

Menús Saludables para Niños y Niñas de 6 a 24 meses



12 a 24 meses



9 a 11 meses



6 a 8 meses



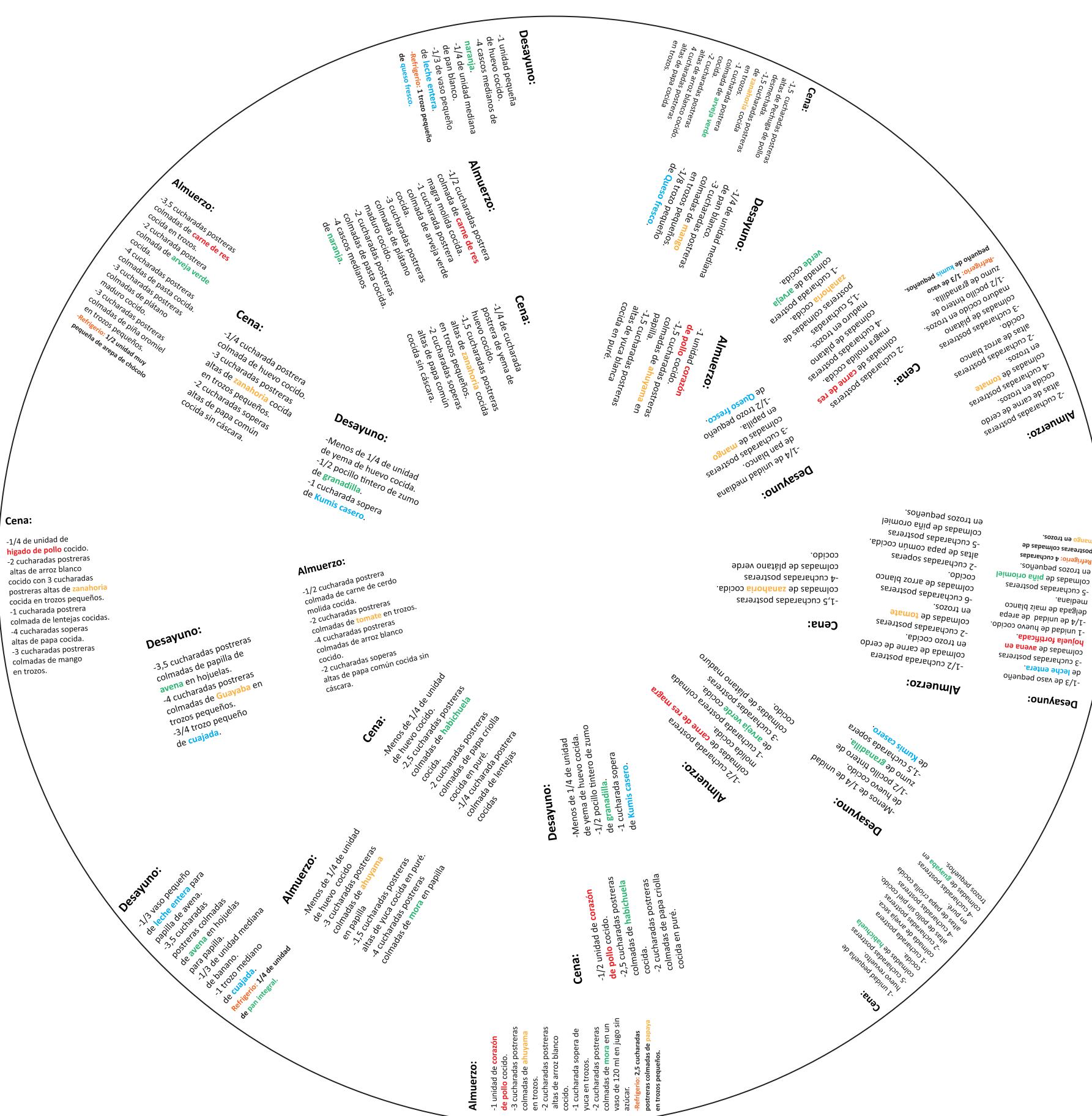
- Rico en Hierro
- Rico en Vitamina A
- Rico en Fibra
- Rico en Calcio

EN CONVENIO



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura



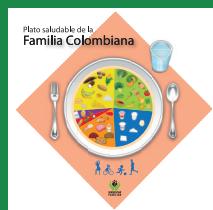


Menús Saludables para Niños y Niñas de 6 a 23 meses



Recomendaciones

- Los menús que se presentan en la Ruleta, están ajustados para cubrir las necesidades de calorías y nutrientes de niños y niñas de 6 meses a 24 meses que reciben leche materna de manera complementaria y no reciben leches artificiales. Si su hijo o hija consume leches artificiales, los menús deben ser ajustados por un Nutricionista.
- De los 6 meses de edad hasta los 12 meses, continúe ofreciendo leche materna a su bebé todas las veces que lo pida.
- Después de los 12 meses de edad, continúe ofreciendo leche materna a su bebé después de cada comida.
- No adicione sal, azúcar, ni condimentos a las preparaciones hasta los dos años de vida.
- Prefiera siempre los alimentos preparados en casa.
- No ofrezca productos procesados como los de paquete, leches artificiales, compotas artificiales, cereales de caja, bebidas azucaradas, embutidos, entre otros.
- A partir de los 6 meses ofrezca entre 2 y 3 veces a la semana leguminosas como frijol, lenteja, garbanzo, etc.
- Recuerde lavar las manos al preparar y consumir alimentos.
- Ofrezca preparaciones variadas en texturas y colores.



EN CONVENIO



Organización de las Naciones
Unidas para la Alimentación
y la Agricultura

