

Guía de comidas del USDA para bebés 0 - 11 meses



Fairfax County Child and Adult Care Food Program

Desayuno	
Desde el nacimiento hasta los 5 meses	6 hasta los 11 meses
4 a 6 onzas de leche materna ¹ o fórmula líquida ²	6-8 onzas de leche materna ¹ o fórmula ² y 0-4 cucharadas de cereal para bebés ^{2,3} , carne de res, pescado, carne de ave, huevo entero, arvejas o frijoles deshidratados cocidos; o 0-2 onzas de queso; o 0-4 onzas (unidad de volumen) de queso cottage; o 0-4 onzas o 1/2 taza de yogurt ⁴ ; o una combinación de lo arriba mencionado ⁵ ; y 0-2 cucharadas de vegetales o frutas o una combinación de ambos ^{5,6}
Almuerzo o Cena	
Desde el nacimiento hasta los 5 meses	6 hasta los 11 meses
4-6 onzas de leche materna ¹ o fórmula líquida ²	6- 8 onzas de leche materna ¹ o fórmula líquida ² ; y 0-4 cucharadas de cereal para bebés ^{2,3} , carne de res, pescado, carne de ave, huevo entero, arvejas o frijoles deshidratados cocidos; o 0-2 onzas de queso; o 0-4 onzas (unidad de volumen) de queso cottage; o 0-4 onzas o 1/2 taza de yogurt ⁴ ; o una combinación de lo arriba mencionado ⁵ ; y 0-2 cucharadas de vegetales o frutas o una combinación de ambos ^{5,6}
Meriendas	
Desde el nacimiento hasta los 5 meses	6 hasta los 11 meses
4-6 onzas de leche materna ¹ o fórmula líquida ²	2-4 onzas de leche materna ¹ o fórmula líquida ² ; y 0-1/2 pedazo de pan ^{3,7} ; o 0-2 galletas ^{3,7} ; o 0-4 cucharadas de cereal para bebés ^{2,3,7} o cereal instantáneo ^{3,5,7,8} ; y 0-2 cucharadas de vegetales o frutas o una combinación de ambos ^{5,6}

1. Se puede dar leche materna o fórmula, o bien ambas en las porciones adecuadas; sin embargo se recomienda dar leche materna en lugar de fórmula desde el nacimiento hasta los 11 meses para algunos bebés amamantados que normalmente consumen menos de la cantidad mínima de leche materna cada vez que se alimentan, se les puede ofrecer una porción de menor cantidad de leche materna que la mínima y darles más leche, si se quedan con hambre en ese momento o más tarde.
2. La fórmula y el cereal para bebés deben ser fortificados con hierro.
3. Comenzando en octubre 1, 2019, el equivalente a una onza será usado para determinar la cantidad de granos acreditables.
4. El yogurt no debe contener más de un total de 23 gramos de azúcar por 6 onzas.
5. Una porción de este componente es requerida cuando el bebé esta listo para aceptarlo de acuerdo a su desarrollo.
6. Jugos de fruta y vegetales no deben servirse.
7. La porción de granos debe ser grano entero-enriquecido, comida enriquecida, o harina enriquecida. Los cereales en el desayuno no deben contener más de 6 gramos de azúcar por onza seca (no más de 21 gramos de sacarosa u otras azúcares por 100 gramos de cereal seco).