

COMPONENTES	Nacimiento hasta 5 meses	6 - 11 meses*
DESAYUNO, ALMUERZO Y CENA		
Leche materna o formula infantil con hierro	4 - 6 oz líquidas	6 - 8 oz líquidas
Cereal infantil fortificado con hierro Carne/alternativo de carne		0 - 1/2 oz cereal infantil 0 - 4 cucharadas de carne, pollo o pescado, frijoles cocidos o secos, huevo 0 - 2 oz de queso o 0- 4 oz queso cottage o 0 - 4 oz o 1/2 taza de yogurt (< 23g de azúcar/ 6oz) o combinación de los anteriores.
Fruta y/o vegetal		0 - 2 cucharadas (jugos de frutas o vegetales no son permitidos)
REFRIGERIO		
Leche materna o fórmula infantil fortificada con hierro	4 - 6 oz líquidas	2- 4 oz líquidas
Fruta y/o vegetal		0 - 2 cucharadas (jugo de fruta o vegetal no son permitidos)
Pan integral/enriquecido o galletas (no dulces) integrales/enriquecidas		0 - 1/2 oz equivalentes de tajada de pan o 0 - 1/4 oz equivalentes de galletas o 0 - 1/2 oz equivalentes de cereal infantil 0 - 1/4 oz equivalentes de Cereales del desayuno (< 6g de azúcar/ 1 oz seca)
*Introduzca alimentos sólidos a los bebés alrededor de los 6 meses según sea apropiado para su desarrollo.		