

Beneficios de dar más cantidad y variedad
de alimentos de 9 a 11 meses

- La niña o niño aprende a comer de todo.



- Ayuda a los niños y niñas a seguir creciendo sanos y fuertes.



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 9 a 11 MESES

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



Guatemala, 2003

Alimentación de la niña o niño de 9 a 11 meses

¿Cómo alimentar a la niña o niño de 9 a 11 meses?

- Continúe con la leche materna y alimentos como: tortillas, frijol, yema de huevo, pollo, verduras, frutas y hierbas. Así como una preparación de: tortilla con frijol, masa cocida con frijol, arroz con frijol, pan con frijol.



- 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.

Los alimentos se deben dar como mínimo en tres comidas principales al día y servirlos en un plato especialmente para la niña o el niño.

