

Suplementar la alimentación con vitaminas y minerales

Cuando su hija o hijo cumple seis meses, necesita más vitaminas y minerales de los que puede obtener de la leche materna y de la nueva alimentación.



Las vitaminas y los minerales previenen enfermedades como la anemia, y ayudan a que las niñas y niños crezcan fuertes y sanos. Por eso, es necesario darles un suplemento en polvo desde los seis meses hasta que cumplan los cinco años de edad.



Entrega de suplemento de micronutrientes

El suplemento de micronutrientes se entrega en los centros de salud del Ministerio de Salud Pública, en los Centros Infantiles del Buen Vivir y en el programa Creciendo con Nuestros Hijos del Ministerio de Inclusión Económica y Social.



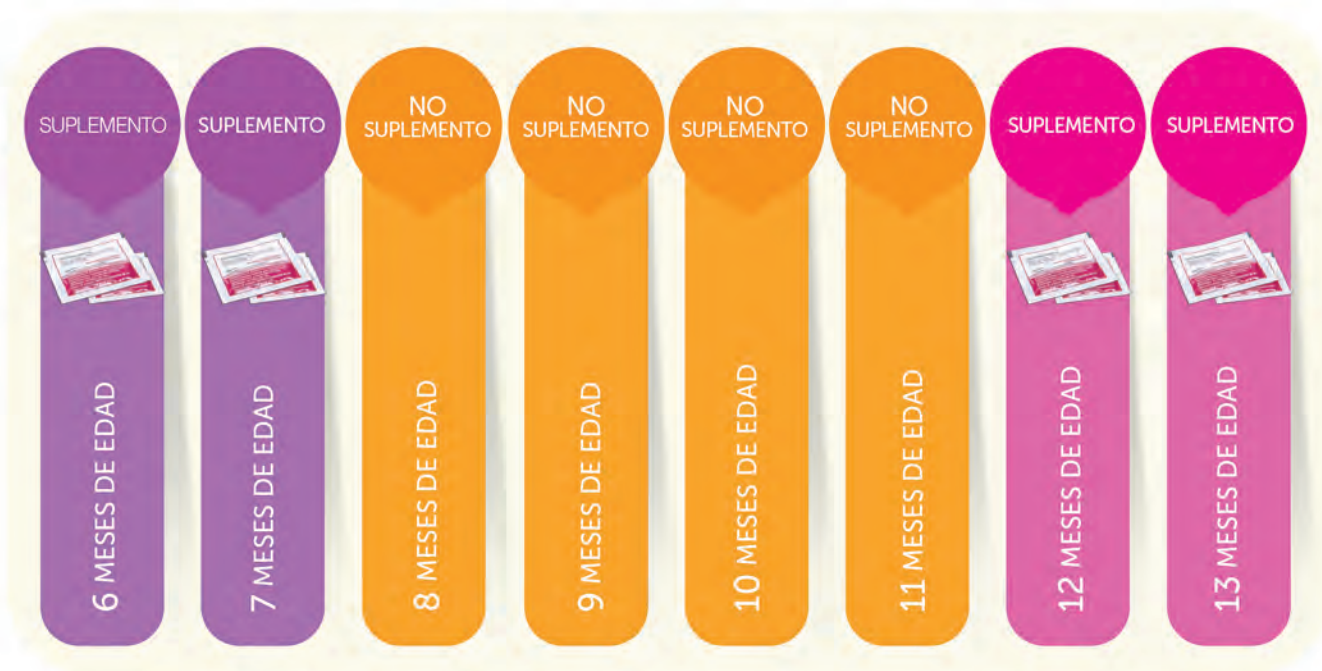
Son 60 sobres que debe darle a su hija o hijo en dos meses: un sobre cada día.



**MENSAJE
CLAVE**

No se preocupe si olvidó darle el suplemento un día. Continúe dándole al día siguiente. No le dé a la niña o niño más de un sobre al día. Continúe dándole uno por día hasta que termine.

Una vez que haya terminado los 60 sobres de suplemento, espere cuatro meses. Después de ese tiempo, inicie un nuevo tratamiento por otros 60 días.



PRÁCTICAS
ADECUADAS

Para darle el suplemento de micronutrientes a la niña o niño, mezcle todo el contenido del sobre en una pequeña porción de alimento espeso (una o dos cucharadas). Asegúrese de que coma toda la porción.



MENSAJE
CLAVE

- No coloque el suplemento en líquidos, porque puede pegarse a las paredes del recipiente y la niña o niño no lo consumirá completamente.
- No coloque el suplemento en comida caliente, porque pierde sus propiedades. Además, si la comida cambia de color, olor o sabor, la niña o niño puede rechazarla.
- No divida el contenido del sobre para dárselo a más niñas, niños o miembros de la familia.

Vitamina A

Durante los primeros años de vida, el suplemento de vitamina A ayuda a las niñas y niños a tener un mejor crecimiento, menos enfermedades –como infecciones o anemia–, protege sus ojos y reduce el riesgo de muerte infantil.

Después de que su hija o hijo haya cumplido los seis meses, acuda al centro de salud para que le administren un suplemento de vitamina A.

Debe recibir el suplemento cada seis meses hasta que cumpla cinco años.



Control de anemia en niñas y niños menores de dos años



Después de que su hija o hijo haya cumplido los seis meses, acuda al centro de salud para que le realicen un examen que determine si tiene anemia. Si la tuviera, se le dará un tratamiento para superarla.

Consejos para la alimentación de las niñas y los niños cuando están enfermos

- Ofrezca a la niña o niño una mayor cantidad de líquidos.
- Mantenga e incluso aumente el consumo de leche materna.
- Dele alimentos suaves y variados que le gusten. Ofrezcale sus comidas favoritas.
- Cuando haya pasado la enfermedad, anímelo a comer con mayor frecuencia para recuperar el peso perdido.



MANTENER
LACTANCIA