

Patrón de Comida Infantil

INFANTES	Edades 0-5 Meses	6 - 11 Meses
Desayuno, Almuerzo, & Cena	<ul style="list-style-type: none"> • 4-6 onzas líquidas de leche materna¹ ○ fórmula² 	<ul style="list-style-type: none"> • 6-8 onzas líquidas de leche materna¹ o fórmula²; Y • <i>Elija una carne/alternativo:</i> <ul style="list-style-type: none"> - 0-4 cucharadas de cereal infantil^{2,3}, carne, pescado, aves, huevo entero, frijoles secos cocidos, guisantes secos cocidos; ○ - 0-2 onzas de queso; ○ - 0-4 onzas (volumen) de queso cottage; ○ - 0-4 onzas o 1/2 taza de yogur⁴; ○ - una combinación de lo anterior 5; Y • 0-2 cucharadas de vegetales o frutas o una combinación de ambas^{5,6}
Snack	<ul style="list-style-type: none"> • 4-6 onzas líquidas de leche materna¹ ○ fórmula² 	<ul style="list-style-type: none"> • 2-4 onzas líquidas de leche materna¹ o fórmula²; Y • <i>Escoja una:</i> <ul style="list-style-type: none"> - 0-1/2 rebanada de pan^{3,7}; ○ - 0-2 galletas sin azúcar^{3,7}; ○ - 0-4 cucharadas de cereal infantil^{2,3,7} ○ Cereal de desayuno listo para comer ^{3,5,7,8}; Y • 0-2 cucharadas de vegetales o fruta o una combinación de ambas^{5,6}

¹ La leche materna o la fórmula, o porciones de ambos, deben ser servidos; Sin embargo, se recomienda que la leche materna se sirva en lugar de la fórmula desde el nacimiento hasta los 11 meses. Para algunos lactantes alimentados con leche materna que consumen regularmente menos de la cantidad mínima de leche materna por alimentación, se puede ofrecer una porción por menos de la cantidad mínima de leche materna, con leche materna adicional que se ofrece más adelante si el bebé consumirá más.

² La fórmula infantil y los cereales infantiles secos deben ser fortificados con hierro.

³ A partir del 1 de octubre de 2019, se utilizan equivalentes de onzas para determinar la cantidad de granos acreditables.

⁴ El yogur no debe contener más de 23 gramos de azúcares totales por cada 6 onzas.

⁵ Una porción de este componente se requiere cuando el bebé está listo para el desarrollo para aceptarlo.

⁶ Los jugos de frutas y vegetales no se deben servir.

⁷ Una porción de granos debe ser rica en grano entero, harina enriquecida o harina enriquecida.

⁸ Los cereales de desayuno deben contener no más de 6 gramos de azúcar por onza seca (no más de 21,2 gramos de sacarosa y otros azúcares por 100 gramos de cereal seco).

**Patrocinado por
Su Programa de Alimentos:**

Day Care Resources, Inc.

USDA Child and Adult Care Food Program (CACFP)

309-925-2274

Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.