

■ ■ MI PLAN NUTRICIONAL

Para: Hernandez Peña Heiden
Fecha: 05/11/2025

¡Hola Mamá!

Este plan fue diseñado especialmente para **Hernandez Peña Heiden**. Sigue estos consejos y menús para ayudarlo/a a crecer fuerte y saludable. **¡Tú puedes lograrlo! ■**

■ TIPS PARA MEJORAR LA ABSORCIÓN

- **Combina con vitamina C:** Agrega limón o jugo de naranja natural a las comidas.
- **Horarios regulares:** Desayuno 8am, Almuerzo 12pm, Cena 6pm.
- **Evita té y café:** No des té ni café junto con las comidas (bloquean hierro).
- **Suplemento diario:** Dale el suplemento todos los días, preferible en ayunas.
- **No te saltes comidas:** 3 comidas principales + 2 refrigerios.

■ RECORDATORIOS IMPORTANTES

■	Suplemento	Todos los días en ayunas
■ ■	Menú	3 comidas + 2 refrigerios
■	Control	Cada 30 días en el centro de salud
■	Peso/Talla	Cada control CRED

■ LISTA DE COMPRAS

- Hígado de res - 300g
- Sangrecita - 250g
- Lentejas - 400g
- Espinaca - 1 atado
- Naranja - 6 unidades

NutriSenseIA v1.0 - Ministerio de Salud del Perú - Datatón 2025

Este reporte es una herramienta de apoyo. Consulta siempre con un profesional de salud.