

## El Patrón de Alimentos del Programa de Cuidados Infantiles para Bebés

Edad del Bebé por mes	Desayuno	Almuerzo y Cena	Merienda
Nacimiento a 3 meses	4-6 onzas fluidas (fl. Oz.) de leche materna <sup>2, 3</sup> o formula <sup>1</sup>	4-6 onzas fluidas (fl. Oz.) de leche materna <sup>2, 3</sup> o formula <sup>1</sup>	4-6 onzas fluidas (fl. Oz.) de leche materna <sup>2, 3</sup> o formula <sup>1</sup>
4 meses hasta 7 meses	4-8 onzas fluidas (fl. Oz.) de leche materna <sup>2, 3</sup> o formula <sup>1</sup>  0-3 cucharadas (cds) de cereal de bebé <sup>1,4</sup> (opcional)	4-8 onzas fluidas (fl. Oz.) de leche materna <sup>2, 3</sup> o formula <sup>1</sup>  0-3 cucharadas (cds) de cereal de bebé <sup>1,4</sup> (opcional)  0-3 cds fruta y/o vegetal <sup>4</sup> (opcional)	4-8 onzas fluidas (fl. Oz.) de leche materna <sup>2, 3</sup> o formula <sup>1</sup>
8 meses hasta 11 meses	6-8 onzas fluidas (fl. Oz.) de leche materna <sup>2, 3</sup> o formula <sup>1</sup>  y  2-4 cds cereal de bebé <sup>1</sup>  y  1-4 cds fruta y/o vegetal	6-8 onzas fluidas (fl. Oz.) de leche materna <sup>2, 3</sup> o formula <sup>1</sup>  y  2-4 cds cereal de bebé <sup>1</sup> y/o  1-4 cds carne, pescado, aves, yema de huevo, o frijoles secos cocidos o chícharos; o ½-2 oz de queso, o 1-4 oz queso cotage, alimento de queso, o queso de untar;  y  1-4 cds fruta y/o vegetal	2-4 onzas fluidas (fl. Oz.) de leche materna <sup>2, 3</sup> o formula <sup>1</sup> , o jugo de fruta <sup>5</sup>  0-1/2 pan crujiente <sup>4,6</sup> (opcional) o 0-2 galletas saladas <sup>4,6</sup> (opcional)

<sup>1.</sup> La formula de bebé y cereal seco de bebé no debe estar fortificado

<sup>2.</sup> Se recomienda que se sirva leche materna en vez de formula desde el nacimiento hasta los 11 meses.

<sup>3.</sup> Para algunos bebés que se alimentan de pecho quienes normalmente consumen menos de la cantidad mínima de leche materna por alimentación, se puede ofrecer una porción de menos de la cantidad mínima de leche materna, ofreciendo leche materna adicional si el bebé aun tiene hambre.

<sup>4.</sup> Una porción de este componente deberá ser opcional.

<sup>5.</sup> El jugo de fruta no debe diluirse.

<sup>6.</sup> El pan y alternativas de pan (granos/ panes) deberán ser integrales o hechos con harina enriquecida.

## Secuencia de Habilidades de Desarrollo y Alimentación del Bebé

Edad Aproximada del Bebé*	Habilidades de Desarrollo		El Bebé puede:
	Patrones de Boca	Control de Mano y Cuerpo	
<b>Nacimiento a 5 meses</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Reflejo de Succionar/ tragar</li> <li>• Reflejo de empujar la lengua</li> <li>• Pobre cierre de labios</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Poco control de cabeza, cuello, tronco</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Tragar líquidos pero empuja la mayoría de los objetos sólidos de la boca</li> </ul>
<b>4 hasta 6 meses</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Jala el labio inferior cuando se quita la cuchara de la boca</li> <li>• Movimiento de arriba abajo</li> <li>• Inmediatamente transfiere comida del frente hacia atrás de la lengua para tragar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se sienta con apoyo</li> <li>• Buen control de la cabeza</li> <li>• Usa toda la mano para agarrar objetos (apretón de palmer)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Toma una cucharada de comida molida o colada y la traga sin ahogarse</li> <li>• Controla la posición de la comida en la boca</li> </ul>
<b>5 hasta 9 meses</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimiento de masticar de arriba abajo</li> <li>• Posiciona la comida entre la quijada para masticar</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empieza a sentarse solo sin apoyo</li> <li>• Empieza a usar el pulgar y dedo índice para recoger objetos (apretón de pincer)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empieza a comer alimentos triturados</li> <li>• Come de una cuchara fácilmente</li> </ul>
<b>8 hasta 11 meses</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Movimiento de lado a lado completo de la lengua</li> <li>• Empieza a curvar los labios alrededor de la orilla de la taza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Se sienta solo fácilmente</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empieza a comer alimentos molidos o bien picados</li> <li>• Empieza a alimentarse solo con las manos</li> <li>• Bebe de una taza</li> </ul>
<b>10 hasta 11 meses</b>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Masticar rotario (moliendo)</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Empieza a poner la cuchara en la boca</li> <li>• Empieza a agarrar la taza/ vaso</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• Come alimentos picados y pequeños pedazos de alimentos de mesa suaves y cocidos</li> </ul>

\* La superposición de edades permite la diferencia en desarrollo.

## Cumpliendo con las Necesidades de Texturas de Alimentos y Estilos de Alimentación de los Bebés

Edad del Bebé por Mes	Patrón de Alimentación del Bebé		Textura de Alimentos		Estilo de Alimentación	
	Grupos de Edad	Secuencia para Introducir Alimentos				
Nacimiento	Nacimiento hasta 3 meses	Leche Materna o Formula	Líquidos		Lamentación de Pecho/ Biberón	
1						
2						
3						
4	4 hasta 7 meses	Cereal Frutas o Vegetales		Coladas/ en Puré Trituradas	Alimentación con Cuchara	
5						
6						
7						
8	8 hasta 11 meses	Carne o Alternativos de Carne Galletas Saladas o Pan Jugo		Molidas/ Bien Picadas Molida/ Trozos	Alimentación con Taza, Auto Alimentación	
9						
10						
11						
12						