

Whole fruits and 100% fruit juice are part of a healthy diet. Use doctors' recommendations to decide when and how much fruit should be served to children each day.

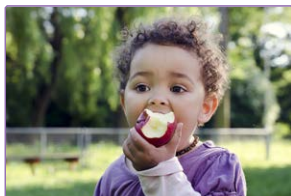


6 to 12 months	Introduce small amounts of pureed or mashed fruits during meals. Do NOT serve juice.
12 months to 2 years	Introduce cut up whole fruits with a variety of colors and textures. Small amounts of fruit may be served in a cup, not in a bottle. Limit juice to a maximum of 4 ounces (1/2 cup) per day.
2 to 3 years	Serve 1 cup of fruit daily. Limit juice to a maximum of 4 ounces (1/2 cup) per day.
4 to 6 years	Serve 1 to 1½ cups of fruit. Limit juice to 4-6 ounces (1/2 -3/4 cup) per day.

More whole fruit and less juice is better. Drinking too much fruit juice can cause diarrhea, stomach pain, and cavities. Serve juice only during meals and snacks. Between meals serve water.



Las frutas enteras y el jugo 100% de fruta son parte de una dieta saludable. Use las recomendaciones de los médicos para decidir cuándo y cuánta fruta se debe servir a los niños cada día.



6 a 12 meses	Introduzca pequeñas cantidades de puré o puré de frutas durante las comidas. NO sirva jugo.
12 meses a 2 años	Presente frutas enteras cortadas con una variedad de colores y texturas. Pequeñas cantidades de jugo de frutas se pueden servir en una taza, no en una botella. Limite el jugo a un máximo de 4 onzas (1/2 taza) por día.
2 a 3 años	Servir 1 taza de fruta al día. Limite el jugo a un máximo de 4 onzas (1/2 taza) por día.
4 a 6 años	Sirva de 1 a 1½ tazas de fruta. Limite el jugo a 4-6 onzas (1/2 -3/4 taza) por día.

Más fruta entera y menos jugo es mejor. Beber demasiado jugo de frutas puede causar diarrea, dolor de estómago y caries. Servir jugo solo durante las comidas y meriendas. Entre las comidas servir agua.