



**GUÍA SUGERIDA PARA LA  
ALIMENTACIÓN DEL LACTANTE =  
SUGGESTED GUIDE TO INFANT FEEDING**



**Centro Médico de la Universidad de Mississippi.  
Departamento de Nutrición.  
601-984-2070**

**Guía sugerida para la alimentación del lactante  
Nacimiento a 6 meses**

Nacimiento a 4 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Formula y/o leche materna, no exceder 32 onzas al día.</li> </ul>
4 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Formula y/o leche materna (4-6 oz.) 4-5 veces al día.</li> <li>· Ofrezca cereal para bebés (1-2 cucharadas) 2 veces al día usando una cuchara.</li> </ul>
5 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Formula y/o leche materna (6-8 oz.) 3-4 veces al día. Empiece a ofrecer formula en una taza.</li> <li>· Cereal para bebés (2-4 cucharadas) 3-4 veces al día.</li> </ul>

	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Ofrezca vegetales (2-4 cucharadas) 2 veces al día.</li> </ul>
6 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Formula y/o leche materna (5-8 oz.) en una taza 3 veces al día.</li> <li>· Cereal para bebés (2-4 cucharadas) 3 veces al día</li> <li>· Vegetales (2-4 cucharadas ) diariamente.</li> <li>· Ofrezca fruta (2-4 cucharadas) diariamente.</li> <li>· Ofrezca jugos naturales de fruta (2-4 oz.) diariamente. Ofrezca los jugos en una taza. No ofrezca jugos de fruta artificiales.</li> </ul>

### **Guía sugerida para la alimentación del lactante 7-12 meses**

7-9 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Formula y/o leche materna (5-8 oz.) en una taza 3 veces al día.</li> <li>· Cereal para bebés (3-5 cucharadas ) 2 veces al día.</li> <li>· Vegetales (4-8 cucharadas) 2 veces al día.</li> <li>· Fruta (4 cucharadas) diariamente.</li> <li>· Jugos naturales de fruta (2-4 oz.) en una taza diariamente.</li> <li>· Ofrezca carne (1-3 cucharadas) diariamente.</li> </ul>
10-12 meses	<ul style="list-style-type: none"> <li>· Empiece comida familiar.</li> <li>· Formula y/o leche materna (5-8 oz.) en una taza 3 veces al día.</li> <li>· Vegetales (4-8 cucharadas) diariamente.</li> <li>· Frutas y jugos (4-8 oz.) diariamente.</li> <li>· Carnes (1-2 cucharadas) diariamente.</li> <li>· Ofrezca pan (1/2 tajada) y cereal (para bebé u otro) 3- 4 veces al día.</li> </ul>

### **Receta de la leche infantil de fórmula**

Nombre de la fórmula:

---

Leche dará \_\_\_\_\_ onzas con  
\_\_\_\_\_ calorías por onza.

INGREDIENTES	CANTIDAD
Fórmula	
Agua	
Polycose	
Aceite	

Nombre Nutricionista:	Numero de teléfono:
-----------------------	---------------------

Copyright 2004  
Departamento de Nutrición, Centro Médico de la Universidad de Mississippi  
2500 North State St.  
Jackson, MS 39216-4505

La Universidad de Mississippi ofrece igualdad de oportunidades en educación y empleo, M/F/D/V.