

## Práctica 2: Alimentación complementaria después de los seis meses de edad

### Mensaje clave:

A partir de los seis meses a los niños hay que darles, además de la leche materna, alimentos frescos de calidad y en cantidad suficiente de acuerdo con su edad.

### Mensajes de apoyo:

- ✓ Verificar la pirámide nutricional de su municipio: el tipo de alimento que se cultiva y cosecha, las preferencias en el consumo de alimentos y sus valores nutricionales para adecuar las siguientes recomendaciones a su región o municipio.
- ✓ A partir de los seis meses el niño debe comer PAPILLAS ESPESAS de cereal, verduras y frutas.
- ✓ A partir del año ya debe comer una buena ración de la olla familiar. Primero el segundo plato y después la sopa.
- ✓ El niño debe comer tres veces al día: desayuno, almuerzo y comida, y tomar dos refrigerios entre las comidas: fruta, leche, pan, etcétera, durante su estancia en el jardín y se debe promover en sus familias y comunidades el consumo mínimo de nutrientes que necesita el niño para su crecimiento y desarrollo.
- ✓ Los alimentos deben ser frescos y variados, de preferencia productos de la región o que estén en cosecha.
- ✓ Los niños NO DEBEN NUNCA DEJAR DE COMER.
- ✓ Continuar con la lactancia materna hasta que el niño cumpla los dos años. La lactancia materna prolongada contribuirá a prevenir enfermedades.