



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 pisados.

Alimentar a tu hijo de 10-12 meses cont.

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

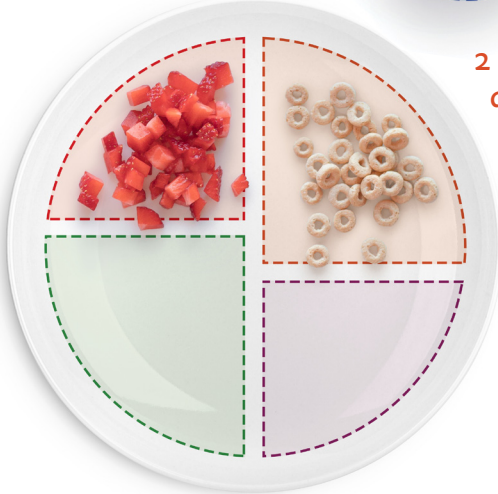
Desayuno

Leche materna
o fórmula

3 cucharadas
de frambuesas
cortadas en cubos



2 cucharadas
de cereales
secos



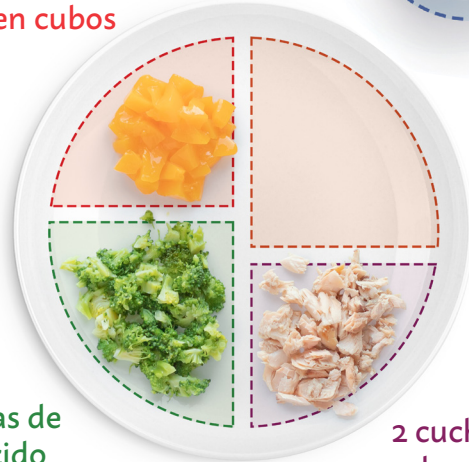
Almuerzo

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

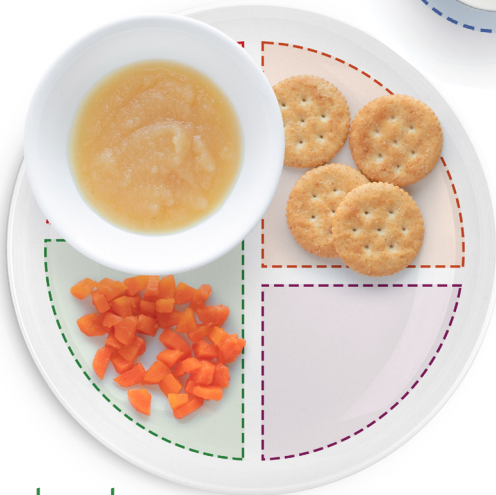
Bocadillos

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
pisados