

## Eat Fish, Choose Wisely

Infants 6 months and older can eat 1 to 2 servings a week of a variety of fish that are lower in mercury. The serving size is 1 ounce.

**Some fish low in mercury are:** canned light tuna, catfish (farm-raised), pollock, salmon, shad, tilapia, whitefish, and whiting.

**Due to their mercury content, do not eat the following:** Shark, King Mackerel, Swordfish, Tilefish, Orange Roughy, Bigeye Tuna, Blackfin Tuna, Little Tunny, Cobia, and Marlin.

If you eat fish caught by family or friends, check for local or state fish advisories. In Florida, some of the fish advisories say do not eat OR eat no more than once per month the following fish: Black Crappie, Chain Pickerel, Crevalle Jack, Great Barracuda, and Largemouth Bass.

## Do not feed your baby these foods:

- honey—This can cause food poisoning. Also, avoid foods made with honey such as honey graham crackers and yogurt with honey.
- corn syrup and other sweet syrups
- candies, chocolate, cake, and pie
- foods and drinks with artificial sweeteners
- soda and sweetened drinks
- all types of coffee and tea
- baby food desserts
- food with added spices, seasonings, salt, and fat such as french fries and breaded fried foods
- cheese made with raw (unpasteurized) milk
- meat spreads or smoked seafood found in the refrigerated section of the store
- raw or partially cooked meat, poultry, fish, or eggs



## WIC has nutrition and cooking information on the Internet!

Go to [wichealth.org](http://wichealth.org). Sign up and complete your profile using the **Family ID** on your WIC Verification of Certification card. Click **Start Lesson** and then choose a lesson. There are a wide variety of lesson topics. Also see **Health eKitchen** for new recipes.

# Food for Baby's First Year



This pamphlet contains general guidelines for feeding healthy babies. Talk with the nutritionist or health care provider for more information on feeding your baby.

**Pediatricians recommend babies be breastfed until at least 1 year of age or older.**

If you are thinking about giving infant formula (artificial baby milk) to your breastfed baby, talk with the nutritionist or health care provider. Babies who are not breastfed need infant formula until they are 1 year old.

In the United States, it is recommended that women with HIV or AIDS not breastfeed as the virus can be passed to their baby through breast milk. If you do not know your HIV status, please ask your health care provider for an HIV test.

Florida Department of Health, WIC Program  
FloridaWIC.org  
DH 150-90, 9/20

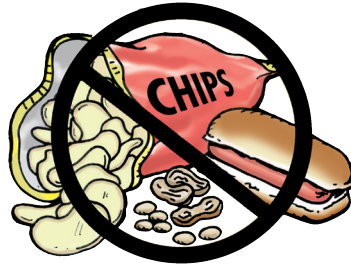
This institution is an equal opportunity provider.



## Prevent Choking

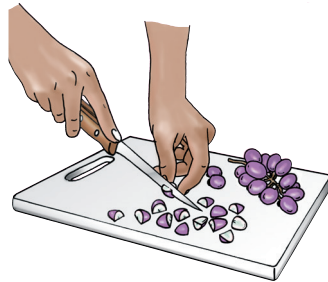
These foods can cause choking and should not be given to your baby:

- popcorn, chips, and pretzels
- ice cubes
- nuts, seeds, peanut butter, and nut butters (See [Starting Solid Foods](#) section on the inside of this pamphlet for more information.)
- hard cookies, granola, and granola bars
- raisins and other dried fruits
- raw vegetables such as carrots and celery
- large pieces of food
- round shaped candies, gum drops, chewing gum, and marshmallows
- hard pieces of raw fruit, whole grapes, whole cherries, whole tomatoes, whole pieces of canned fruit, and fruits with pits or seeds
- hot, sticky breads that can “ball up” and cause choking
- fish, chicken, or turkey with bones
- hot dogs and sausages—These also should not be fed to babies because they are high in fat and salt.
- “baby food” meat sticks—These foods are not intended for infants under 1 year of age.



**Cut, grind, or mash hard-to-chew foods:**

- Cut round foods, like soft-cooked carrots, into short strips instead of coin-shaped slices.
- Grind tough meat.
- Mash or grind cooked beans, corn, and peas.
- Cut cheese chunks into very small, thin pieces.
- Cut grapes, cherries, and tomatoes into very small pieces and remove skin, seeds, or pits.



## Growth & Development

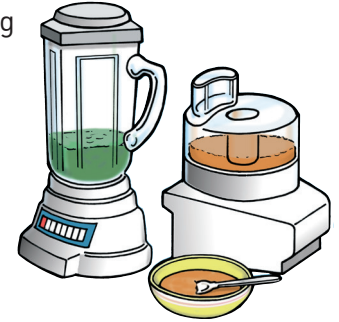
- There are milestones to expect at each age, which may vary with each child. For more information about developmental milestones, go to [cdc.gov/MilestoneTracker](http://cdc.gov/MilestoneTracker).
- Discuss your child’s growth and development with your child’s health care provider.

## Be Wise...Immunize

Babies need shots to protect them from disease. Bring your baby’s shot record each time you come to WIC.

## To make pureed baby food:

1. Prepare meats by removing the bones, skin, and visible fat.
2. Prepare fresh fruits and vegetables by scrubbing and peeling off the skin. Remove stems, pits, and seeds. Some fresh fruits, like bananas, and most canned fruits and vegetables don’t need to be cooked before pureeing. Buy canned foods that have no added sugar, syrup, or salt.
3. Boil foods until soft, in just enough water to cover foods. Allow to cool. Puree food in a food processor or blender, adding small amounts of cooking water until mixture is smooth and creamy.



## If you feed your baby with a bottle:

**Make sure everything is clean:** This means hands, kitchen, and equipment. Sterilize new bottles and nipples before their first use. If you have chlorinated water, clean bottles in the dishwasher or by hand with warm, soapy water. Otherwise, boil nipples and bottles in water for 5 to 10 minutes.

**Formula preparation:** Talk with your baby’s health care provider about the most appropriate water for your baby that is available in your area and whether that water should be boiled and cooled before mixing with infant formula. Follow the mixing instructions on the label or as given by your baby’s health care provider. Do not add more or less water to the formula than instructed to add.

**To reduce the amount of lead in the water:** Do not boil the water for longer than 2 minutes. Use only cold tap water and let the cold water run for 2 minutes before using it. Do not use hot tap water.

**Warming baby’s bottle:** The best way to warm a bottle of formula is to place the bottle in a bowl of warm water for a few minutes, then shake the bottle. Use a prepared bottle of formula immediately. Throw away any formula left in the bottle after a feeding. Do not use a microwave oven to heat breast milk or infant formula. The liquid heats unevenly, can get too hot, and can burn your baby’s mouth.

**Storing formula:** Mixed formula that has never been heated may be stored in the refrigerator for up to 24 hours. Leftover, prepared formula that has been warmed should be thrown out and not re-refrigerated for future use. Store ready-to-feed and concentrated liquid formula covered in the original can in the refrigerator. Use within 48 hours of opening. Powdered formula, which is covered tightly with a lid, may be stored in a cool, dry place for up to 30 days after opening.

# Birth to 6 months



## Breastfed Babies

### Birth to 2 months

8 to 12 or more breastfeedings per day

### 2 to 4 months

8 to 10 or more breastfeedings per day

### 4 to 6 months

6 to 8 or more breastfeedings per day

## Formula Fed Babies

### Birth to 1 month

2 to 3 fluid ounces formula per feeding  
8 to 12 feedings per day

### 1 to 4 months

4 to 6 fluid ounces formula per feeding  
6 to 8 feedings per day

### 4 to 6 months

5 to 8 fluid ounces formula per feeding  
5 to 6 feedings per day

**When feeding with a bottle, always hold your baby:** Do not put your baby to bed with a bottle or prop the bottle in your baby's mouth. Your baby could choke or could develop tooth decay.

**Your baby should not be left alone when he or she is eating.**

## Water

Healthy babies under 6 months old do not usually need to be given water bottles. Check with your baby's health care provider for more information.

## Fruit Juice

Fruit juice is not recommended for babies under 12 months of age.

# Starting Solid Foods

For babies who are only breastfed, wait until about 6 months to **start solid foods**. For other babies, you can begin solid foods at 4 to 6 months of age. Within a few months of starting solid foods, your baby's daily diet should include a variety of foods such as a cereal, meats, vegetables, fruits, eggs, and fish, in addition to breast milk and/or formula.

**When starting baby cereal, mix a single-grain dry baby cereal with breast milk, formula, or water.** Feed 1 to 8 tablespoons prepared cereal per day **with a spoon**, not in a bottle or infant feeder.

**When starting solid foods, begin feeding your baby foods that are least likely to cause an allergic reaction.** These foods include baby cereal and pureed bananas.

**Feed your baby only one new food at a time.** Then wait 3 to 5 days before starting another food. After each new food, watch for any reactions such as diarrhea, rash, or vomiting. If you think your baby is having a reaction to the new food, stop feeding the food to your baby and talk to your baby's health care provider.

**If your baby does well with the new foods, you can start to give foods such as pureed vegetables, fruits, beans, and meat.** As long as you have no reason to think your baby is at risk for food allergies, you can introduce other foods such as yogurt, cheese, eggs, soy, wheat, fish, and shellfish. Talk to your baby's health care provider to find out if your baby can eat foods that contain peanuts.

**Do not feed your baby whole nuts due to the risk of choking.**

**Do not feed your baby peanut butter or nut butters unless they are thinned and blended well into foods such as yogurt, baby cereal, or fruit puree.**

**Always make sure meat, fish, shellfish, and eggs are well cooked.**



# 6 to 8 months

## Breastfed Babies

4 to 6 or more breastfeedings per day

## Formula Fed Babies

6 to 8 fluid ounces formula per feeding

4 to 5 feedings per day

total of 27 to 32 fluid ounces of formula per day

- If your baby is both breastfed and formula fed, talk with the nutritionist or health care provider about your baby's feeding pattern.
- As you begin to give your baby more solid foods, remember that he or she still needs breast milk or formula every day.

## Amount of Food per Day

### Baby Cereal

4 to 8 tablespoons or more per day of prepared cereal

### Pureed Vegetables

4 to 8 tablespoons or more per day

### Pureed Fruits

4 to 8 tablespoons or more per day

### Protein Foods

1 to 6 tablespoons per day of pureed lean meat, chicken, turkey, fish, eggs, or beans



**Most babies are ready to eat baby cereal or pureed baby food when they can hold their heads steady, sit with some support, and take the food off a spoon.**

## Water

Babies over 6 months old who are eating a variety of foods may need to be given about 4 to 8 fluid ounces of plain water per day. There may be times when your baby needs to be given more water. Check with your baby's health care provider for more information.

## Baby Food Tips

- **Buy only plain vegetables, fruits, and meats.** These baby foods have a greater nutritional value when compared to baby food mixed dinners. Plain meats can be mixed with plain vegetables or fruits to make your own "mixed" dinners.
- **Plain fruits should be served instead of baby desserts.** Baby desserts contain added sugars and starches, and are low in vitamins.
- **Feed your baby from a bowl, not from the jar.** This way, the baby's saliva on the spoon will not spoil the food left in the jar. Refrigerate any food left in the jar and use within 2 days; use meat or eggs within 24 hours. Any food left in the bowl should be thrown away.

## How many tablespoons are in a jar or container of baby food?

2 ounces = 4 tablespoons or 1/4 cup

2 1/2 ounces = 5 tablespoons or 1/3 cup

4 ounces = 8 tablespoons or 1/2 cup

# 8 to 12 months

## Breastfed Babies

4 to 6 or more breastfeedings per day

## Formula Fed Babies

6 to 8 fluid ounces formula per feeding

4 to 5 feedings per day at 8 to 10 months

3 to 4 feedings per day at 10 to 12 months

total of 24 to 32 fluid ounces of formula per day

## Amount of Food per Day

### Baby Cereal

4 to 8 tablespoons or more per day of prepared baby cereal

### Other Grains

¼ cup—2 times per day of crackers, whole wheat toast, noodles, rice, grits, or soft tortilla pieces

### Vegetables

¼ to ½ cup—2 to 3 times per day

### Fruits

¼ to ½ cup—2 to 3 times per day

### Dairy

¼ cup—1 to 2 times per day of yogurt, cottage cheese, or cheese cut into small, thin pieces

**Wait until your baby is 1 year old to give him or her whole milk.**

### Protein Foods

¼ cup—1 to 2 times per day of cooked lean meat, chicken, turkey, fish, eggs, beans, or tofu

## Sample Daily Meal Plan

### Early Morning

breastfeed or give 6 to 8 oz formula

### Mid Morning

4 to 8 tablespoons prepared baby cereal or grits

4 tablespoons fruit

### Noon Meal

breastfeed or give 6 to 8 fluid ounces formula

4 tablespoons vegetables

1 to 4 tablespoons protein food

### Mid Afternoon

breastfeed or give 6 to 8 fluid ounces formula

crackers

cottage cheese or yogurt

### Evening Meal

4 tablespoons vegetables

1 to 4 tablespoons protein food

4 tablespoons fruit

grains such as noodles or soft tortilla pieces

### Before Bedtime

breastfeed or give 6 to 8 fluid ounces formula

Note: More breastfeedings per day may be needed, especially for younger babies.

## Water

Babies over 6 months old who are eating a variety of foods may need to be given about 4 to 8 fluid ounces of plain water per day. There may be times when your baby needs to be given more water. Check with your baby's health care provider for more information.



## At 8 to 10 months

- Continue feeding pureed foods while starting your baby on some mashed and ground foods.
- Let your baby begin to eat some foods with his or her fingers.
- Feed your baby when the rest of your family eats. Eating with your baby will make him or her more likely to try new foods.

## At 10 to 12 months

- Continue feeding pureed, mashed, and ground foods while starting your baby on some soft, chopped foods.
- Let your baby begin to feed himself or herself with a spoon.
- As your baby begins to eat more solid foods and drink from a cup, he or she can be weaned from the bottle.

## Coma Pescado, Escoja Sabiamente

Los bebés mayores de 6 meses pueden comer 1 a 2 porciones a la semana de una variedad de pescado y mariscos que son más bajos en mercurio. El tamaño de la porción es de 1 onza.

**Algunos pescados bajos en mercurio son:** tuna (enlatada light), catfish (de granja), pollock, salmon, shad, tilapia, whitefish y whiting.

**Debido a su contenido de mercurio, no coma los siguientes:** Shark, King Mackerel, Swordfish, Tilefish, Orange Roughy, Bigeye Tuna, Blackfin Tuna, Little Tunny, Cobia y Marlin.

Si come pescado que fue capturado por familiares o amigos, verifique los avisos locales o estatales sobre el consumo de pescado. En Florida, algunos avisos sobre el consumo de pescado indican que no se debe comer O no se deben comer los siguientes pescados más de una vez al mes: robaleta negra, lucio negro, jurel común, barracuda y lubina de boca grande.

## No ofrezca los siguientes alimentos a su bebé:

- miel—Puede causar envenenamiento. También, evite alimentos preparados con miel como galletas “graham” con miel.
- almíbar de maíz (elote) y otros almíbares
- dulces (caramelos), chocolate, pasteles y tortas dulces
- alimentos y bebidas sazonados con endulzadores artificiales
- bebidas gaseosas o endulzadas
- café o té de ninguna clase
- postres de bebé
- alimentos a los cuales se le han añadido especias, sazones, sal y grasa tales como papitas fritas y alimentos empanados fritos
- queso preparado con leche cruda (sin pasteurizar)
- productos de carne para untar o pescados ahumados que se encuentran refrigerados en la tienda



**¡WIC tiene educación de nutrición y información sobre cocina en el INTERNET!** Visite [wichealth.org](http://wichealth.org). Regístrese y complete su perfil con su ID. familiar (**Family ID**) que está en la tarjeta de certificación de verificación de WIC (WIC Verification of Certification card). Haga clic en **Iniciar Lección** y elija una lección. Hay una gran variedad de temas para las lecciones. También vea **Health eKitchen** para obtener nuevas recetas.

# Alimentos para el Primer Año del Bebé



**Este folleto contiene guías generales para la alimentación de bebés saludables. Hable con la nutricionista o médico para más información acerca de como alimentar a su bebé.**

**Los pediatras recomiendan la alimentación de pecho por lo menos por un año.**

Si usted planea alimentar a su bebé con fórmula (leche de bebé artificial), hable con la nutricionista o con el médico. Los bebés que no reciben leche de pecho necesitan fórmula enriquecida con hierro hasta que cumplen un año

En los Estados Unidos, se recomienda que las mujeres con el VIH o SIDA no lacten ya que el virus puede ser pasado al bebé a través de la leche materna. Si usted no sabe si está infectada con VIH, pídale a su médico que le haga una prueba.

Florida Department of Health, WIC Program  
FloridaWIC.org  
DH 150-35, 9/20

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

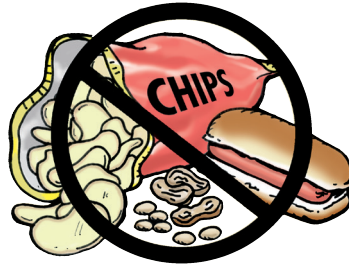




## Cómo Prevenir el Ahogo

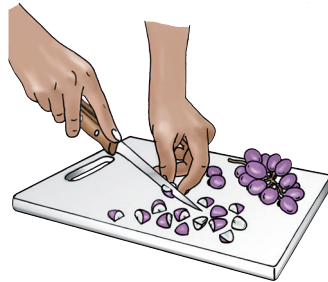
Los siguientes alimentos pueden causar que su bebé se ahogue y por esto **no** se le deben de ofrecer:

- rosetas de maíz, “chips” y “pretzels”
- nueces, semillas, mantequilla de maní (cacahuates) y mantequilla de nueces (Consulte la sección **Comenzando Alimentos Sólidos** en el anverso de este folleto para obtener más información.)
- galletas duras (tostadas), granola y barras de granola
- pasas u otras frutas secas
- vegetales crudos tales como zanahoria y apio
- pedazos grandes de alimentos
- caramelos (dulces) de forma redonda, pastillas dulces, goma de mascar y malvaviscos
- pedazos de frutas duras, uvas enteras, cerezas enteras y frutas con semillas o hueso
- panes calientes o pegajosos que puedan formar una pelota y causar ahogo
- pescado, pollo o pavo con huesos
- perros y salchichas calientes u otra clase de embutidos—Estos tampoco se le deben ofrecer a los bebés por su alto contenido de grasa y sal.
- palitos de carne de bebés—Estos alimentos no son apropiados para infantes menores de 1 año.



### Corte, muele o maje alimentos que son difíciles de masticar:

- Corte alimentos como zanahorias a lo largo en lugar de en forma redonda.
- Muela las carnes que son difíciles de masticar.
- Maje o muele los frijoles, el elote (maíz) y los guisantes cocidos.
- Corte los pedazos grandes de queso en pedazos pequeños y finos.
- Corte las uvas en pedazos bien pequeños y remueva el pellejo y las semillas.



## Crecimiento y Desarrollo

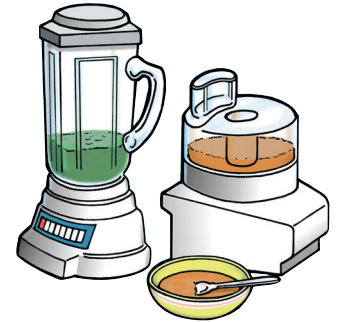
- Hay hitos esperables para cada edad, que pueden variar según el niño. Para obtener más información sobre los hitos del desarrollo, visite [cdc.gov/MilestoneTracker](http://cdc.gov/MilestoneTracker).
- Hable sobre el crecimiento y el desarrollo de su hijo con el proveedor de atención médica de su hijo.

## Sea Prudente... Inmunice

Los bebés necesitan las vacunas para protegerlos de enfermedades. Traiga el récord de vacunas de su bebé a cada cita de WIC.

## Para hacer comida en forma de puré:

1. Prepare las carnes, removiendo los huesos, la piel y la grasa visible.
2. Prepare las frutas y los vegetales limpiándolos y removiendo la cáscara. Remueva los tallos, huesos y semillas. Algunas frutas frescas como los plátanos (guineos) y la mayoría de los vegetales y frutas enlatados no necesitan cocinarse antes de hacerlas en puré. Compre alimentos enlatados a los cuales no se les ha añadido azúcar, almíbar o sal.
3. Hierva los alimentos hasta que se ablanden, con agua suficiente para cubrirlos. Déjelos enfriar. Póngalos en la liquidadora, añadiendo pequeñas cantidades del agua donde se cocinaron los alimentos hasta que la mezcla esté suave y cremosa.



## Si su bebé es alimentado con biberón:

**Asegúrese de que todo este limpio:** Esto quiere decir las manos, la cocina y el equipo. Esterilice las botellas y los chupones o mamaderas de las botellas antes de usarlas. Si usted tiene agua clorinada, lave las botellas en la lavadora de platos o manualmente con agua tibia y jabón. Si no tiene agua clorinada, hierva las botellas y las mamaderas (chupones) por 5 a 10 minutos.

**Preparación de Fórmula Infantil:** Consulte el médico de su bebé sobre el agua disponible en su area y si debe ser hervida y enfriada antes de ser mezclada con la fórmula infantil. Mézcle la fórmula usando las instrucciones que aparecen en la lata o las que le dé el médico. No agregue más o menos agua a la fórmula de la que se le indicó que agregara.

**Para reducir la cantidad de plomo en el agua:** No hierva el agua más de 2 minutos. Use solamente agua fría de la llave y déjela correr por 2 minutos antes de usarla. No use agua caliente de la llave.

**Calentando la botella del bebé:** La mejor forma de calentar una botella de fórmula es colocándola en un envase de agua tibia por unos minutos y agitándola luego. Use la botella de fórmula preparada inmediatamente. Descarte la fórmula que quede en la botella después de que el bebé termine de tomar. No use un horno de microondas para calentar la leche materna o la fórmula infantil. El líquido se calienta desigualmente, se puede calentar demasiado y puede quemar la boca de su bebé.

**Almacenando fórmula:** La fórmula que ha sido mezclada pero nunca ha sido calentada, puede ponerse en el refrigerador por 24 horas. La fórmula que ha sido calentada y no se usa debe ser descartada y no refrigerada por segunda vez. Almacene la fórmula lista para usar y la concentrada líquida tapada en la lata original en el refrigerador. Descártela después de 48 horas de haberla abierto. La leche en polvo, la cual está tapada con una tapa, puede ser almacenada en un lugar fresco y seco hasta por 30 días.

# De Nacimiento a 6 Meses



## Bebés que son Amamantados

### De nacimiento a 2 meses

amamantar 8 a 12 veces o más al día

### 2 a 4 meses

amamantar 8 a 10 veces o más al día

### 4 a 6 meses

amamantar 6 a 8 veces o más al día

## Bebés Alimentados con Fórmula

### De nacimiento a 1 mes

2 a 3 onzas líquidas de fórmula  
8 a 12 veces al día

### 1 a 4 meses

4 a 6 onzas líquidas de fórmula  
6 a 8 veces al día

### 4 a 6 meses

5 a 8 onzas líquidas de fórmula  
5 a 6 veces al día

## Agua

Usualmente los bebés menores de 6 meses que son saludables no necesitan agua. Consulte con el médico de su bebé acerca de esto.

## El Jugo de Fruta

El jugo de fruta no es recomendado para bebés menores de 12 meses de edad.

**Cuando alimenta con biberón, siempre aguante a su bebé en sus brazos:** No ponga a su bebé en la cama con una botella o sostenga la botella con almohadas, etc. Su bebé se puede ahogar o desarrollar caries dentales.

**No deje a su bebé solo cuando está comiendo.**

# Comenzando Alimentos Sólidos

Para los bebés que solamente son amamantados, espere hasta **6 meses para comenzar alimentos sólidos**. Para otros bebés, puede comenzar con alimentos sólidos a los 4 a 6 meses de edad. A los pocos meses de haber empezado alimentos sólidos, la dieta diaria de su bebé incluir una variedad de alimentos como cereal, carnes, vegetales, frutas, huevos y pescado, en adición a la leche materna o fórmula.

**Cuando comience el cereal de bebé, mezcle un cereal para bebés de un grano solamente con la leche materna, fórmula o agua.** Ofrezca de 1 a 8 cucharadas de cereal preparado al día con cuchara, no en biberón.

**Cuando comience los alimentos sólidos, empiece alimentando a su bebé con alimentos con menos probabilidad de que causen una reacción alérgica.** Estos alimentos son cereal de bebé y puré de bananas.

**Ofrezca a su bebé solamente un nuevo alimento a la vez.** Espere 3 a 5 días antes de ofrecerle otro alimento. Después de cada alimento nuevo observe cualquier reacción como diarreas, vómitos o erupción en la piel. Si usted cree que su bebé esta teniendo una reacción alérgica a un alimento nuevo, pare de darle el alimento y consulte al médico de su bebé.

**Si su bebé sigue bien, continúe con otros alimentos nuevos como puré de vegetales, frutas, frijoles y carne.** Mientras su bebé no tenga ninguna reacción alérgica, usted puede introducir otros alimentos como yogur, queso, huevos, soya, trigo, pescado y mariscos. Hable con el médico de su bebé y pregunte si puede introducir alimentos con maní (cacahuates).

**No ofrezca a su bebé nueces enteras debido al riesgo de ahogarse.**

**No alimente a su bebé con mantequilla de maní o mantequilla de nueces a menos que esté mezclada con alimentos como el yogur, cereal de bebé o puré de frutas.**

**Siempre esté seguro de que las carnes, pescado y huevos estén bien cocidos.**



# 6 a 8 meses

## Bebés que son Amamantados

amamantar 4 a 6 veces o más al día

## Bebés Alimentados con Fórmula

6 a 8 onzas líquidas de fórmula

4 a 5 veces al día

total de 27 a 32 onzas líquidas de fórmula al día

- Si su bebé es alimentado de pecho y fórmula (ambos), hable con la nutricionista o el médico acerca del plan de alimentación.
- Según usted continúa ofreciendo a su bebé más alimentos sólidos, recuerde que el o ella todavía necesita leche materna o fórmula todos los días.

## Cantidad de Alimentos por Día

### Cereal de Bebé

4 a 8 cucharadas o más al día de cereal preparado

### Puré de Vegetales

4 a 8 cucharadas o más al día

### Pureed Fruits

4 a 8 cucharadas o más al día

### Alimentos de Proteína

1 a 6 cucharadas o más al día de puré de carne magra, pollo, pavo, huevos, frijoles o pescado



La mayoría de los bebés están listos para comer cereal de bebé o puré de alimentos para bebés cuando pueden sostener su cabeza, sentarse con poca ayuda y comer de la cuchara.

## Agua

Los bebés mayores de 6 meses los cuales ya comen una variedad de alimentos, pueden necesitar tomar de 4 a 8 onzas líquidas de agua por día. Hay ocasiones en que su bebé necesita tomar más agua. Consulte con el médico acerca de esto.

## Ideas para la Alimentación del Bebé

- **Compre alimentos de bebé con un solo ingrediente tales como vegetales, frutas y carnes.** Estos alimentos de bebé tienen un mayor valor alimenticio cuando se comparan con alimentos mixtos. Las carnes pueden ser combinadas con vegetales o frutas para hacer su propia comida mixta.
- **Las frutas se pueden servir en lugar de los postres de bebé.** Los postres contienen azúcares y almidones y son bajos en vitaminas.
- **Vierta la comida de bebé en un plato hondo.** No le ofrezca comida a su bebé directamente del pote de bebé. De esta forma, la saliva del bebé en la cuchara, no dañara la comida que queda en el pote. Ponga la comida sobrante en el refrigerador y úsela en dos días o 24 horas si es carne o huevos. Descarte la comida que quede en el plato.

## ¿Cuántas cucharadas hay en un pote o envase de comida de bebe?

2 onzas = 4 tablespoons or 1/4 cup

2 1/2 onzas = 5 cucharadas o 1/3 taza

4 onzas = 8 cucharadas o 1/2 taza

# 8 a 12 meses

## Bebés que son Amamantados

amamantar 4 a 6 veces o más al día

## Bebés Alimentados con Fórmula

6 a 8 onzas líquidas de fórmula

4 a 5 veces al día para edades 8 a 10 meses

3 a 4 veces al día para edades 10 a 12 meses

total de 24 a 32 onzas líquidas de fórmula al día

## Cantidad de Alimentos por Día

### Cereal de Bebé

4 a 8 cucharadas o más al día de cereal preparado

### Otros Granos

¼ taza—2 veces al día de galletas, tostada de trigo integral, fideos, arroz, semola de maíz y pedazos blandos de tortilla

### Vegetales

¼ a ½ taza—2 a 3 veces al día

### Frutas

¼ a ½ taza—2 a 3 veces al día

### Productos Lácteos

¼ taza—1 a 2 veces al día de yogur, requesón o queso cortado en pedazos pequeños y finos

**Espere hasta que su bebé cumple 1 año antes de darle leche completa.**

### Alimentos de Proteína

¼ taza—1 a 2 veces al día de carne magra, pollo, pavo, pescado, frijoles, huevos o tofu

## Ejemplo de un Plan de Comida Diario

### Temprano en la Mañana

dele el pecho o 6 a 8 oz de fórmula

### Media Mañana

4 a 8 cucharadas de cereal de bebé preparado  
4 cucharadas de fruta

### Almuerzo

dele el pecho o 6 a 8 oz de fórmula  
4 cucharadas de vegetales  
1 a 4 cucharadas de alimento de proteína

### Media Tarde

dele el pecho o 6 a 8 oz de fórmula  
galletas  
requesón o yogur

### Comida de la Tarde

4 cucharadas de vegetales  
1 a 4 cucharadas de alimento de proteína  
4 cucharadas de fruta  
granos como fideos o pedazos blandos de tortilla

### Antes de Acostarse

dele el pecho o 6 a 8 oz de fórmula

Nota: Es posible que su bebé necesite que le ofrezca el pecho más a menudo especialmente si es pequeño.

## Agua

Los bebés mayores de 6 meses los cuales ya comen una variedad de alimentos, pueden necesitar tomar de 4 a 8 onzas líquidas de agua por día. Hay ocasiones en que su bebé necesita tomar más agua. Consulte con el médico acerca de esto.



## De 8 a 10 meses

- Continúe ofreciendo a su bebé alimentos en puré mientras comienza a ofrecerle algunos alimentos majados o molidos.
- Deje que su bebé comience a comer algunos alimentos con sus dedos.
- Ofrezca comida a su bebé cuando come el resto de su familia. Si su bebé come con usted, esto lo estimulará a tratar nuevos alimentos.

## De 10 a 12 meses

- Continúe ofreciendo alimentos en forma de puré, majados y molidos mientras comienza a ofrecer a su bebé algunos alimentos blandos, picados.
- Permita que su bebé comience a alimentarse por sí mismo con una cuchara.
- Según su bebé comienza a comer más alimentos sólidos y a beber de una taza, el o ella puede dejar el biberón.