

Nombre del centro de cuidado infantil: _____

Menú tradicional para bebés

En este centro se ofrecen las siguientes fórmulas para bebés fortificadas con hierro:

A base de leche: _____

A base de soya: _____

Nota: Se ofrece leche materna, cuando la suministra la madre.

Nacimiento a 5 meses

Desayuno, almuerzo/cena y merienda:

Leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro:

6 a 11 meses

Desayuno y almuerzo/cena:

Leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro:

*Uno o más de los siguientes componentes:

Cereal infantil (cereal infantil deshidratado mezclado con leche materna o fórmula)

Variedad de carnes rojas y de aves (cocinadas sin condimentos o de envase)

Pescado (cocinado sin condimentos y sin espinas)

Huevo entero

Frijoles/guisantes deshidratados cocinados (cocinados sin condimentos)

Queso convencional (simple, en rodajas o tiras finas)

Queso Cottage

Yogur

*Variedad de vegetales y frutas:

Zanahorias

Judías verdes

Vegetales mixtos

Guisantes

Papas/batata

Calabaza

Puré de manzana

Bananos

Frutas mixtas

Duraznos

Peras

Merienda:

Leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro:

*Uno o más de los siguientes componentes:

Pan (pedazos pequeños de pan blando o tostado)

Galletas (pedazos pequeños de galletas simples sin sal o galletas de dentición)

Cereal infantil (cereal infantil deshidratado mezclado con leche materna o fórmula)

Cereal listo para consumir (por ejemplo, Cheerios, Chex)

*Variedad de vegetales o frutas:

Zanahorias

Judías verdes

Vegetales mixtos

Guisantes

Papas/batata

Calabaza

Puré de manzana

Bananos

Frutas mixtas

Duraznos

Peras

*Se requiere una porción de estos componentes cuando el bebé esté listo para aceptarlos, de acuerdo con su desarrollo.

Nota: Este menú se basa en el NUEVO *Patrón de comidas para bebés*.