

PATRONES ALIMENTARIOS PARA NIÑOS DEL CACFP

TABLA DE COMIDAS PARA INFANTES

Febrero 2017

DESAYUNO, ALMUERZO, CENA	DE 0 A 5 MESES	DESDE LOS 6 MESES AL 1 ^{ER} CUMPLEAÑOS
Leche materna o fórmula fortificada con hierro o ambas 	De 4 a 6 onzas	De 6 a 8 onzas
Vegetales o frutas (no jugo) 	No se requiere para este rango de edad.	De 0 a 2 cdas. de vegetales o frutas, o ambos
Carne o Sustituto de la carne (escoja uno) <div style="display: flex; flex-wrap: wrap;"> <div style="width: 50%;">  Cereal seco para bebés </div> <div style="width: 50%;">  Legumbres secas y cocidas (lentejas) </div> <div style="width: 50%;">  Carne </div> <div style="width: 50%;">  Frijoles secos y cocidos </div> <div style="width: 50%;">  Pescado </div> <div style="width: 50%;">  Queso </div> <div style="width: 50%;">  Aves de corral </div> <div style="width: 50%;">  Queso Cottage </div> <div style="width: 50%;">  Huevo entero </div> <div style="width: 50%;">  Yogur </div> </div>		Escoja al menos uno de los siguientes: De 0 a 4 cdas. de: <ul style="list-style-type: none"> • Cereal seco para bebés • Carne • Pescado • Aves de corral • Huevo entero • Legumbres secas y cocidas • Frijoles secos y cocidos O <ul style="list-style-type: none"> • De 0 a 2 onzas de queso • De 0 a 4 onzas de queso cottage • De 0 a 4 onzas de yogur (1 oz = 2 cdas.) (4 oz = 1/2 tza)
MERIENDA		DE 0 A 5 MESES
Leche materna o fórmula fortificada con hierro o ambas 	De 4 a 6 onzas	De 2 a 4 onzas
Vegetales o frutas (no jugo) 	No se requiere para este rango de edades.	De 0 a 2 cda. de Vegetales o Frutas, o ambos
Pan o galletas enriquecidas, cereal seco para niños o cereal listo para comer (puede ser de grano entero o rico en granos enteros) <div style="display: flex; justify-content: space-around;"> <div style="text-align: center;">  Pan crujiente </div> <div style="text-align: center;">  Galletas </div> <div style="text-align: center;">  Cereal seco para bebés </div> <div style="text-align: center;">  Cereal listo para comer </div> </div>		Escoja uno: <ul style="list-style-type: none"> • De 0 a 1/2 rebanada de pan crujiente • De 0 a 2 galletas • De 0 a 4 cdas. (1/4 tza) de cereal seco para bebés o cereal listo para comer en el desayuno

- * A los lactantes que regularmente consumen menos de la cantidad mínima de leche materna cada vez que se alimentan se les puede suministrar menos de la cantidad mínima de leche materna y ofrecerles leche materna adicional en un momento posterior, si el bebé todavía tiene hambre.
- * Los alimentos sólidos se deben suministrar tan pronto como el bebé esté listo en cuanto a su desarrollo. *El cereal para bebés no se debe servir en un biberón.
- * La fórmula y los cereales secos para bebés deben estar fortificados con hierro y deben contener al menos 1 mg de hierro por cada 100 kilocalorías.
- * Solo la fórmula líquida es valiosa. *El cereal para bebés debe prepararse con fórmula, pero la fórmula no cuenta para el requerimiento de líquidos.
- * El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.
- * Los cereales no deben contener más de 6 gramos de azúcar por cada onza en el desayuno.