

## La alimentación en los infantes ....

Durante el primer año de vida el infante necesita de una buena nutrición para tener crecimiento y desarrollo adecuado. A medida que él crece necesita más nutrientes y es por esto que su alimentación debe ser variada en texturas, colores y sabores.

Tenga siempre en cuenta que cada bebé es único y unos pueden comer más que otros.

En este opúsculo les presentamos unas sencillas recomendaciones que pueden seguir.

***¡Recuerde que su bebé es quien le dice cuanto y cuando comer más y cuando está lleno!***

**Preparado por:** Emely Rivera  
Dietista Interna-UPR-RCM

**Revisado por:** Lcda. Luz A. Ruiz  
Octubre, 2010

**Referencias:** La alimentación de su infante.  
Recuperado en [www.http://www.usda.gov](http://www.usda.gov)

Mahan, L.K, Escott-Stump, S. (2008). Krause's food & Nutrition Therapy, (12th ed) Philadelphia: W.B.Saunders, Co.

Pediatric Care Manual, ADA.

Satter, E. (2000.) *Child of Mine: Feeding with Love and Good Sense*. (3rd ed.) Palo Alto: Bull Publishing Company. ISBN: 0-92352-151-8



*El Recinto de Ciencias Médicas de la Universidad de Puerto Rico es un patrono con igualdad de oportunidades en el empleo. No se discrimina en contra de ningún miembro del personal universitario o en contra de aspirante a empleo por razón de raza, color, sexo, nacimiento, edad, impedimento físico o mental, origen o condición social, ni por ideas políticas o religiosas.*

*La Escuela Graduada de Salud Pública es la única escuela en Puerto Rico acreditada por el Consejo de Educación en Salud Pública.*



### Contáctenos

**Teléfono y fax:** (787) 281-6109

**Dirección electrónica:**  
[carmen.rodriguez30@upr.edu](mailto:carmen.rodriguez30@upr.edu)

### Dirección física:

*Casa Rosada, Calle Palmetum  
Jardín Botánico Sur, 1187 Calle Flamboyán  
San Juan, PR 00926-1117*

### Dirección Postal:

PO Box 365067  
San Juan PR 00936-5067



Revisado por: CMR, marzo/2012

Aprobado por la comisión Estatal de Elecciones: CEE-SA-12-7654

## CENTRO DE DESARROLLO INFANTIL "CEDI"



## Alimentación del infante

**Instituto de Deficiencias en el Desarrollo**

*Centro Universitario para la Excelencia en Educación, Investigación y Servicios*



## LA ALIMENTACIÓN DEL INFANTE

¿Cómo alimentar bien a un niño?



Años (meses)	Alimentos a introducir en la dieta del infante	Ejemplos	Servicio recomendado	Veces al día
Nacimiento- 6 meses	Leche materna o fórmula fortificada con hierro.	-	2 a 4 onzas	8 a 12
5 a 7 meses	Leche materna o fórmula fortificada con hierro Cereales fortificados.	Arroz Cebada Avena	6 a 8 onzas 1-2 cucharadas	4-6 2
6 a 8 meses	Leche materna o fórmula fortificada con hierro. Frutas y vegetales majados. Jugos 100% naturales sin azúcar añadida.	Guineo, papaya, manzana, papas y calabaza majados. Jugo de manzana	6 -8 onzas 2-4 onzas 2 onzas	3-5 2 2
9-10 meses	Leche materna o fórmula fortificada con hierro. Carnes	Pavo, res, pollo, ternera.	6-8 onzas 3 a 4 cucharadas	3-4 2
10 a 12 meses	Leche materna o fórmula fortificada con hierro. Farináceos Granos majados o molidos.	Pasta, arroz, o viandas. Habichuelas, guisantes, garbanzo.	6-8 onzas 3-4 cucharadas 1-2 cucharadas	3-4 2 2
12 + meses	Huevo (uno), quesos suaves, yogur, y todo lo que se sirva en la mesa del hogar que sea suave. Evitar partículas o alimentos que puedan ahogar, como uvas. Leche entera pasteurizada (se le puede brindar).	-	2-4 onzas	2