

EN EL MENÚ – DE 10 A 12 MESES

Éste es un ejemplo de un menú para un bebé de entre 10 y 12 meses. Cada bebé es diferente, de modo que es posible que su hijo coma más o menos que estas cantidades. A medida que su bebé crezca, tomará más cantidad de una taza. Si toma fórmula, coloque la misma en una taza durante las comidas para que pueda practicar. Si toma leche de pecho, déle un poco de agua en una taza durante las comidas y luego leche materna.

| | |
|----------------------------------|--|
| Desayuno | Cereal para infantes mezclado con leche materna o fórmula, entre 2 y 4 cucharadas |
| | Banana pelada, entre 3 y 4 rodajitas |
| | Leche materna o entre 3 y 4 onzas de fórmula |
| Media mañana | Fruta para infantes, entre 2 y 4 cucharadas, esparza sobre 1/2 rodaja de pan tostado |
| | Leche materna o entre 5 y 7 onzas de fórmula |
| Almuerzo | Arvejas negras cocidas, 1 cucharada |
| | 2 cucharadas de arroz cocido mezclado con 2 cucharadas de verduras para infantes |
| | Trocitos de zapallito levemente cocidos, entre 3 y 4 cucharadas |
| | Leche materna o entre 3 y 4 onzas de fórmula |
| Refrigerio de media tarde | Cereal seco, entre 2 y 4 cucharadas |
| | Melón pelado, entre 3 y 4 trozos |
| | Leche materna o entre 5 y 6 onzas de fórmula |
| Cena | Macarrones con queso, 3 cucharaditas |
| | Trocitos de pollo cocido, entre 2 y 4 cucharadas |
| | Verduras para infantes, entre 3 y 4 cucharadas |
| | Leche materna o entre 3 y 4 onzas de fórmula |
| Antes de dormir | Batatas levemente cocidas, entre 2 y 4 cucharadas |
| | Leche materna o entre 5 y 7 onzas de fórmula |