

Difusión de piezas informativas para la promoción y socialización de una cultura de bienestar y salud con perspectiva comunitaria

MENSAJES DE LAS *Madres lactantes*

Una adecuada alimentación de la madre durante la lactancia favorece la producción de leche, la salud del bebé y de la madre.

Consuma frutas y verduras todos los días, mantén una alimentación balanceada y saludable y bebe agua con frecuencia.

6 REGLAS PARA UNA ADECUADA ALIMENTACIÓN

1. SEXTO MES DE VIDA, MOMENTO PARA INCORPORAR NUEVOS ALIMENTOS: OFREZCA UNA FRUTA POR LA MAÑANA, UN ALMUERZO (VERDURAS, POLLO, PESCADO O CARNE) Y UNA FRUTA EN LA TARDE.
2. NO DAR AZÚCAR AL BEBÉ: UN BEBÉ QUE PRUEBA EL AZÚCAR EN LOS PRIMEROS 2 AÑOS DE VIDA TENDRÁ MAYOR PREFERENCIA POR LOS DULCES Y LOS ALIMENTOS NO SALUDABLES.
3. ESTIMULAR AL BEBÉ PARA QUE MASTIQUE: LA COMIDA DEL BEBÉ DEBE SER ESPESA, ALIMENTOS BIEN COCIDOS, APLASTADOS CON UN TENEDOR, SI APRENDE A MASTICAR PRONTO VA A ACEPTAR LA ALIMENTACIÓN DE LA FAMILIA CON FACILIDAD.
4. USE LOS COLORES DE LOS ALIMENTOS: TODAS LAS VERDURAS Y FRUTAS PUEDEN SER CONSUMIDAS, LA COMIDA VARIADA ASEGURA AL BEBÉ EL CONSUMO DE VITAMINAS Y MINERALES
5. LAVE BIEN LAS MANOS, LOS ALIMENTOS Y LOS UTENSILIOS: ESTO EVITA LA PRESENCIA DE ENFERMEDADES COMO LA DIARREA.
6. ¡NO AL BIBERÓN! EN EL BIBERÓN Y CHUPETE SE PUEDEN CRIAR GÉRMENES, ADEMÁS, BEBER AGUA DEL VASO AYUDA AL DESARROLLO DEL BEBÉ.



<https://www.facebook.com/PIC-Cucutilla-100831785133187/>