



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 o 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 o 4 a 6 onzas de fórmula (después del desayuno)
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> ½ rebanada de pan tostado cortado en cuadraditos jugo de WIC rebajado con agua en un vasito, 2 a 4 onzas déle pecho o 5 a 6 onzas de fórmula 	<ul style="list-style-type: none"> 2 galletas sin sal jugo de WIC rebajado con agua en un vasito, 2 a 4 onzas déle pecho o 5 a 6 onzas de fórmula
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> pollo cocido y picado, 1 a 3 cucharadas arroz hervido simple, 2 cucharadas trocitos de zanahorias cocidas blandas, 2 a 4 cucharadas déle pecho o 3 a 4 onzas de fórmula en un vasito 	<ul style="list-style-type: none"> yema de huevo cocida hecha puré con yogurt natural, 1 a 3 cucharadas media tortilla de harina en trocitos camote cocido machacado, 2 a 4 cucharadas déle pecho o 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 pelado y picado, 2 a 4 cucharadas déle pecho o 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 o 4 a 6 onzas de fórmula
Cena	<ul style="list-style-type: none"> frijoles machacados, 1 a 2 cucharadas trocitos de tortilla blanda, 2 ó 3 trocitos de papa cocida blanda, 2 a 4 cucharadas trocitos de queso, 1 cucharada déle pecho o 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 trocitos de brócoli cocido blando, 2 a 4 cucharadas déle pecho o 3 a 4 onzas de fórmula en un vasito
Hora de acostarse	<ul style="list-style-type: none"> déle pecho o 5 a 6 onzas de fórmula 	<ul style="list-style-type: none"> déle pecho o 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 o 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 o 3 a 4 onzas de fórmula en un vasito
Media mañana	<ul style="list-style-type: none"> ½ rebanada de pan tostado jugo de WIC rebajado con agua en un vasito, 2 a 4 onzas déle pecho o 5 a 7 onzas de fórmula 	<ul style="list-style-type: none"> 2 galletas sin sal jugo de WIC rebajado con agua en un vasito, 2 a 4 onzas déle pecho o 5 a 7 onzas de fórmula
Almuerzo	<ul style="list-style-type: none"> pescado cocido y picado, sin espinas, 2 a 4 cucharadas arroz hervido simple, 2 cucharadas trocitos de brócoli cocido blando, 3 a 4 cucharadas déle pecho o 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 trocitos de zanahorias cocidas blandas, 3 a 4 cucharadas déle pecho o 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 o 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 o 5 a 6 onzas de fórmula en un vasito
Cena	<ul style="list-style-type: none"> macarrones con queso, 3 cucharadas espinaca cocida y picada, 3 a 4 cucharadas déle pecho o 3 a 4 onzas de fórmula en un vasito 	<ul style="list-style-type: none"> frijoles machacados, 2 a 3 cucharadas media quesadilla trocitos de calabacita cocida blanda, 3 a 4 cucharadas déle pecho o 3 a 4 onzas de fórmula en un vasito
Hora de acostarse	<ul style="list-style-type: none"> déle pecho o 5 a 7 onzas de fórmula 	<ul style="list-style-type: none"> déle pecho o 5 a 7 onzas de fórmula

Para la oficina de WIC más cercana llame sin cargos al 1-888-WIC-WORKS (1-888-942-9675)



Esta institución es un proveedor que ofrece igualdad de oportunidades.

Desarrollado por el Programa de WIC de California
Departamento de Salud Pública de California
1-800-852-5770



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