

# EN EL MENÚ – DE 8 A 10 MESES

¿Se pregunta qué come un bebé en un día típico? Éste es un ejemplo de un menú para un bebé de entre 8 y 10 meses. Este menú incluye comidas usando los dedos, para que el bebé pueda practicar y disfrutar mientras se alimenta. Recuerde que cada bebé es diferente. Es posible que su hijo coma más o menos que estas cantidades sugeridas.

## Desayuno

Cereal para infantes mezclado con leche materna o fórmula, entre 2 y 4 cucharadas

Puré de manzana, entre 2 y 4 cucharaditas

Leche materna o entre 4 y 6 onzas de fórmula

## Media mañana

2 unsalted crackers, in small pieces

Trocitos de queso, 1 cucharada

Verduras para infantes, entre 2 y 4 cucharadas

Leche materna o entre 5 y 6 onzas de fórmula

## Almuerzo

Carne para infantes tal como pollo, entre 1 y 3 cucharadas

Arvejas verdes cocinadas levemente y picadas, entre 2 y 4 cucharadas

½ rodaja de pan tostado, en trocitos

Leche materna o entre 3 y 4 onzas de fórmula

## Refrigerio de media tarde

Cereal para infantes mezclado con leche materna o fórmula, entre 2 y 4 cucharadas

Banana pelada o cortada, entre 2 y 4 cucharadas

Leche materna o entre 4 y 6 onzas de fórmula

## Cena

Yema de huevo cocina y picada o tofu , entre 1 y 2 cucharadas

Fideos cocidos picados, 2 cucharadas

Brócoli y zanahorias levemente cocidos y picados, entre 2 y 4 cucharadas

Leche materna o entre 3 y 4 onzas de fórmula

## Antes de dormir

Fruta para infantes, entre 2 y 4 cucharadas

Leche materna o entre 5 y 6 onzas de fórmula

# 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.

<b>Desayuno</b>	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
<b>Media mañana</b>	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
<b>Almuerzo</b>	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
<b>Refrigerio de media tarde</b>	Cereal seco, entre 2 y 4 cucharadas
	Melón pelado, entre 3 y 4 trozos
	Leche materna o entre 5 y 6 onzas de fórmula
<b>Cena</b>	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
<b>Antes de dormir</b>	Batatas levemente cocidas, entre 2 y 4 cucharadas
	Leche materna o entre 5 y 7 onzas de fórmula