



# Recomendaciones para la alimentación complementaria

Se recomienda la lactancia materna exclusiva hasta los 6 meses. A partir de esa edad se deben introducir alimentos para contribuir al desarrollo de las y los bebés



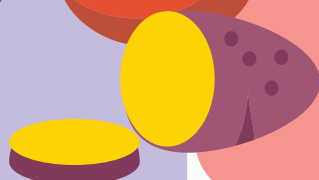
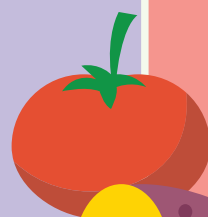
**Recuerde que** puede brindar lactancia materna todo el tiempo que usted y su bebé lo deseen, su leche siempre es buena y nutritiva

¡Un plato colorido con una variedad de alimentos, asegura una nutrición balanceada!

## ALIMENTOS HARINOSOS

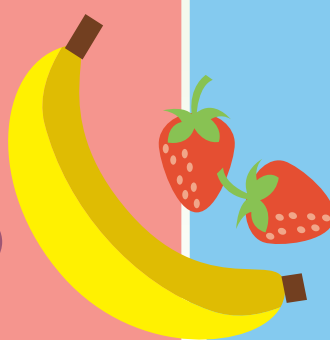
Arroz  
Avena  
Macarrones  
Maíz  
entre otros

Papa  
Camote  
Plátano  
Yuca  
entre otros



## VEGETALES

Zanahoria  
Brócoli  
Chayote  
Tomate  
entre otros



## FRUTAS

Banano  
Papaya  
Mango  
Cítricos  
entre otros



## LEGUMINOSAS

Frijoles  
Lentejas  
Garbanzos  
entre otros



## CARNE Y HUEVOS

Carne de res y cerdo  
Pollo  
Pescado  
entre otros



## Alimentos complementarios

Al introducir un alimento que sea nuevo ofrézcalo, por al menos, **3 días seguidos** para observar cualquier reacción que pueda presentar.

Brinde alimentos como cítricos, fresas, tomate, macarrones, queso, yogurt, para **disminuir el riesgo de padecer alergias.**

También introduzca desde los **6 meses** alimentos como pollo, res, pescado, cerdo y huevo, ya que **previenen la anemia.**

**NO AÑADIR SAL O AZÚCAR A LOS ALIMENTOS**

**¡Compre alimentos saludables de productores locales!**