



CONSEJOS Y RECOMENDACIÓN PARA LA ALIMENTACIÓN DE LOS NIÑOS Y NIÑAS DE SEIS MESES A DOS AÑOS

RECUERDE CONTINUAR LA LACTANCIA HASTA LOS DOS AÑOS O MÁS, LA LECHE MATERNA CONTINUA SIENDO UN APOORTE FUNDAMENTAL EN EL ÓPTIMO CRECIMIENTO DE LOS NIÑOS Y NIÑAS.

PARA FAVORECER LA SALUD Y NUTRICIÓN DE SUS HIJOS, OFREZCA ALIMENTOS VARIADOS FRESCOS Y NATURALES, PREPARADOS EN EL HOGAR.

BRINDE ALIMENTOS PROPIOS DE SU REGIÓN QUE CONTRIBUYA AL CRECIMIENTO Y DESARROLLO DE SU HIJO, APROVECHE LAS COSECHAS Y LOS PRECIOS BAJOS, FOMENTANDO EL CONSUMO DE ALIMENTOS FRESCOS Y DE ALTO VALOR NUTRICIONAL.

BRINDE ALIMENTOS RICOS EN HIERRO COMO LAS VISCERAS PICADAS, LENTEJAS, GARBANZOS RICOS EN ZINC, ESTOS SON IMPORTANTES PARA EL DESARROLLO DE LOS NIÑOS.

A LOS 6 MESES LOS NIÑOS Y NIÑAS ESTÁN LISTOS PARA CONSUMIR ALIMENTOS SEMISOLIDOS, EVITE EL USO DE SOPAS Y CONSOMES Y PREFIERA PREPARACIONES MACERADAS, PICADAS FINAMENTE, ALIMENTOS SEMISOLIDOS O BLANDOS.

SE RECOMIENDA NO ADICIONAR SAL, NI AZÚCAR EN LAS PREPARACIONES DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA, PARA CREAR BUENOS HABITOS ALIMENTARIOS, QUE LO PROTEGERÁN DE CONTRAER ENFERMEDADES CRÓNICAS EN UN FUTURO.

RECUERDE NO SUMINISTRAR A SU NIÑO O NIÑA, LECHE DE TARRO, COMPOTAS COMERCIALES, CEREALES DE CAJA PARA BEBES, PRODUCTOS DE PAQUETE, CARNES FRIAS, COMIDAS RÁPIDAS Y BEBIDAS AZUCARADAS.

ES IMPORTANTE ACOMPAÑAR A LOS NIÑOS Y NIÑAS, EN LOS MOMENTOS DE LA ALIMENTACIÓN, PERMITA EL CONTACTO DE LOS ALIMENTOS PARA QUE EXPERIMENTEN DE FORMA SEGURA SUS TEXTURAS, OLORES Y SABORES.

