

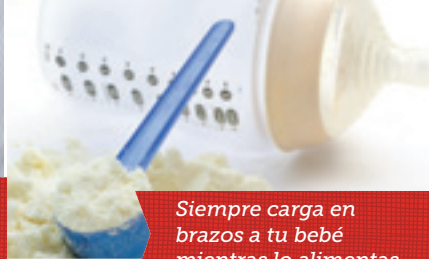





WIC DE DELAWARE  
**GUÍA DE ALIMENTACIÓN INFANTIL**

EDAD	LECHE MATERNA	FÓRMULA INFANTIL FORTIFICADA CON HIERRO	CEREALES Y PANES	VERDURAS	FRUTAS	ALIMENTOS RICOS EN PROTEÍNAS
	 <p>Es posible que tu bebé no coma la misma cantidad todos los días. Los bebés tienen días con hambre y días con sueño, especialmente durante los períodos de crecimiento.</p>	 <p>Muchos recién nacidos experimentan una forma de alimentación en tomas muy seguidas llamada "cluster feeding", lo que equivale a 8 a 12 alimentos al día.</p>	 <p>Siempre carga en brazos a tu bebé mientras lo alimentas.</p>	 <p>No agregues azúcar o jarabe de maíz. Nada de miel hasta que cumpla un año de edad.</p>	 <p>No agregues sal, mantequilla ni condimentos.</p>	 <p>No le des alimentos espesos, fritos ni muy condimentados.</p>
DE 0 A 3 MESES	<p><b>PRIMER MES</b> De 8 a 12 veces al día</p> <p><b>SEGUNDO Y TERCER MES</b> De 8 a 10 veces al día</p> <p>Alimenta a tu bebé cuando muestre señales de hambre.</p>	<p><b>De 6 a 8 lb:</b> De 15 a 20 oz/día</p> <p><b>De 8 a 10 lb:</b> De 20 a 25 oz/día</p> <p><b>De 10 a 12 lb:</b> De 25 a 32 oz/día</p> <p>Alimenta a tu bebé cuando muestre señales de hambre.</p>	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno
DE 4 A 5 MESES	Al menos 8 veces al día	De 25 a 45 oz/día	Ninguno	Ninguno	Ninguno	Ninguno
DE 6 A 7 MESES	De 4 a 6 veces al día (cada 4 a 6 horas)	De 25 a 32 oz/día Comienza ofreciendo fórmula en una taza.	Usa leche materna o de fórmula para preparar De 4 a 6 cucharadas de cereal infantil fortificado con hierro 2 veces al día. Aliméntalo con una cuchara. Nunca pongas el cereal en un biberón.	Empieza con 1 a 2 cucharadas al día de verduras cocidas hechas puré, papilla o aplastadas.	Empieza con 1 a 2 cucharadas al día de frutas hechas puré, papilla o aplastadas.	Empieza con 1 a 2 cucharadas al día de carne o pollo aplastado, hecho puré o papilla. Puedes agregar yogurt aprobado por WIC.
DE 8 A 9 MESES	De 3 a 5 veces al día	De 24 a 32 oz/día Sirve la fórmula en una taza.	Agrega variedades de cereales integrales infantiles fortificados con hierro. Empieza con galletas sencillas y pan. Empieza con arroz blanco o pasta.	De 2 a 3 cucharadas al día de verduras cocidas aplastadas con un tenedor.	De 2 a 3 cucharadas al día de fruta <b>blanda</b> pelada y en pedazos pequeños, entre ellas plátanos, peras y duraznos. <i>Conservas de frutas sin azúcar.</i>	Puedes agregar queso cottage, queso oaxaca y frijoles refritos cocidos.
DE 10 A 12 MESES	De 3 a 4 veces al día	16 a 24 oz/día	Empieza con cereales mixtos y ricos en proteínas después de que todos los cereales ya sean tolerados por separado. Empieza con cereales sin azúcar para adultos si el bebé utiliza prensión en pinza.	De 3 a 4 cucharadas al día de pequeños pedazos de verduras cocidas. Evita las verduras que puedan causar asfixia, como chícharos, elote y verduras con semillas.	De 3 a 4 cucharadas al día de fruta fresca pelada y en porciones pequeñas.	De 2 a 4 cucharadas al día de carne magra, pescado y pollo (picado o molido). Agrega huevo duro.
	Empieza con leche entera al año de edad.	Empieza con leche entera al año de edad.			Evita los postres azucarados y los alimentos con tapioca.	Evita los alimentos infantiles combinados de carne y verduras.

The American Academy of Pediatrics recomienda la lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses, y que la lactancia materna continúe durante al menos 12 meses e incluso más.

Esta institución ofrece igualdad de oportunidades.



SERVICIOS DE SALUD Y SOCIALES DE DELAWARE  
 División de Salud Pública  
 Programa WIC