



Alimentación de una niña y un niño saludable



CONSEJOS PRÁCTICOS

1 A partir de los **6 meses**, además de la leche materna, ofrezca alimentos ricos en hierro como:

LEGUMINOSAS:

Lentejas, cubaces, frijoles tiernos, garbanzo, entre otras.



HOJAS VERDES:

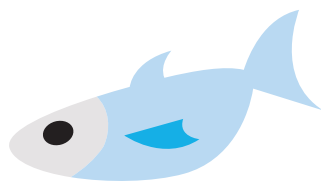
Espinacas, brócoli, hojas de remolacha, mostaza, perejil, kale, entre otras.



En el caldo del frijol no hay hierro, por lo tanto, ofrézcalo junto con los frijoles.

CARNES:

Pollo sin piel, pescado, hígado, res y cerdo sin grasa, entre otros.



HUEVOS.



Las niñas y niños que consumen hierro son saludables y fuertes

2 Un plato **variado en colores** es un plato **variado en nutrientes**.

3 Siga las indicaciones que le brindó el profesional de salud, sobre el **suplemento de hierro**.



No causa estreñimiento.



No interfiere con la lactancia materna.



No es necesario dar jugos.



No mancha los dientes



Se puede brindar a cualquier hora del día.