

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.



Es el mejor alimento para tu bebé.

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.



Consulta con el personal de salud.

Recomendación 3

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



El calostro es la primera leche de la madre.

Recomendación 4

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



Consulta con el personal de salud.

Recomendación 5

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



Consulta con el personal de salud.

Recomendación 6

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



Recuerda darle sus gotas todos los días.

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.



**Ayuda a desarrollar la
inteligencia de tu niño.**

Recomendación 2

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



Dale alimentos en pequeñas cantidades.

Recomendación 3

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



Comienza con purés o papillas.

Recomendación 4

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



Aumenta la cantidad de comida poco a poco.

Recomendación 5

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



Ayudan al buen crecimiento de tu niño.

Recomendación 6

Evita el uso de azúcar o sal en las preparaciones.

No es necesario agregar a las comidas.

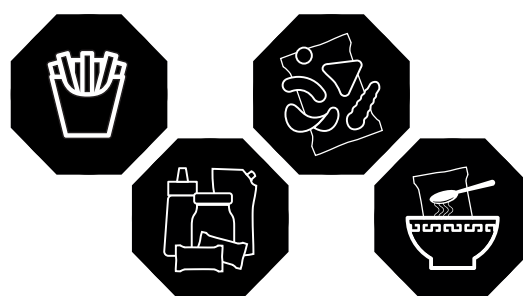


Evita el consumo de alimentos ultra procesados.

Pregunta al vendedor si tiene octógonos.



ALTOS EN
AZÚCAR



ALTOS EN
SODIO

Recomendación 7

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



Son alimentos nutritivos que no causarán alergias.

Recomendación 8

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



Son alimentos saludables.

Recomendación 9

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



Dale su jarabe todos los días.

Recomendación 10

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



Son alimentos saludables.

Recomendación 11

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



Dale su comida de a poco y varias veces al día.

Recomendación 12

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



Así aprenderá a comer.

Recomendación 13

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



Así tu niño se acostumbrará a tomarla siempre.



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

IMPRESO POR:
GENIA GLOBAL S.AC.
RUC 20603029403
Calle Heráclides Cabrera 725.
Urb. San Juan Zona A
San Juan de Miraflores

Elaborado por: Carmen Toyama Valladares Escobedo,
Mirko Luis Lázaro Serrano, Ada Gisella Mauricio Córdova
Hecho el Depósito Legal en la Biblioteca Nacional del Perú
N° 2024-07603
1ra. Edición (agosto 2024) Tiraje: 1000 ejemplares
Impresión financiada por UNICEF

© Instituto Nacional de Salud, 2024
Câpac Yupanqui 1400, Jesús María, Lima, Perú
Teléfono: (511) 748-1111
Correo electrónico: postmaster@ins.gob.pe
Página web: www.ins.gob.pe