.

<sup>7</sup> No se les debe servir los jugos de frutas o vegetales.