

# Alimentación de 12 a 24 meses



- Dele de todos los alimentos que come la familia cinco veces al día; de acuerdo a la olla familiar:

- Dele todos los días: granos, cereales o papa, hierbas o verduras y fruta.

- Dele todos los días tortillas y frijoles; por cada tortilla una cucharada de frijol.

- Dele por lo menos dos veces por semana un huevo o un pedazo de queso.

- Dele una vez por semana, hígado o carne.

- Continúe dándole pecho.

- Dele los atoles o alimentos líquidos en taza.



SI DESEA MÁS INFORMACIÓN ACERCA DE LA ALIMENTACIÓN DE SU NIÑA O NIÑO,  
CONSULTE AL SERVICIO  
DE SALUD MÁS CERCANO



PROGRAMA MUNDIAL  
DE ALIMENTOS  
13 CALLE 8-44, ZONA 10  
EDIFICIO EDYMA PLAZA  
5TO. NIVEL, OFICINA 501  
TEL. 333-6206/5928  
4897/367-1045  
FAX: 333-7423



Programa de Seguridad  
Alimentaria y Nutricional



Guías alimentarias para la población  
guatemalteca menor de dos años

## Alimento y Amor

para las niñas y niños  
pequeños, lo mejor...

### De 0 a 24 MESES



Guatemala, 2003





## Alimentación de 0 a 6 meses

- Pida que le den a su niña o niño para que mame desde que nace.
- Dele la primera leche o calostro que le limpia su estómago y le protege de enfermedades.
- Dele sólo pecho cada vez que se lo pida, ya que su estómago es pequeño y necesita comer seguido.
- Dele de los dos pechos en cada mamada para tener bastante leche.
- Dele sólo pecho de día y de noche durante los primeros seis meses de edad para que crezca bien.



## Alimentación de 6 a 8 meses

- Primero dele pecho y luego los otros alimentos machacados como: tortillas, frijol, yema de huevo, pollo, frutas y hierbas para que aprenda a comer.
- Dele alimentos machacados como: tortilla con frijol, masa cocida con frijol, arroz con frijol, pan con frijol porque le fortalecen.
- Agregue aceite a los alimentos machacados porque le gusta y le da energía.
- Dele los alimentos en plato o taza con cuchara.



## Alimentación de 9 a 11 meses

- Continúe con leche materna y los alimentos anteriores.
- Agregue carne, hígado de pollo o de res, o pescado en trocitos, porque tienen lo necesario para que continúe creciendo bien.
- Dele de comer por lo menos tres veces al día en un plato.