

12 meses de edad

"A partir del año de vida, tu niña o niño debe consumir comidas solidas y variadas de la olla familiar"

12 meses = 7 a 10 cucharadas (1 plato mediano)
3 veces por día.



- Dale 3 comidas principales y 2 refrigerios: Una a media mañana y otra a media tarde.
- Ofrécele un ambiente agradable y tranquilo al momento de comer, siempre con paciencia y afecto.
- Dale las estrellitas nutricionales con dos cucharadas de comida espesa una vez al día.

"Continuar con lactancia materna"

Tener en cuenta

- La leche materna es lo mejor para tu niña o niño y no necesita otro alimento durante los primeros 6 meses.
- Además de la leche materna, desde los 6 meses tu niña o niño, debe consumir otros alimentos como verduras, frutas, cereales y carnes".
- No te olvides de darle las estrellitas nutricionales con 2 cucharadas de comida espesa una vez al día.
- Acostumbra a tu niña o niño a comer frutas y verduras por que tienen vitaminas.
- La higiene de las manos y de los alimentos ayuda a mantener la salud de tu niña o niño.



Alimentación de la Niña y Niño

De 0 a 12 meses de edad



Material elaborado en el marco de la ejecución de la Iniciativa: "Participación y vigilancia de la población en la toma decisiones y gestión local para mejorar la salud materna y neonatal e infantil en el distrito de Conchán"- Fondo Concursable.

De 0 a 6 meses

"La Leche materna es lo mejor para tu niña o niño y no necesita otro alimento durante los primeros 6 meses"



- Desde el momento en que nace tu bebé debes darle de lactar .
- La primera leche o calostro que toma tu bebé es un líquido amarillento que lo protege de enfermedades. Si sale poca cantidad no te preocupes es suficiente.
- Dale de lactar, cada 2 horas por lo menos ocho veces durante el día y la noche, darle de los dos pechos cada vez.

De 6 a 8 meses

"Además de la leche materna, desde los 6 meses tu niña o niño, debe consumir otros alimentos como verduras, frutas, cereales y carnes"

6 meses = 2 a 3 cucharadas (1/4 plato mediano) 2 veces al día.
7 a 8 meses = 3 a 5 cucharadas (1/2 plato mediano) 3 veces al día.



- Dale alimentos aplastados como papillas y pures.
- Dale cada día por lo menos un alimento de origen animal (hígado, sangrecita, pollo, pescado, cuy).
- A los 6 meses se recomienda iniciar con alimentos aplastados (arroz, quinua, maíz).
- A los 7 meses dale menestras sin cáscaras (arvejas, frejoles, habas, lentejas) aplastados o colados.
- Agrega una cucharadita de aceite en sus comidas cada día.

"Continuar con lactancia materna"

De 9 a 11 meses

"Desde los 9 meses, dale de comer a tu niña o niño: Alimentos de origen animal y toda clase de menestras"

9 a 11 meses = 5 a 7 cucharadas (3/4 plato mediano)
3 veces al día.



- Dale comidas espesas picadas o en pequeños trozos de la olla familiar.
- Agrega diariamente a sus comidas alimentos de origen animal (hígado, sangrecita, pescado, cuy, vaca, cordero, etc), y menestras (lentejas, frijoles, habas, arvejas).
- Dale de comer 3 comidas al día más un refrigerio.
- Agrega una cucharadita de aceite en sus comidas cada día.
- Dale las estrellitas nutricionales con dos cucharadas de comida espesa una vez al día.

"Continuar con lactancia materna"