



Which MILK When?

0-6
months



Breast milk or infant formula ONLY.

Keep an open, honest dialogue with your medical providers to decide on the best option for your baby.

6-12
months



Breast milk or infant formula. Introduce baby's first bites when ready.

Around 6 months, introduce new tastes and textures of nutrient-rich foods, like yogurt, cheese, eggs, iron-fortified cereal, ground beef, and pureed fruits and veggies.

1-2
years



Whole fat cow's milk can be introduced.

After first birthday, introduce whole fat cow's milk to promote brain development and growth spurts. Breastfeeding can continue after 1 year, if desired.

**Up to 2 cups
per day**



2-3
years

Transition to plain, pasteurized fat free (skim) or low fat (1%) milk.

Lower fat milks help children meet daily calorie and fat recommendations, promoting a healthy weight. Parents of children who are underweight or have medical conditions should consult their medical provider.

**Up to 2.5 cups
per day**



4-5
years

Continue drinking plain, pasteurized fat free (skim) or low fat (1%) milk and water only.

Children under 5 should avoid plant-based/non-dairy milks*, caffeinated beverages, or sugar and low-calorie sweetened beverages.

**In case of milk allergy, fortified soy milk is the recommendation.*

Created by Dairy Council of Nevada



¿Qué LECHE Cuando?



0-6
meses



SÓLO leche materna o fórmula infantil

Mantén un diálogo abierto y honesto con tus proveedores médicos para decidir cuál es la mejor opción para tu bebé.

6-12
meses



Leche materna o fórmula infantil. Introduce los primeros bocados del bebé cuando esté listo

Alrededor de los 6 meses, introduce nuevos sabores y texturas de alimentos ricos en nutrientes, como el yogurt, queso, los huevos, cereales fortificados con hierro, carne molida y puré de frutas y/o verduras.

1-2
años



Se puede introducir la leche de vaca entera

Después del primer cumpleaños, introduce leche de vaca entera para estimular el desarrollo cerebral y el crecimiento acelerado. La lactancia materna puede continuar después de 1 año, si así se desea.

**Hasta 2 tazas
al día**



2-3
años

Haz la transición a la leche natural, pasteurizada. Sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%)

La leche con bajo contenido de grasa ayuda a los niños a cumplir con las recomendaciones diarias de calorías y grasas, lo que promueve un peso saludable. Los padres de niños con bajo peso o con afecciones médicas deben consultar a su médico.

**Hasta 2.5 tazas
al día**



4-5
años

Continúa bebiendo únicamente leche pasteurizada sin grasa (descremada) o baja en grasa (1%) y agua.

Los niños menores de 5 años deben evitar las leches vegetales o no lácteas*, las bebidas con cafeína, las bebidas azucaradas y endulzadas bajas en calorías.

**En caso de alergia a la leche, la leche de soya fortificada es la recomendación.*

Creado por Dairy Council of Nevada

