Estado de Illinois
Departamento de Servicios Humanos

Los Alimentos Siguientes

NOTITAS DEL BEBÉ

Fecha: _____

Mi Nombre: _____

Peso de Hoy:_____ Estatura: _____

Después de la visita de hoy, mi meta es...

_____

_____

IDHS
Illinois Department of Human Services

Alimentos Nuevos Que Puede Alimentar A Su Bebé

- Ofrezca alimentos cocidos, en puré o alimentos en puré ricos en proteínas, como carnes, yema de huevo, frijoles y lentejas. (1-2 cucharadas al día.)

- Su bebé puede practicar recogiendo pequeños trozos de alimentos que se puedan comer con los dedos. Trate de darle tostadas, galletas, cereales secos para el desayuno o tortillas. También puede tratar puré de arroz blanco o puré de cebada y papas, y fideos (Ofrezca de 4-6 cucharadas al día.)
- Continúe ofreciendo cereal para bebés (4-6 cucharadas al día) y en puré, o puré de frutas y verduras o vegetales (de 3-4 cucharadas).
- A la medida que ofrezca más alimentos, recuerde que el bebé todavía necesita leche materna* todos los días (de 3-5 veces al día).

Cuando Ofrezca Alimentos Altos en Proteínas:

- Agregue leche materna, fórmula o agua a la carne y a las legumbres para que se suavicen.
- Puede ofrecer de 4-8 onzas de agua al día en una taza.

Alimentos De Bebés Que Contienen Carne

- Ofrezca a su bebé carnes solas en lugar de carne mixta. La carne sola contiene más proteínas y hierro.
- Haga sus propios “alimentos para bebé”, mezclando, ingredientes simples, como verduras o vegetales, fideos y carnes.

DHS 4369CS (R-06-17) FYB - Next Foods
Printed by the Authority of the State of Illinois.
4,500 copies PO#17-1948