

No ofrezca ningún alimento ni bebida a su hija o hijo antes de los seis meses de edad. Puede causarle problemas como diarreas, alergias, peso bajo, sobrepeso o falta de crecimiento.



Durante los primeros meses, su hija o hijo se alimentó únicamente con leche materna. **Ahora que ha cumplido seis meses de edad, debe empezar a comer otros alimentos.** No retrase el inicio de la alimentación, porque su niña o niño necesita los nuevos alimentos para su crecimiento y desarrollo.

La alimentación en los primeros años de vida es fundamental para que la niña o niño crezca y se desarrolle de manera adecuada, y para que tenga una vida saludable y productiva.

La alimentación de la niña o niño cambia a lo largo del primer año, empezando por papillas hasta llegar a alimentos sólidos.



Aporte sabor a sus comidas con cebolla, ajo o culantro fresco.

Algunas niñas y niños aceptan fácilmente los cambios en la alimentación. Otras niñas y niños pueden rechazar los nuevos alimentos. Ambas reacciones son normales. Poco a poco, aceptarán los cambios en su comida.



MANTENER
LACTANCIA

La lactancia sigue siendo la principal forma de alimentar a su hija o hijo, manténgala día y noche hasta los 24 meses. Ofrézcale leche materna primero y luego los otros alimentos.

La niña o niño sentirá sed cuando empiece a recibir los nuevos alimentos. Ofrézcale agua hervida en pequeñas cantidades, en un vaso o por cucharitas.



La consistencia de los alimentos



Deben ser purés suaves y espesos. El puré está suficientemente espeso cuando no se resbala del plato.



Las papillas y los purés se preparan aplastando los alimentos con un tenedor, o rallándolos, para que la niña o niño se acostumbre a la nueva consistencia.



Para preparar los purés de verduras, córtelas en trozos pequeños y cocine hasta que estén suaves. Así mantendrán sus vitaminas.



MENSAJE CLAVE

No utilice demasiada agua para cocinarlos. De preferencia, utilice alimentos de color verde y amarillo, como la vainita, el zapallo, la acelga o la espinaca.



Al seguir recetas para preparar los alimentos de su hija o hijo, tome en cuenta los dos tamaños de cuchara: cucharita (cuchara pequeña) y cucharada (cuchara sobera).



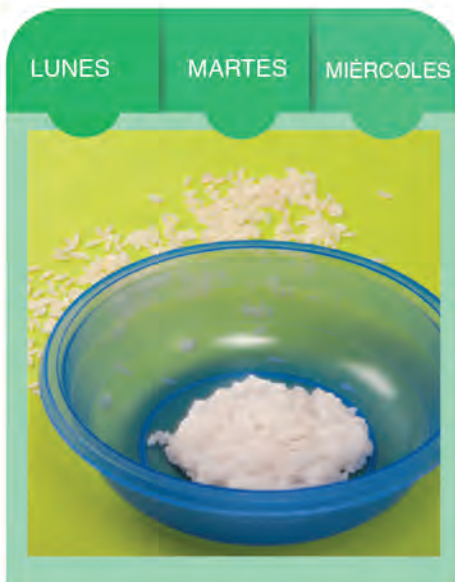
No cocine las frutas para preparara las papillas. Hágalas con los alimentos en su estado natural.



No licúe los alimentos que ofrezca a su hija o hijo, porque pierden su consistencia ideal.

Consejos para empezar la alimentación

Ofrezca un alimento a la vez por dos o tres días seguidos y vigile la reacción de la niña o niño. Poco a poco, incluya otros alimentos.



Arroz.



Arroz y zanahoria.



Arroz, zanahoria
y papaya.



PRÁCTICAS
ADECUADAS

Para comer, su hija o hijo debe estar en un ambiente agradable y tranquilo, sentado en un sitio seguro, con sus manos descubiertas. Converse con su hija o hijo mientras lo alimenta.

