

Reglas de Oro para mantener los alimentos seguros



- Tener siempre agua hervida o clorada para tomar en una jarra con tapa

- Lava bien las frutas con agua limpia y pela antes de comerlas.
- Prefiere las verduras cocidas en forma de ensaladas



Lávate las manos con abundante agua y jabón

- Después de ir al baño
- Antes de preparar los alimentos
- Antes de consumir los alimentos

- Consume alimentos en buen estado.
- Guarda los alimentos en sitios libres de polvo y lejos de la basura y animales



- Tener los platos y utensilios limpios y protegidos del medio ambiente.
- Los alimentos cocinados deben consumirse inmediatamente.
- Bote a la basura cualquier alimento malogrado o que este vencido. Y mantén la basura tapada.
- Prepare comidas que se van a comer durante el día y evita darle de comer alimentos crudos.
- Si cuentas con refrigeradora guarda los

BAJO CERO CONGELADO

Carne, Pollo, Pescado



(2 a 3 °C) MUY FRÍO

Cremas, Sopas



(5 °C) FRÍO

Leche, Queso, Mayonesa



(10 °C) LUGAR MENOS FRÍO

Verduras y Frutas



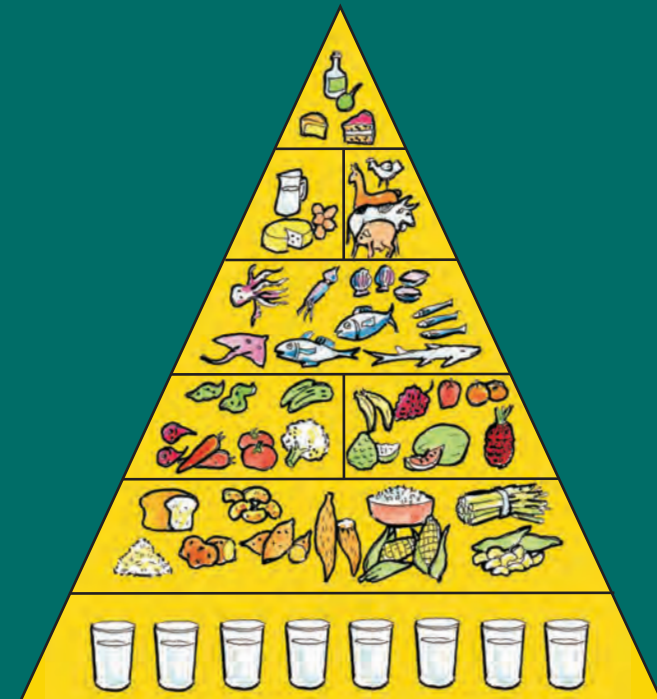
No te Olvides



- Enseña a tu hijo(a) a comer con paciencia, amor y buen humor.
- Una buena alimentación ayuda a prevenir las enfermedades.
- La enfermedad interfiere con el crecimiento y desarrollo normal.
- El desarrollo del cerebro es rápido en los primeros años de vida, necesitan ser estimuladas mediante el juego.



**Nutrición Sana
y Equilibrada para
el Crecimiento
de tu Hijo e Hija**



**En tus manos está,
que tus hijos crezcan
sanos, inteligentes y felices**

**A partir de los 6 meses
dale comidas espesas
hasta 5 veces al día**

De 6 a 7 meses:
comidas
aplastadas



De 8 a 11 meses:
comidas
trituradas
y picadas



Mayor de 1 año:
comidas
espesas
como
segundos de
consistencia
normal



**Incluye en sus comidas
algun alimento de origen
Animal todos los días:
carne, pollo, hígado,
molleja, huevo o pescado**



**estos alimentos evitan la ANEMIA
que produce cansancio, sueño,
bajo rendimiento físico y mental**



Ofrezca a
Su niño(a)
menstras
(habas,
lentejas,
fríjol) 2 o 3
veces a la
semana

**Ofrecele diariamente como
mínimo una porción de verdura
y fruta de color naranja,
amarillo y verde oscuro:
zanahoria, plátano, mango, zapallo,
brócoli, espinaca**



**Las frutas y verduras mencionadas
contienen vitaminas y minerales que
nos protegen de las enfermedades
y evitan el estreñimiento**

Dale leche, queso o yogurt.



Esto le ayuda a
fortalecer sus
huesos y
dientes