

BENEFICIOS DE EMPEZAR A DAR COMIDA A LOS 6 MESES

- A esta edad el estómago de la niña o niño ya está listo para recibir otros alimentos además de la leche materna.
- La niña o niño aprende a comer de todo.
- Ayuda a la niña o niño a seguir creciendo sana/o y fuerte.

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

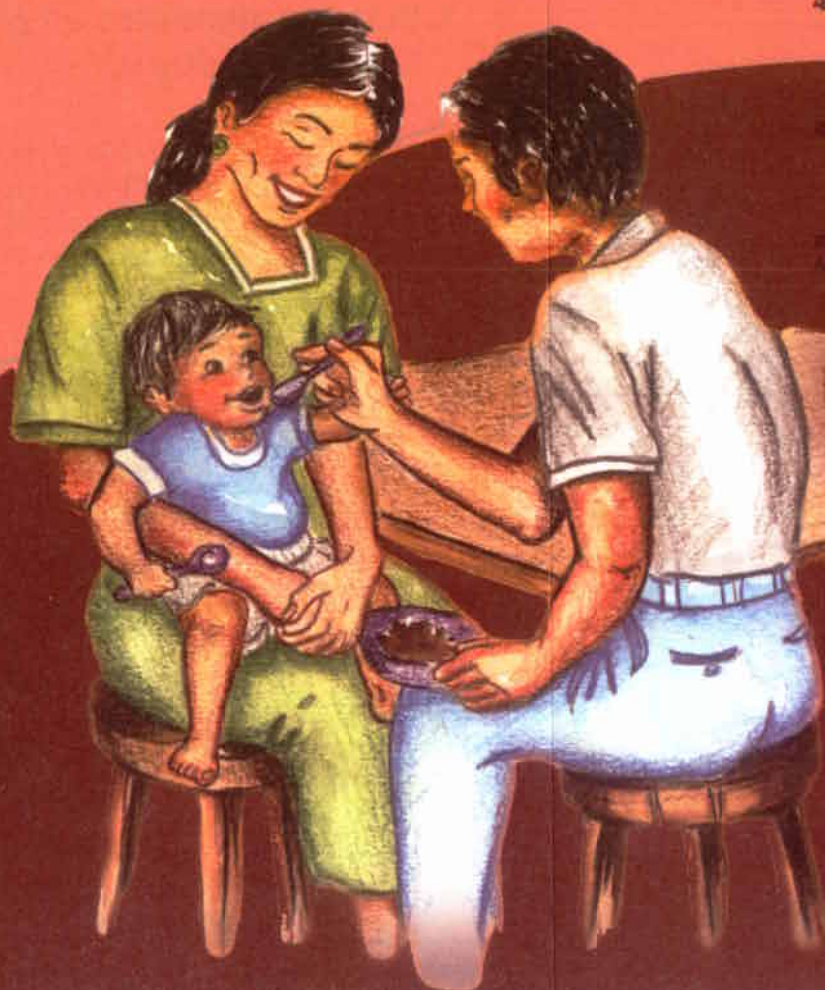
para las niñas y niños pequeños, lo mejor...

De 6 A 8 MESES

Utilice taza y cuchara para alimentar a su niña o niño y evite enfermedades



Guatemala, 2003



¿Cómo alimentar a la niña o niño de 6 a 8 meses?

- Primero dele pecho y luego los otros alimentos para que siga creciendo bien.



- Además del pecho dele alimentos machacados como: tortillas, frijol, yema de huevo, pollo, verduras, 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.

Al combinar, tortilla con frijol, masa cocida con frijol, arroz con frijol o pan con frijol, se obtiene una mezcla de proteínas de muy buena calidad comparable a la proteína de la carne y del huevo. Las proteínas de muy buena calidad sirven para que su niña o niño se desarrolle y siga creciendo bien.

- Agregue aceite a los alimentos machacados porque le gusta y le da energía.
- Dele los alimentos en plato o taza con cuchara.

Desde los 6 meses su niña o niño sabe usar la lengua y mandíbula. A los ocho meses cierra bien la boca y con ayuda puede tomar de una taza.

