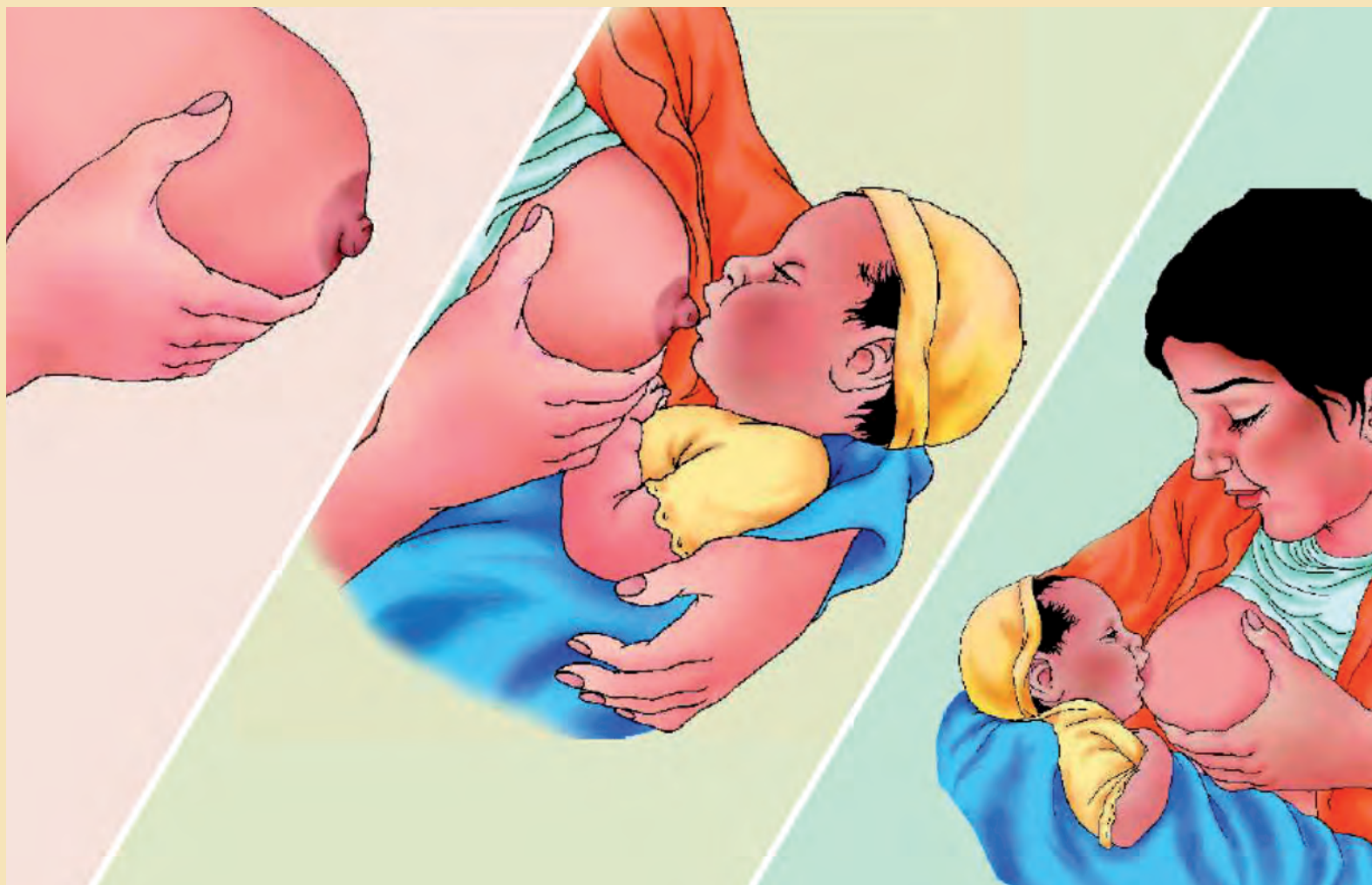


Alimentación en el menor de 6 meses



Lactancia materna exclusiva



Alimentación de la niña o niño de 6 a 36 meses

6 - 8 meses



9 - 11 meses



**A partir de
12 meses**



**Alimentos
Aplastados**

**Alimentos
Picados**

**Alimentos
de la
olla familiar**

Alimentación de la niña o niño de 6 a 36 meses

6 - 8 MESES



3 a 5
cucharadas



3 veces
al día



9 - 11 MESES



5 a 7
cucharadas



4 veces
al día



12 MESES A MÁS



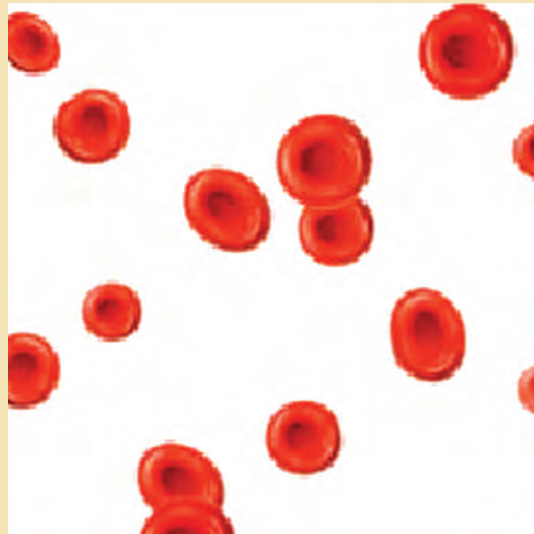
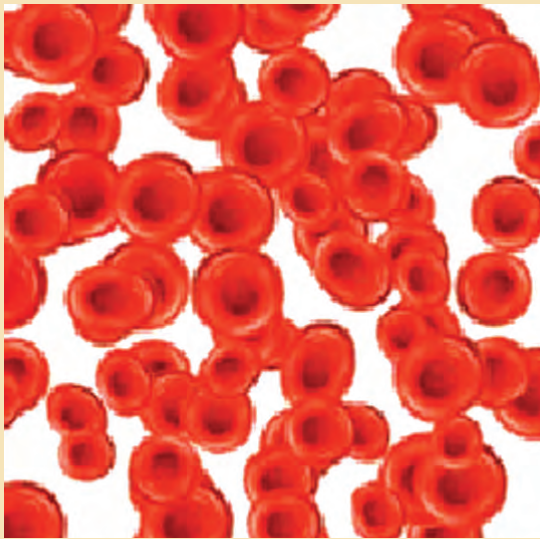
7 a 10
cucharadas



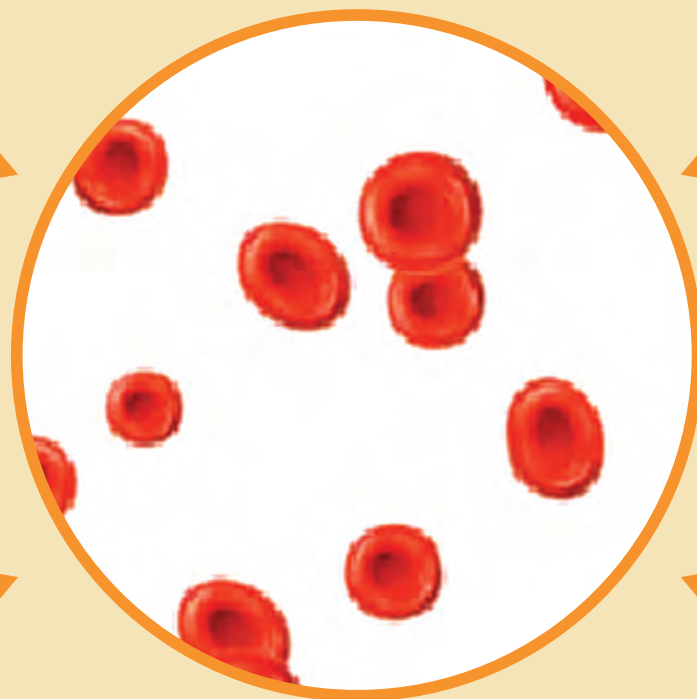
5 veces
al día



Anemia



Signos y síntomas de la anemia



Alimentos para prevenir la anemia

Alimentos con alto contenido de hierro



Higado



Sangrecita



Mollejas



Cuyes

Alimentos con regular contenido de hierro



Pescado



Lentejas

Alimentos con poco contenido de hierro



Alimentación de la niña o niño de 6 a 36 meses



**Lávate las manos
con agua y jabón.**



Abre el sobre.



**Separa una porción de
la comida.
(aprox. 2 cucharadas).**



**Vacear todo el sobre
en la porción separada.**



**Mezclar bien hasta que no se
note las chispas en la comida.**



**Dale de comer a tu niña ó niño
primero la porción mezclada
y luego el resto de la comida.**

Anemia



Pautas para el uso de las cartillas

Antes de la sesión educativa/visita domiciliaria:

-  Prepare la metodología educativa y considere cual es el mejor momento para usar las cartillas.
-  Revisé el material y seleccione las cartillas que considere necesario tratar según la temática a desarrollar : Higiene, salud sexual, alimentación balanceada.
-  Use sus propias palabras para expresar de la mejor manera los mensajes claves.

Durante la sesión educativa/visita domiciliaria:

-  Solicite al participante que observe los dibujos.
-  Pregúntele cual es el mensaje de la cartilla y aclare sus dudas.
-  Aseguresé que el participante comprendió la información recibida.

Fuente:

- Manual : Coma sano, Viva sano. ADRA – MINSA. 2008

- Consejería nutricional en el marco de la atención integral de salud materno infantil: Elaborado por Instituto Nacional de Salud 2010.