



Patrón de comida para lactantes

	COMPONENTES DE LA COMIDA	ALIMENTOS	CANTIDADES MÍNIMAS REQUERIDAS	
			DESDE EL NACIMIENTO HASTA LOS 5 MESES	DESDE LOS 6 MESES HASTA EL 1.ER AÑO
DESAYUNO	Leche materna o de fórmula	Leche materna o leche de fórmula fortificada con hierro	4 a 6 onzas líquidas	6 a 8 onzas líquidas
	Frutas/verduras	Frutas, verduras o ambas	0	0 a 2 cucharadas
	Cereal para bebés¹ o carne/alternativas a la carne	Cereal para bebés fortificado con hierro o	0	Equivalente a 0 a 1/2 onza
		Carne magra, pescado, carne blanca o	0	0 a 4 cucharadas
		Huevos enteros o	0	0 a 4 cucharadas
		Frijoles, guisantes o lentejas secos cocidos o	0	0 a 4 cucharadas
		Queso o	0	0 a 2 onzas
		Requesón o	0	0 a 8 cucharadas
		Yogur	0	0 a 4 onzas
REFRIGERIO	Leche materna o de fórmula	Leche materna o leche de fórmula fortificada con hierro	4 a 6 onzas líquidas	2 a 4 onzas fluidas
	Frutas/verduras	Frutas, verduras o ambas	0	0 a 2 cucharadas
	Granos/pan	Pan o cereal para bebés fortificado con hierro o	0	Equivalente a 0 a 1/2 onza
		Galletas o cereal para el desayuno listo para comer	0	Equivalente a 0 a 1/4 de onza
ALMUERZO O CENA	Leche materna o de fórmula	Leche materna o leche de fórmula fortificada con hierro	4 a 6 onzas líquidas	6 a 8 onzas líquidas
	Frutas/verduras	Frutas, verduras o ambas	0	0 a 2 cucharadas
	Cereal para bebés o carne/alternativas a la carne	Cereal para bebés fortificado con hierro o	0	Equivalente a 0 a 1/2 onza
		Carne magra, pescado, carne blanca o	0	0 a 4 cucharadas
		Huevos enteros o	0	0 a 4 cucharadas
		Frijoles, guisantes o lentejas secos cocidos o	0	0 a 4 cucharadas
		Queso o	0	0 a 2 onzas
		Requesón o	0	0 a 8 cucharadas
		Yogur	0	0 a 4 onzas

¹ Se utilizan los equivalentes a onzas (Ounce Equivalents, oz. eq.) para determinar la cantidad de granos acreditables. En el caso del cereal para bebés fortificado con hierro, el equivalente a 1/2 onza es aproximadamente 4 cucharadas de cereal seco. Para otros granos, consulte la *Acreditación de alimentos en el Programa de Alimentos para el Cuidado de Niños y Adultos (Child and Adult Care Food Program, CACFP)*.

Los alimentos sólidos solo son requeridos para los lactantes cuando, desde el punto de vista de su desarrollo, están preparados para aceptarlos. La decisión de darle alimentos específicos siempre se debe consultar con el padre, la madre o el tutor legal del niño lactante.