

|  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |  |
| --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- | --- |
| **Amamantando**   * Es importante seguir amamantando al niño o la niña hasta los 2 años. * Para empezar, la cantidad que tome tu bebé es menos importante que acostumbrarle a la idea de comer. * La mayor parte de su nutrición la obtendrá de la leche materna. * Si no continúas con la lactancia, la única alternativa a la leche materna son los preparados para lactantes de la fase 1, que son muy caros. * Antes del año de edad, tomar cualquier otro tipo de leche o leche en polvo es peligroso para la salud de tu bebé.  Decálogo de la Lactancia materna | Familia y Salud |  | **Estos vídeos pueden orientarle sobre cómo alimentar a su hijo**:   |  |  | | --- | --- | | Cómo alimentar a su bebé de 6 a 12 meses | Qr code  Description automatically generated | |  |  | | Cómo alimentar a su hijo de 1 a 2 años | https://lh6.googleusercontent.com/YKpi-9iQv1xBc8XoPhJ8PQBDkk94mrmVwc-WE6be6l31xiSVUcLqaRhJpK9kE8LaaEvHswUNjQwoBEEc8ExWcUWOXduUUvq-jtNZ0UEOGYn6lg_rwPo26cg2IlQ9XYhoOWF8V9I | | logo-usaid - Comisión Mexicana de Defensa y Promoción de los Derechos  Humanos | Alimentación complementaria – Centro de Orientación Familiar y Sexual  &quot;Elisa Jimenez&quot;Alimentación Complementaria |
|  |
|  |
|  |
| UNICEF Perú on Twitter: &quot;PRONUNCIAMIENTO: Sin educación, no hay plenos  derechos Lee el pronunciamiento completo aquí: https://t.co/13sEartfvO  https://t.co/PHYpEnGOZU&quot; / Twitter  **Alimentos**  Los alimentos ofrecidos pueden ser alimentos familiares como arroz, judías, tubérculos, verduras, legumbres, carne, pescado, huevos, frutas.  Antes de los 2 años, nada de dulces, galletas, jugos, salchichas, café o refrescos.  Los alimentos deben estar bien cocidos y aplastados con el tenedor.  La comida del bebé tiene que ser espesa, nada de caldos o sopas diluída.  **Prácticas**  Deja tiempo suficiente para que coma, sobre todo al principio. Si se le apura o se le fuerza, pueden surgir problemas.  Ve al ritmo de tu bebé y detente cuando te muestre que ha tenido suficiente.  Lavarse bien las manos antes de tomar al bebé y lavar las manos del bebé también.  La limpieza de los alimentos, utensilios y de las manos evitan enfermedades como la diarrea.  **Alimentar a su hijo de 6 meses a 2 años de edad**  Su bebé sólo necesita leche materna antes de los 6 meses, ningún otro alimento o líquido.  A partir de los seis meses, su hijo empezará a comer alimentos sólidos con la continuación de la lactancia materna.  Al principio introduce pequeñas cantidades de comida triturada 3 veces al día, y luego aumenta gradualmente la frecuencia.  Una vez que empiece a darle alimentos sólidos, también puedes darle agua.  No le de leches animales ni leche en polvo antes de los 12 meses, ya que puede hacer que el bebé enferme.  Pequeña Niña Y Bebé, Alimentos Saludables, Accesorios Para El Cuidado Del  Bebé E Ilustración De Vectores De Dibujos Animados Ilustración del Vector -  Ilustración de newborn, elemento: 196929536 | | |
| Vector De Remolacha Lavadora Manual Aislado. Frutos De Lavado Stock de  ilustración - Ilustración de remolocha, manos: 184568180 |