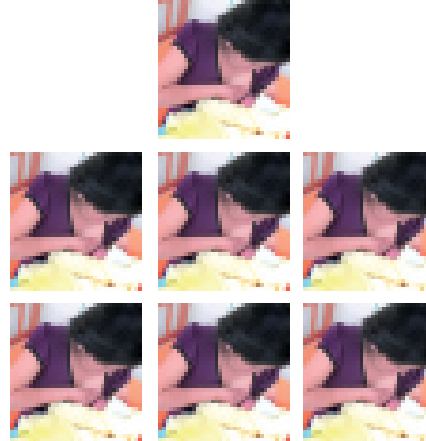


Alimentación de la niña y niño de 0 a 6 meses de edad con bajo peso y/o talla



Día



Noche



Dar de lactar cada 2 horas (8 a 10 veces al día)



No usar biberones, ni chupones

Alimentación de la niña y niño de 0 a 6 meses de edad con bajo peso y/o talla

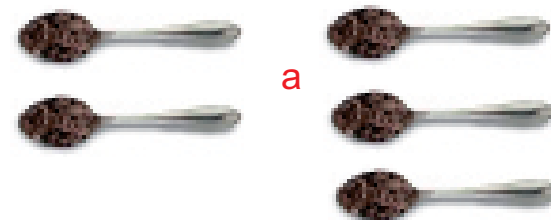
Refuerce el mensaje a la madre:

- La leche materna es el mejor alimento para su bebé.
- Debe dar de lactar cada 2 horas solo pecho durante el día y la noche.
- No dar biberones, no chupones.
- La leche materna es un excelente nutriente que asegura el crecimiento y desarrollo sano de su bebé.
- La leche materna es imprescindible durante los seis primeros meses de vida.
- La leche materna protege de enfermedades como neumonía, inflamación del oído, gripes y alergias, reduciendo el riesgo de malnutrición.
- La leche materna favorece el vínculo afectivo entre la madre y el bebé.

Alimentación de la niña y niño de 6 meses de edad con bajo peso y /o talla

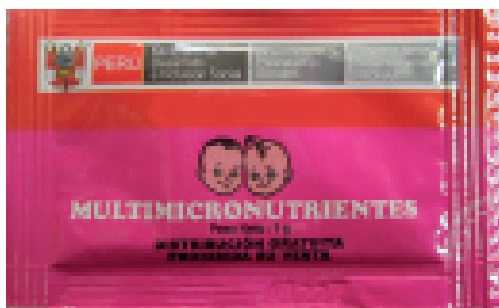


2 a 3 cucharadas
3 veces al día.



a

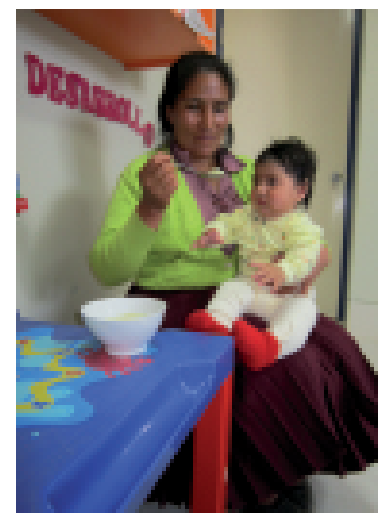
Agregar 1 cucharadita
de aceite en sus comidas.



Aumentar en sus comidas
un sobre de estrellitas todos
los días una vez al día.



Brindar comidas
espesas, aplastadas,
tipo puré.



Dar de comer con amor,
paciencia y buen humor

Alimentación de la niña y niño de 6 meses de edad con bajo peso y/o talla

Refuerce el mensaje a la madre:

- Dar de lactar todas las veces que la niña o niño quiera, por lo menos diez veces durante el día y la noche.
- Iniciar la introducción de alimentos diferentes a la leche materna, con comidas espesas como papillas, purés, mazamorras.
- A los seis meses, dar tres comidas al día más leche materna.
- Consumo de las estrellitas nutricionales a partir del sexto mes, con dos cucharadas de comida espesa una vez al día.
- Adicionar una cucharadita de aceite vegetal a la comida principal para mejorar el peso y su digestión.
- Es importante ofrecerle al niño un ambiente agradable y tranquilo al momento de comer y ofrecerle la comida con afecto.
- Es importante que el padre participe del cuidado, control del crecimiento, desarrollo, fortalecimiento del vínculo afectivo de la niño(a).

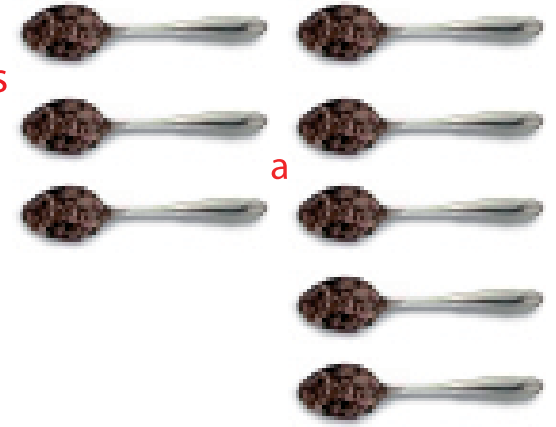
Alimentación de la niña y niño de 7 a 8 meses de edad con bajo peso y /o talla



Dar de comer con amor, paciencia y buen humor



3 a 5 cucharadas 3 veces al día más 2 refrigerios



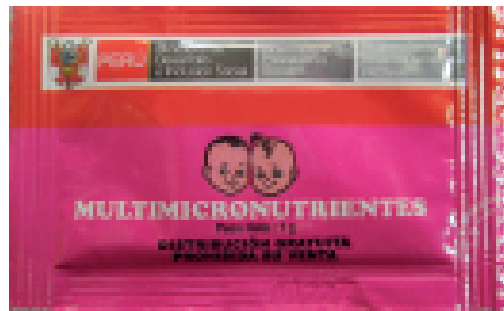
Brindar comidas espesas, aplastadas, y triturados.



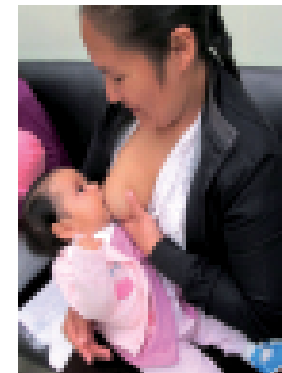
Agregar 1 cucharadita de aceite en sus comida



Dar alimento de origen animal diariamente.



Aumentar en sus comidas un sobre de estrellitas todos los días una vez al día.



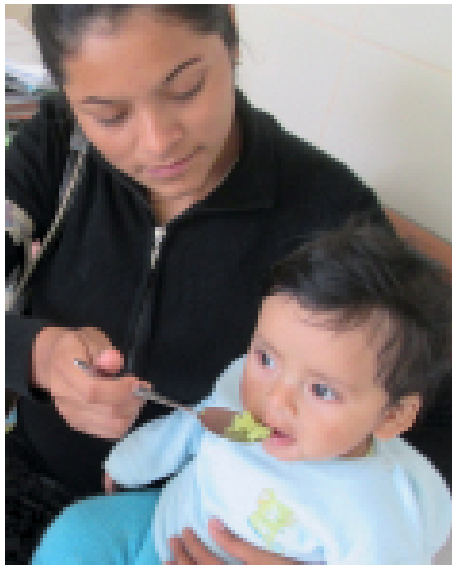
Continuar con Lactancia Materna

Alimentación de la niña y niño de 7 a 8 meses con bajo peso y/o talla.

Refuerce el mensaje a la madre :

- Iniciar la introducción de alimentos diferentes con comidas espesas como papillas, purés, mazamorras, utilizando alimentos de la olla familiar.
- Adicionar una cucharadita de aceite vegetal a sus comidas.
- Servir la mitad de un plato mediano de comida espesa cada vez que se le ofrezca de comer.
- Dar tres comidas al día más leche materna.
- Agregar diariamente a sus comidas, dos cucharadas de alimentos de origen animal: Huevo, queso, pescado, hígado, “sangrecita”, pollo, etc.
- Consumo de las estrellitas nutricionales con dos cucharadas de comida espesa una vez al día.
- Incluir todos los días, alimentos como: Cereales, tubérculos y menestras, carnes y huevos, lácteos, frutas y verduras de color verde, naranja y amarillo.
- Acudir al control de crecimiento y desarrollo del niño o niña.

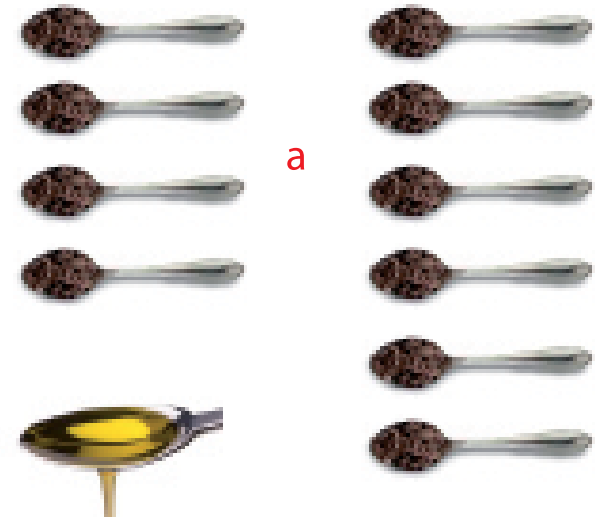
Alimentación de la niña y niño de 9 a 11 meses de edad con bajo peso y /o talla



Dar de comer con amor, paciencia y buen humor



5 a 7 cucharadas
3 veces al día más
2 refrigerios



Agregar 1 cucharadita
de aceite en sus comidas.

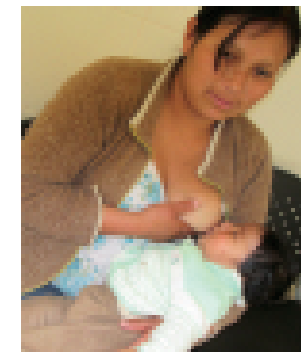
Dar alimento de origen
animal diariamente.



Continuar su alimentación
con alimentos picados



Incluir en sus comidas
un sobre de estrellitas todos
los días una vez al día.



Continuar con
Lactancia Materna.

Alimentación de la niña y niño de 9 a 11 meses de edad con bajo peso y/o talla

Refuerce el mensaje a la madre :

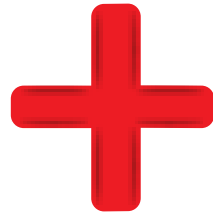
- Continúe dándole comidas espesas, incluyendo preparaciones sólidas (picado o pequeños trocitos para la boca del bebé) utilizando alimentos de la olla familiar.
- Servir casi completo el plato mediano (3/4) de comida picadita cada vez que se le ofrezca de comer (cinco a siete cucharadas).
- Agregar diariamente a sus comidas, dos cucharadas de alimento de origen animal: Huevo, queso, pescado, cuy, hígado, “sangrecita”, pollo, etc.
- Dar de comer tres comidas al día más dos refrigerio.
- Consumo de las estrellitas nutricionales con dos cucharadas de comida espesa una vez al día.
- Agregar una cucharadita de aceite vegetal en la comida principal para mejorar su peso y digestión.
- Preparar menestras sin cáscara (lentejas, habas, arvejas, frijoles). Por cada cucharada de menestra sirva dos cucharadas de cereal (arroz, quinua, trigo, etc.).
- Uso de plato, taza y cubierto propio para la niña y niño.
- Acudir al control de crecimiento y desarrollo del niño o niña.

Alimentación de la niña y niño de 12 a 24 meses con bajo peso y/o talla.

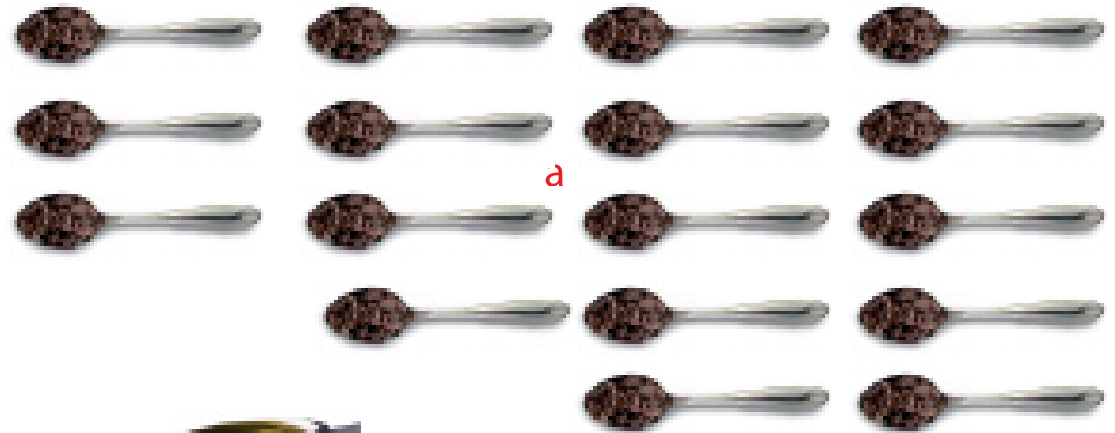
Darle alimentos de la olla familiar.



7 a 10 cucharadas
3 veces al día más
2 refrigerios



Agregar 1 cucharadita
de aceite en sus comidas.



Dar de comer con amor,
paciencia y buen humor.

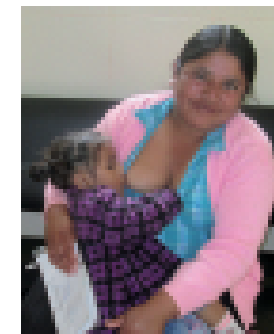
Dar alimento de origen
animal diariamente.



Incluir en sus comidas
un sobre de estrellitas todos
los días una vez al día.



Ofrecer menestras
tres veces por
semana.



Continuar
con Lactancia
Materna.

Alimentación de la niña y niño de 12 a 24 meses con bajo peso y/o talla.

Refuerce el mensaje a la madre :

- Continuar dando de lactar las veces que la niña y niño quiera, después de las comidas.
- Dar comidas sólidas y variadas incorporándose a la alimentación de la olla familiar.
- Servir un plato mediano de comida (siete a diez cucharadas).
- Agregar diariamente a sus comidas, dos cucharadas de alimentos de origen animal: Huevo, queso, pescado, hígado, cuy, “sangrecita”, pollo, etc.
- Dar tres comidas al día más un refrigerio.
- Consumo de las estrellitas nutricionales con dos cucharadas de comida espesa una vez al día.
- Incluir todos los días, alimentos como: Cereales, tubérculos y menestras, carnes y huevos, lácteos, frutas y verduras de color verde, naranja y amarillo (una unidad).
- Agregar una cucharadita de aceite vegetal en la comida principal para mejorar el peso y la digestión.
- Dar menestras (lentejas, habas, arvejas, frijoles) tres veces por semana.
- Por cada cucharada de menestra sirva dos cucharadas de cereal (arroz, quinua, trigo, etc.)
- Acudir al control de crecimiento y desarrollo del niño o niña.

Recordar:

- Niños satisfechos lloran menos.
- Niños bien nutridos se enferma menos de diarrea o infección respiratoria.
- Niños bien nutridos son juguetones y activos.
- Niños bien nutridos rendirán bien en la escuela.





PERÚ

Ministerio
de Salud

Programa de Apoyo
a la Reforma del Sector Salud
PARSALUD II

