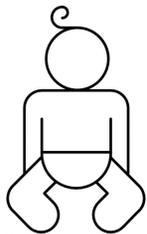


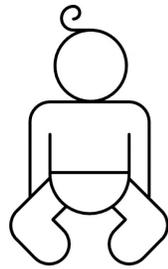
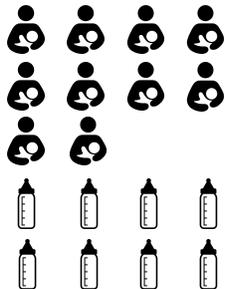
¿Cuánto debe comer mi bebé?

 1 porción leche materna
  1 porción fórmula
  1-2 cucharadas de granos
  Introducir frutas y verduras
  1-2 cucharadas de frutas y verduras
  1 oz de carne o pollo
  2-4 oz de yogurt



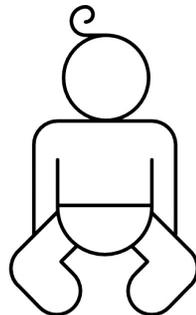
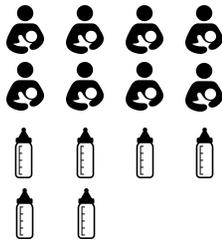
0-1 mes

-Alimenta con leche materna  con fórmula cada 2 a 3 horas, 2-3 oz cada alimento.



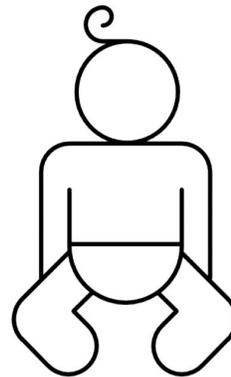
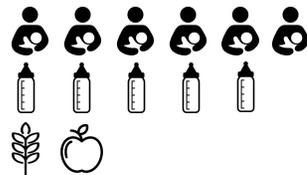
1-6 meses

-Alimenta con leche materna cada 2-3 horas  con fórmula de 3-6 oz cada 3-4 horas.



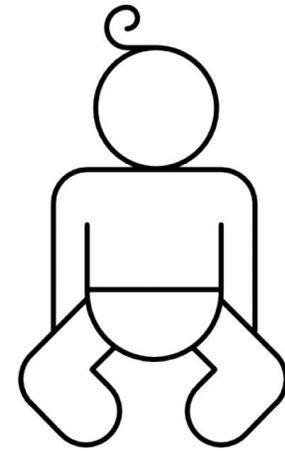
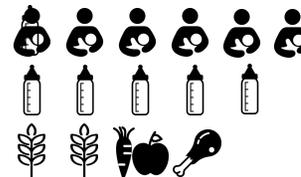
6-8 meses

-Alimenta con 4-6 oz de leche materna  con fórmula a cada alimento
 -Alrededor de los 6 meses, comienza dar 1-2 oz de cereal fortificado con hierro
 -Alrededor de los 6 meses, introduzca frutas y verduras.



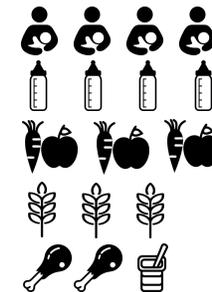
8-9 meses

-Alimenta con 5-8 oz de leche materna  con fórmula a cada alimento
 -Comienza algunos alimentos con textura como frutas, verduras, carne y yogurt.



9-12 meses

-Aproximadamente 3-4 tomas de leche materna  fórmula a medida que aumentan los alimentos sólidos.



¡Hable con su nutricionista de CHN si tiene más preguntas!

¿Cuánto debe comer mi bebé?

 1 taza de leche entera o lácteos
  1 taza yogurt
  1 oz de granos
  1 taza de fruta fresca o 1/2 taza seca
  1 taza verduras cocida o 2 tazas de verduras crudas
  1 oz de carne u otras proteínas
  1 cucharadita de grasas o aceites



12-23 meses

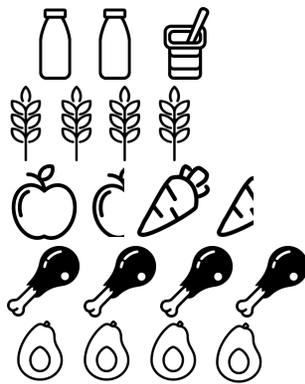
-A esta edad, las grasas no están limitadas.



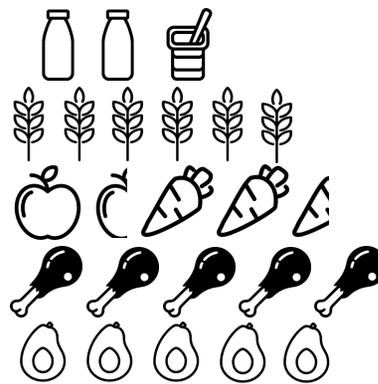
2-3 años



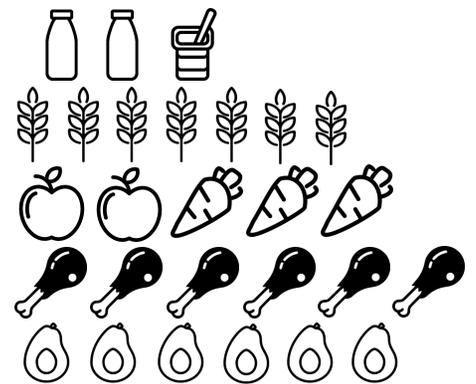
4-8 años



9-13 años



14-18 años



¡Hable con su nutricionista de CHN si tiene más preguntas!