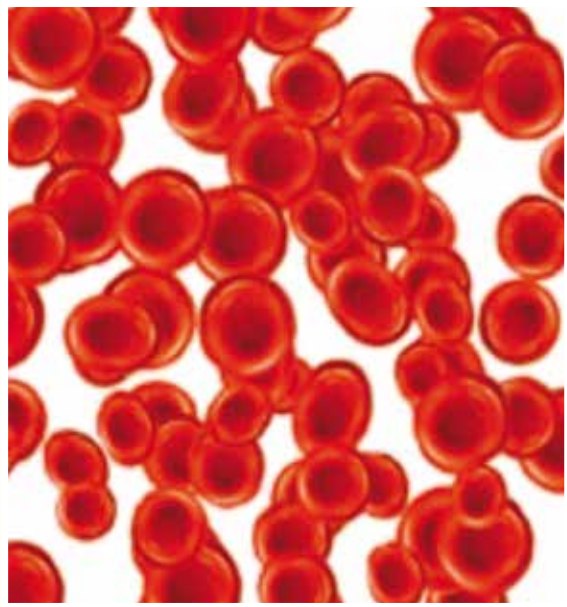


Vencer la anemia, es tarea de todos

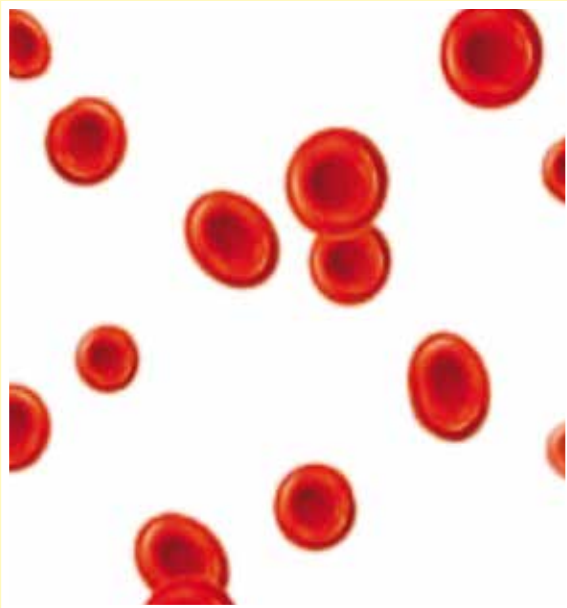


Vinsinchiq animyata arushum yumbay

Material elaborado en el marco de la ejecución de la iniciativa: Vencer la anemia, una tarea de todos:
“Vinsinchiq animyata arushum yumbay” - Fondo Concursable



Normal



Anemia

¿Qué es la anemia?

Es una enfermedad que se caracteriza por niveles bajos de hierro en la sangre.

El hierro es una sustancia que se necesita para llevar oxígeno a todas las células del cuerpo.

Es especialmente importante en los niños y niñas y en la mujer durante la adolescencia y el embarazo.

¿Cómo se que mi hijo tiene anemia?

Tu hijo puede tener anemia si:

Tiene mucho cansancio
y sueño
Ancha puñunani



Esta pálido
Qarwayashqam



No aprende
Manamyach akunchu



Se enferma mucho
Ancham qishan



¿Por qué le da anemia a mi hijo?

Tu hijo puede tener anemia si:

No quiere comer
Manan munanchu mikuta



No come ni menestras ni carnes
**Manan munanchu puspata ni
aychata**



No se alimenta bien
Manan allitachi mikuy



¿Cómo evito que mi hijo tenga anemia?

Preparando comidas con los siguientes alimentos:

Habas



Lentejas



Pescado



Hígado



Frejol



Sangrecita



**Menestras
Pusputa**

**Carnes y derivados
Aychata**

¿Cómo evito que mi hijo tenga anemia?

Aparte de su comida, puedes darle:



A tener en cuenta:



Consumir frutas cítricas para que el hierro se absorba mejor.



Darle solo tu pecho hasta los 6 meses de edad.

Así se preparan las chispas nutricionales

1



2



3



4



5



6



Vencer la anemia, es tarea de todos

