

# Recomendaciones de alimentación de la niña y el niño menor de 6 meses

## Recomendación 1

Dale solo leche materna durante los primeros 6 meses de edad a libre demanda, para que tu bebé crezca sano e inteligente.



## Recomendación 2

Inicia el contacto piel a piel durante la primera hora de nacido, asegurando el inicio temprano de la lactancia materna y fortalecimiento del vínculo madre-niño.



## Recomendación 3

Asegura el consumo del calostro durante los primeros días para mejorar las defensas del bebé.



## Recomendación 4

Utiliza una adecuada posición y técnica para el amamantamiento que contribuyan a una lactancia materna exitosa.



## Recomendación 5

Utiliza las técnicas correctas de extracción, conservación, almacenamiento y administración de leche materna al bebé.



## Recomendación 6

Suplementa con hierro a tu bebé a partir de los 4 meses de edad.



Si tienes dudas sobre la alimentación de tu niño o niña, consulta al nutricionista.

Fuente: Guías alimentarias para niñas y niños menores de 2 años de edad

# Recomendaciones de alimentación de la niña y el niño de 6 a 23 meses

## Recomendación 1

A partir de los 6 meses de edad continúa con la lactancia materna hasta los 2 años de edad o más.



## Recomendación 2

Inicia la alimentación complementaria (alimentos diferentes a la leche materna) a partir de los 6 meses de edad.



## Recomendación 3

Modifica gradualmente la consistencia de la alimentación de acuerdo a la edad del niño.



## Recomendación 4

Incrementa la cantidad de alimentos que se ofrece al niño en cada comida, conforme crece y se desarrolla según su edad.



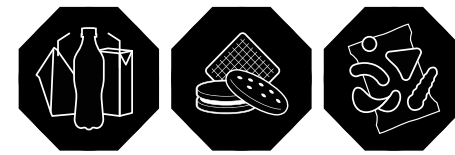
## Recomendación 5

Incluye diariamente alimentos de origen animal como bazo, sangrecita, hígado, carnes, pescado y huevo.



## Recomendación 6

Evita el uso de azúcar o sal en las preparaciones. Evita el consumo de alimentos ultra procesados.



## Recomendación 7

Utiliza en la alimentación de tu niño alimentos como los huevos, pescados y frutas cítricas desde el inicio de la alimentación complementaria.



## Recomendación 8

Incorpora leche, queso o yogur en la alimentación del niño a partir de los 12 meses de edad.



## Recomendación 9

Continúa con la suplementación de hierro, además de la alimentación complementaria para evitar la anemia.



## Recomendación 10

Promueve el consumo diario de frutas y verduras disponibles en tu localidad.



## Recomendación 11

Durante la enfermedad, fracciona las comidas del niño ofreciéndole con mayor frecuencia para mantener la ingesta adecuada de nutrientes.



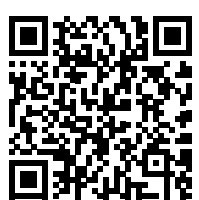
## Recomendación 12

Incorpora a tu niño a la mesa familiar y disfruta de su compañía.



## Recomendación 13

Ofrece agua segura a partir de los 6 meses de edad.



Si tienes dudas sobre la alimentación de tu niño o niña, consulta al nutricionista.

Fuente: Guías alimentarias para niñas y niños menores de 2 años de edad