



Ejemplos de menús para bebés de mayor edad – 8 a 10 meses

Cada bebé es distinto. Su bebé puede comer más o menos que estas cantidades.

Menús	Día 1	Día 2
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> cereal de bebé mezclado con leche materna o fórmula, 2 a 4 cucharadas plátano machacado, 2 a 4 cucharadas déle pecho ó 4 a 6 onzas de fórmula (después del desayuno) 	<ul style="list-style-type: none"> cereal de bebé mezclado con leche materna o fórmula, 2 a 4 cucharadas puré de manzana, 2 a 4 cucharadas déle pecho ó 4 a 6 onzas de fórmula (después del desayuno)
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> ½ rebanada de pan tostado, cortado en cuadritos fruta de comida para bebés, 2 a 4 cucharadas déle pecho ó 5 a 6 onzas de fórmula 	<ul style="list-style-type: none"> 2 galletas sin sal verduras de comida para bebés, 2 a 4 cucharadas déle pecho ó 5 a 6 onzas de fórmula
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> pollo de comida para bebés, 1 a 3 cucharadas arroz cocido, 2 cucharadas, mezclado con zanahorias de comida para bebés, 2 a 4 cucharadas déle pecho ó 3 a 4 onzas de fórmula en un vasito 	<ul style="list-style-type: none"> yema de huevo cocida, 1 a 2 cucharadas, machacada con papa cocida, 2 a 4 cucharadas, y caldo de pollo media tortilla de trigo integral, en trocitos déle pecho ó 3 a 4 onzas de fórmula en un vasito
Media tarde	<ul style="list-style-type: none"> cereal de bebé mezclado con leche materna o fórmula, 2 a 4 cucharadas durazno de comida para bebés, mezclado con durazno pelado y picado, 2 a 4 cucharadas déle pecho ó 4 a 6 onzas de fórmula 	<ul style="list-style-type: none"> cereal de bebé mezclado con leche materna o fórmula, 2 a 4 cucharadas plátano picado, 2 a 4 cucharadas déle pecho ó 4 a 6 onzas de fórmula
Cena	<ul style="list-style-type: none"> frijoles machacados, 1 a 2 cucharadas trocitos de tortilla blanda, 2 a 3 camote cocido blando, picado, 2 a 4 cucharadas trocitos de queso, 1 cucharada déle pecho ó 3 a 4 onzas de fórmula en un vasito 	<ul style="list-style-type: none"> trocitos de carne molida cocida, 1 a 2 cucharadas fideos hervidos y picados, 2 cucharadas brócoli cocido blando, picado, 2 a 4 cucharadas déle pecho ó 3 a 4 onzas de fórmula en un vasito
Hora de acostarse	<ul style="list-style-type: none"> verduras de comida para bebés, 2 a 4 cucharadas déle pecho ó 5 a 6 onzas de fórmula 	<ul style="list-style-type: none"> fruta de comida para bebés, 2 a 4 cucharadas déle pecho ó 5 a 6 onzas de fórmula

Ofrézcale unas 4 onzas de agua por día, en un vasito, y más en los días de mucho calor.



Ejemplos de menús para bebés de mayor edad – 10 a 12 meses

Cada bebé es distinto. Su bebé puede comer más o menos que estas cantidades.

Menús	Día 1	Día 2
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> cereal de bebé mezclado con leche materna o fórmula, 2 a 4 cucharadas trocitos de plátano, 3 a 4 cucharadas déle pecho ó 3 a 4 onzas de fórmula en un vasito 	<ul style="list-style-type: none"> cereal de bebé mezclado con leche materna o fórmula, 2 a 4 cucharadas trocitos de durazno pelado, 3 a 4 cucharadas déle pecho ó 3 a 4 onzas de fórmula en un vasito
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> fruta de comida para bebés, 2 a 4 cucharadas, untada en ½ rebanada de pan tostado déle pecho ó 5 a 7 onzas de fórmula 	<ul style="list-style-type: none"> verduras de comida para bebés, 2 a 4 cucharadas, untada en 2 galletas sin sal déle pecho ó 5 a 7 onzas de fórmula
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> pollo cocido y picado, 2 a 4 cucharadas arroz cocido, 2 cucharadas, mezclado con verduras de comida para bebés, 2 cucharadas trocitos de brócoli cocido blando, 3 a 4 cucharadas déle pecho ó 3 a 4 onzas de fórmula en un vasito 	<ul style="list-style-type: none"> carne molida cocida, 2 a 4 cucharadas puré de papas, 2 cucharadas, mezclado con verduras de comida para bebés, 2 cucharadas trocitos de zanahorias cocidas blandas, 3 a 4 cucharadas déle pecho ó 3 a 4 onzas de fórmula en un vasito
Media tarde	<ul style="list-style-type: none"> cereal de bebé mezclado con leche materna o fórmula, 2 a 4 cucharadas trocitos de melón pelado, 3 a 4 cucharadas déle pecho ó 5 a 6 onzas de fórmula en un vasito 	<ul style="list-style-type: none"> cereal de WIC seco, 2 a 4 cucharadas trocitos de pera madura pelada, 3 a 4 cucharadas déle pecho ó 5 a 6 onzas de fórmula en un vasito
Cena	<ul style="list-style-type: none"> macarrones con queso, 3 cucharadas chícharos de comida para bebés, 3 a 4 cucharadas déle pecho ó 3 a 4 onzas de fórmula en un vasito 	<ul style="list-style-type: none"> frijoles machacados, 2 a 3 cucharadas media quesadilla con tortilla blanda, cortada en pedacitos trocitos de calabacita cocida blanda, 3 a 4 cucharadas déle pecho ó 3 a 4 onzas de fórmula en un vasito
Hora de acostarse	<ul style="list-style-type: none"> verduras de comida para bebés, 2 a 4 cucharadas déle pecho ó 5 a 7 onzas de fórmula 	<ul style="list-style-type: none"> fruta de comida para bebés, 2 a 4 cucharadas déle pecho ó 5 a 7 onzas de fórmula

Para la oficina de WIC más cercana llame sin cargos al 1-800-852-5770



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Desarrollado por el Programa de WIC de California
Departamento de Salud Pública de California



Arnold Schwarzenegger, Gobernador del Estado de California
Kimberly Belshé, Secretaria de la Dirección de Salud y Servicios Humanos de California
Mark B. Horton, MD MSPH, Director del Departamento de Salud Pública de California