

RECOMENDACIONES PARA ALIMENTACION DE SU HIJA/O SANO O ENFERMO

De 0 6 Meses

- Ofrézcale seno todas las veces que quiera.
- No necesita ningún otro alimento.

De 6 a 8 meses de edad

- Aumente el consumo de líquidos, preferiblemente jugos naturales
- Ofrézcale seno todas las veces que quiera.
- Si no recibe leche materna debe recibir 4 tasas al día, de una fórmula láctea adecuada para la edad, teniendo presente que la leche de vaca idealmente no se debería incluir sino a partir de los 12 meses.
- Inicie con alimentos en papilla, puré o sopa licuada, sin suspender la leche materna.
- Incluya alimentos como verduras, frutas, carne de res o pollo, arroz, papa, maíz y yuca.
- Frutas como papaya, banano, mango o guayaba. Prefiera las de cosecha. Evite las frutas ácidas.
- Ofrézcale alimentos adicionales a la leche, dos a tres veces al día.

De 9 a 11 meses de edad

- Aumente el consumo de líquidos, preferiblemente agua o jugos naturales
- Ofrézcale cinco comidas al día: tres principales y dos refrigerios.
- Continúe suministrando pecho por lo menos cuatro veces al día.
- Si toma leche de vaca, ofrézcale mínimo cuatro veces al día.
- Incluya en sus comidas, además de las anteriores, frijol, lenteja o garbanzo.
- Aumentar el consumo de líquidos, preferiblemente jugos naturales

Mayor de 1 año

- Aumente el consumo de líquidos, preferiblemente agua y jugos naturales
- Ofrézcale entre cinco o seis comidas al día: Tres principales y dos o tres refrigerios.
- Ofrézcale un huevo completo todos los días.
- Sírvale en plato propio los alimentos bien picados.
- Debe recibir tres tazas de leche diarias, que puede reemplazar por kumis, yogur o queso.