



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

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



California Department of Public Health,  
California WIC Program  
*Esta institución es un proveedor que ofrece  
igualdad de oportunidades.*

1-800-852-5770 | [myfamily.wic.ca.gov](http://myfamily.wic.ca.gov)

#920004 Rev 11/19

