



WIC de Nueva Jersey

Guía de alimentación de bebés



Alimentar a tu hijo de 10-12 meses

La leche materna y la fórmula fortificada con hierro seguirán siendo las fuentes de nutrición más importantes para el bebé, incluso después de empezar a darle alimentos sólidos. **Comienza a ofrecer leche entera cuando el bebé tenga un año.**

Bebés amamantados



- Sigue amamantándolo cuando el bebé quiera.
- La American Academy of Pediatrics (AAP) recomienda continuar la lactancia materna y complementar con alimentos durante al menos 2 años o más, o hasta que la madre y el bebé lo deseen.

Bebés alimentados con fórmula

16-24 onzas por día

Tu bebé necesita unas **16-24 onzas por día** de fórmula fortificada con hierro. Sigue ofreciendo fórmula en un vaso. Tu bebé debería dejar el biberón para cuando tenga 12 meses.

GRANOS

4-8 cucharadas por día. Cereales para bebés aprobados por WIC. Tostadas secas, galletas, pan, rosas, rollos o muffins sin sabor. Arroz y fideos cocidos.

VEGETALES

8-12 cucharadas por día. Vegetales cocidos en bocados.

FRUTAS

8-12 cucharadas por día. Frutas frescas, peladas y en bocados.

PROTEÍNAS

4-8 cucharadas por día. Carnes bien molidas, picadas o en cubos, pollo, huevos, pescado o guisantes cocidos picados.

Estos son algunos ejemplos de tamaños de comidas y bocadillos en el plato.

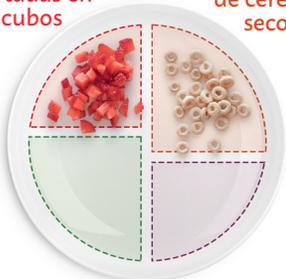
Desayuno

Leche materna o fórmula



3 cucharadas de frambuesas cortadas en cubos

2 cucharadas de cereales secos



Almuerzo

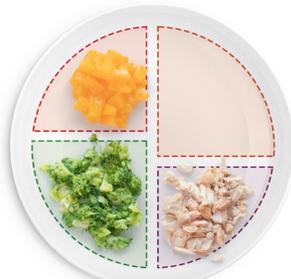
Leche materna o fórmula



4 cucharadas de melocotones enlatados sin endulzar, cortados en cubos

3 cucharadas de brócoli cocido cortado en cubos

2 cucharadas de salmón enlatado



Bocadillos

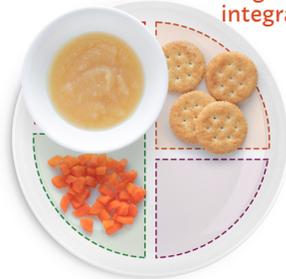
Leche materna o fórmula



4 cucharadas de puré de manzana

4 galletas de granos integrales

3 cucharadas de zanahorias cocidas picadas



Cena

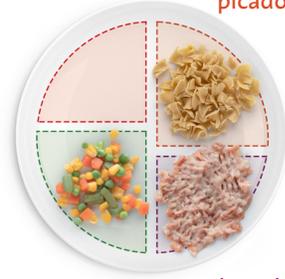
Leche materna o fórmula



3 cucharadas de fideos cocidos y picados

3 cucharadas de vegetales mixtos cocidos

3 cucharadas de guisantes pintos cocidos picados



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.