

ALIMENTACIÓN DE NIÑOS DE 0 A 24 MESES

De 0 a 6 meses.



Solo leche materna,
a libre demanda



No suministrar otros alimentos.
No suministrar otros lácteos.

De 6 A 8 meses.

Lactancia materna + Alimentación
complementaria



- Ofrezca alimentos naturales variados, frescos y preparados en el hogar (uno nuevo cada día)
- Incluir en cada comida una porción de alimento de origen animal (carne, vísceras, huevos o queso fresco)
 - Ofrecer 3 comidas **muy espesas** (4 cucharadas hasta llegar a 4 onzas por comida).
- **NO** agregar sal, azúcar ni condimentos.
- **NO** suministrar productos procesados ni leche de vaca.

De 9 a 11 meses.

Lactancia + Alimentación complementaria

Siga con las indicaciones de 6 a 8 m y adicional:

- Ofrecer alimentos de forma gradual en **puré, machacados y finamente picados** que el bebé pueda agarrar.
- 3 comidas diarias (4 onz) y 1 o 2 refrigerios de acuerdo al apetito de su bebe



De 12 a 23 meses

Lactancia + Alimentación complementaria

- Puede consumir los mismos alimentos que el resto de la familia (**sin sal, azúcar, condimentos, ni productos procesados**)
- Incluir en cada comida una porción de alimento de origen animal, como carne, vísceras, huevos y queso fresco.
- Alimentos **sólidos picados, molidos o en trozos pequeños**.
- Cantidad: 3 comidas al día (8 onzas c/u) y 2 refrigerios.



Mamita, recuerda que tú también debes nutrirte bien



¡Gracias por ser la mejor mamá del mundo!

Ejemplos de alimentos.



La alimentación complementaria le da al bebé la energía y nutrientes que la lactancia materna ya no alcanza a cubrir