

# SUGERENCIAS PARA EL DÍA

## LÁCTEOS

2 MAMADERAS  
1 DESAYUNO | 1 ONCE

## FRUTAS

2 PORCIONES

## ACEITES Y ALIMENTOS GRASOS

SOLO UNA PEQUEÑA  
CANTIDAD PARA  
GUISOS Y ENSALADAS

## VERDURAS

4 CRUDAS O COCIDAS

## FIDEOS, ARROZ O PAPAS COCIDAS

1 A 2 PLATOS  
PEQUEÑOS

## PESCADO, CARNE, HUEVO O LEGUMBRES

1 TROZO DE  
PESCADO, HUEVO O  
CARNE; O 1 PLATO DE  
LEGUMBRES



## RECOMENDACIONES GENERALES

1. Baño diario.
2. Estimular ganeo y desarrollo psicomotor: cantar, hablarle, leerle cuentos, usar juguetes grandes y de colores vistosos y use el piso de goma eva para que gatee. No use andadores.
3. No exponer directamente al sol, no usar cremas.
4. Evite sacar al lactante de la casa.
5. Lávese las manos constantemente con agua y jabón.
6. Mantener Lactancia materna.
7. Entregar vitaminas ADC hasta el año.

# GUÍA ANTICIPATORIA EN EL MENOR DE 1 AÑO





Desde los 6 meses el bebe puede alimentarse con alimentos en consistencia papilla suave sin grumos, luego se pasa a papila con grumos después molida con tenedor y finalmente picada, pero blanda al llegar al año

**8 meses:** Reciben almuerzo mas cena "ambos con postre" . Se incorporan las legumbres pasadas por cedazo hasta el año

**10 meses:** Se incorpora huevo y pescado

**12 meses:** Se incorpora la alimentación del hogar"

No alimentar a los niños con productos de alta densidad calórica , con elevado contenido de grasas, azúcar y/o sal, como golosinas, alimentos fritos , bebidas entre otros. Por el motivo de que producen saciedad y llevan al rechazo de las comidas principales, generando inapetencia aparente, que genera angustia en los padres y/o cuidadores.



El consumo habitual de estos tipos de alimentos deteriora la calidad de la dieta y favorece el desarrollo de obesidad, caries dentarias y otras enfermedades propias de los tiempos actuales (enfermedades crónicas no transmisibles).

## CONSUMO DE AGUA

Se recomienda aportar agua durante el día con un promedio de 200 ml. Si se dan jugos de fruta natural debe ser sin agregado de azúcar. El agua debe ofrecerse hervida en aquellas zonas donde no sea potable, sin adición de azúcar , miel u otro saborizante o endulzante. Se puede dar a beber entre 3 a 4 veces al día.

