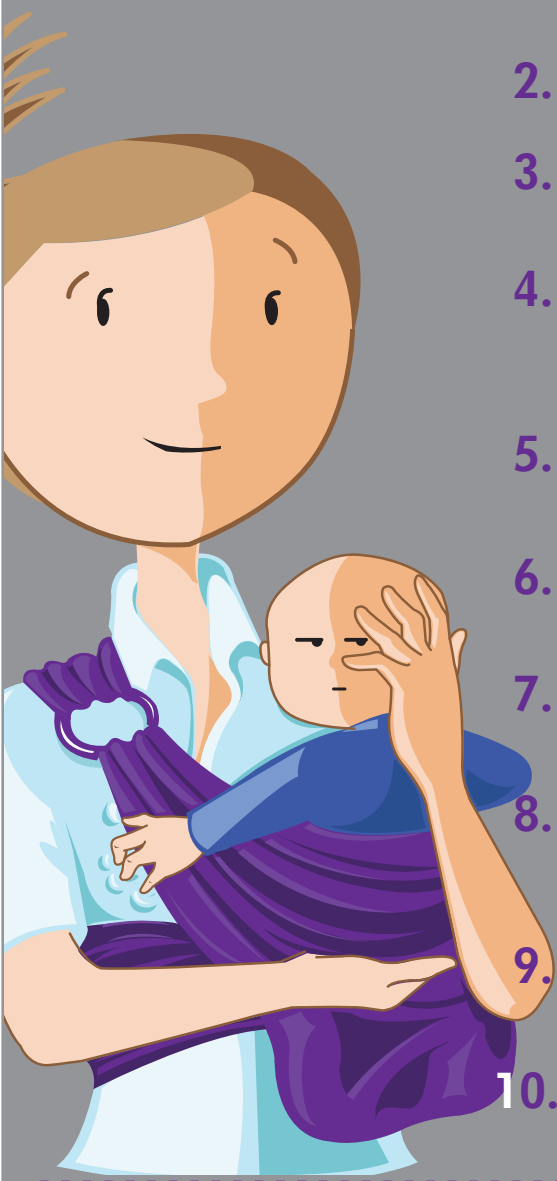


LA ALIMENTACIÓN DEL NIÑO

de 0 a 12 meses

Entre los 0 y 6 meses la leche materna de forma exclusiva es el mejor alimento para tu hijo.

"RECOMENDACIONES PARA LA ALIMENTACIÓN DE NIÑOS DE 6 A 12 MESES"



1. Incluye alimentos que complementen la leche materna a partir de los seis meses.
2. Iniciar con un alimento nuevo a la vez para observar su tolerancia.
3. Cuando ofrezcas a tu hijo un alimento nuevo hazlo durante 3 días consecutivos y procura sea antes que aquellos que ya consume.
4. Utilizar sólo alimentos frescos, preferentemente de temporada y de consumo habitual en la comunidad; iniciar con el consumo de verduras y posteriormente continuar con frutas.
5. Ofrece a tu hijo purés. Posteriormente dale alimentos picados finamente.
6. Procura que los horarios de alimentación sean los mismos que los de la familia.
7. Proporciona los alimentos en su forma natural. **No agregues sal, azúcar u otro condimento.**
8. Continúa con la lactancia materna directa o indirecta (no se proporciona directamente del seno materno, puede extraerse de forma manual o con ayuda de un tira leche) cuando el niño te lo pida.
9. En este rango de edad no proporcionas leche entera de vaca o lácteos.
10. Si rechaza algún alimento no lo obligues a comerlo, ofrécelo después.

Cuadro de raciones diarias por edad

A continuación te proponemos una forma de incluir los alimentos y las cantidades por edad:

Edad	Verdura	Fruta	Cereal/ leguminosas	Productos de origen animal	Aceites y grasas
6 meses	1 ración	1 ración			
7 meses	1 ración	1 ración	1 ración		
8 y 9 meses	1 ración	1 ración	1 ración	1 ración	1 ración
10 y 11 meses	2 raciones	2 raciones	2 raciones	2 raciones	2 raciones

Guía de raciones

<p>Ración de Verdura</p> <p>1/2 taza -Verdura cocida</p>	<p>Ración de Fruta</p> <p>1/2 pieza -Pera -Plátano -Manzana -etc.</p> <p>1 taza -Melón -Papaya -Sandía -etc.</p>	<p>Ración de Carne</p> <p>30 g. -Res -Cerdo -Pollo</p>	<p>Ración de Cereal</p> <p>1/2 Bolillo integral o Una tortilla</p> <p>1/2 taza -Arroz integral -Pasta integral -Elote -Avena</p>
<p>Ración de Leguminosas</p> <p>1/2 taza -Frijoles cocidos -Lentejas cocidas -Habas cocidas</p>		<p>Ración de Grasa</p> <p>1 cucharadita -Aceite de oliva -Aceite canola</p> <p>1/4 pieza -Aguacate</p>	

#RacionesAdecuadas

#PrimeraInfancia



GOBIERNO DE
MÉXICO



Guarderías del
IMSS
Mejor que nunca...