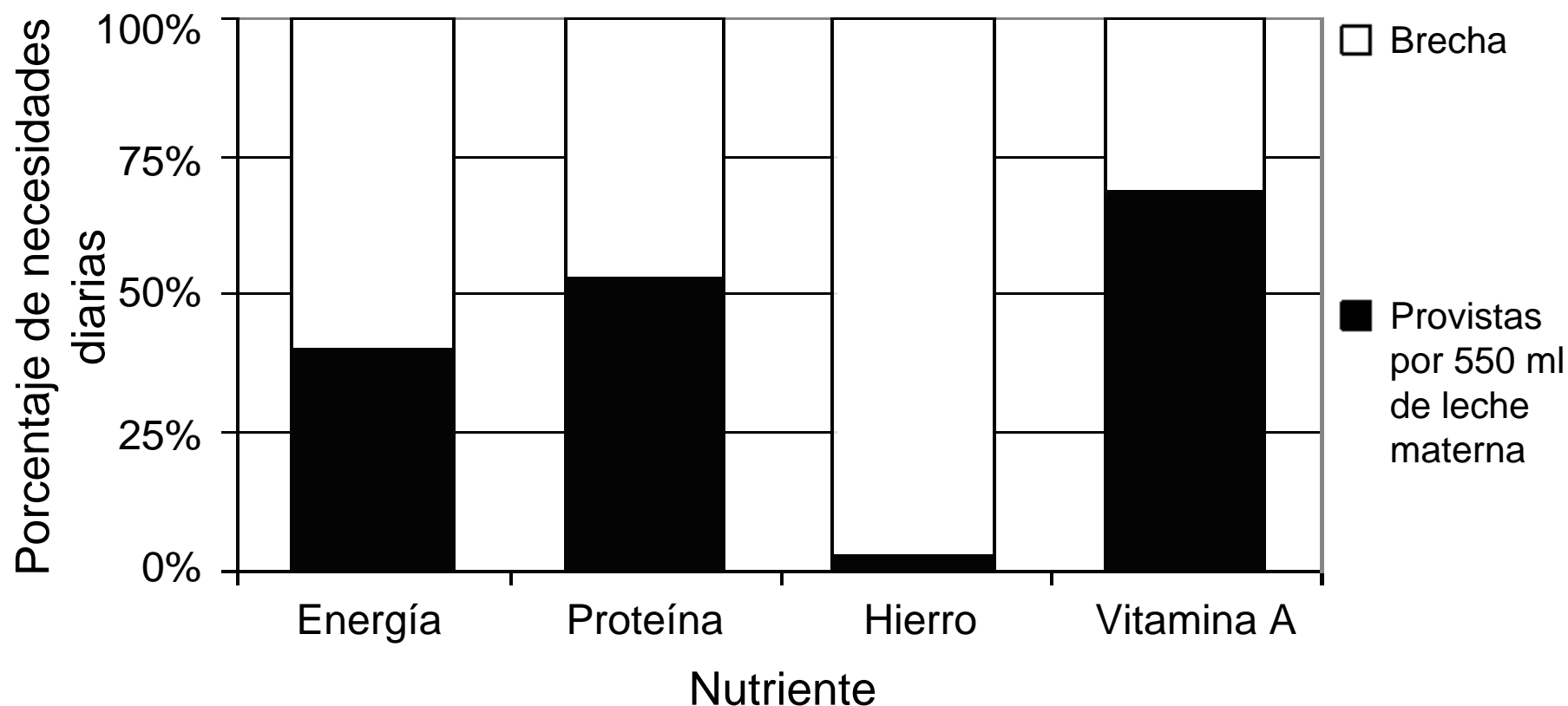


# Cantidad, variedad y frecuencia de la alimentación

Al concluir esta sesión, los participantes serán capaces de:

- Explicar la importancia de utilizar una variedad de alimentos
- Describir la frecuencia de los alimentos complementarios
- Describir la cantidad de los alimentos complementarios a ser ofrecidos
- Elaborar una lista de recomendaciones para la alimentación del niño que no es amamantado
- Enumerar los Mensajes Clave de esta sesión

# Brechas que deben ser llenadas por la alimentación complementaria, niños de 12-23 meses de edad



# Tres comidas



□ Brecha

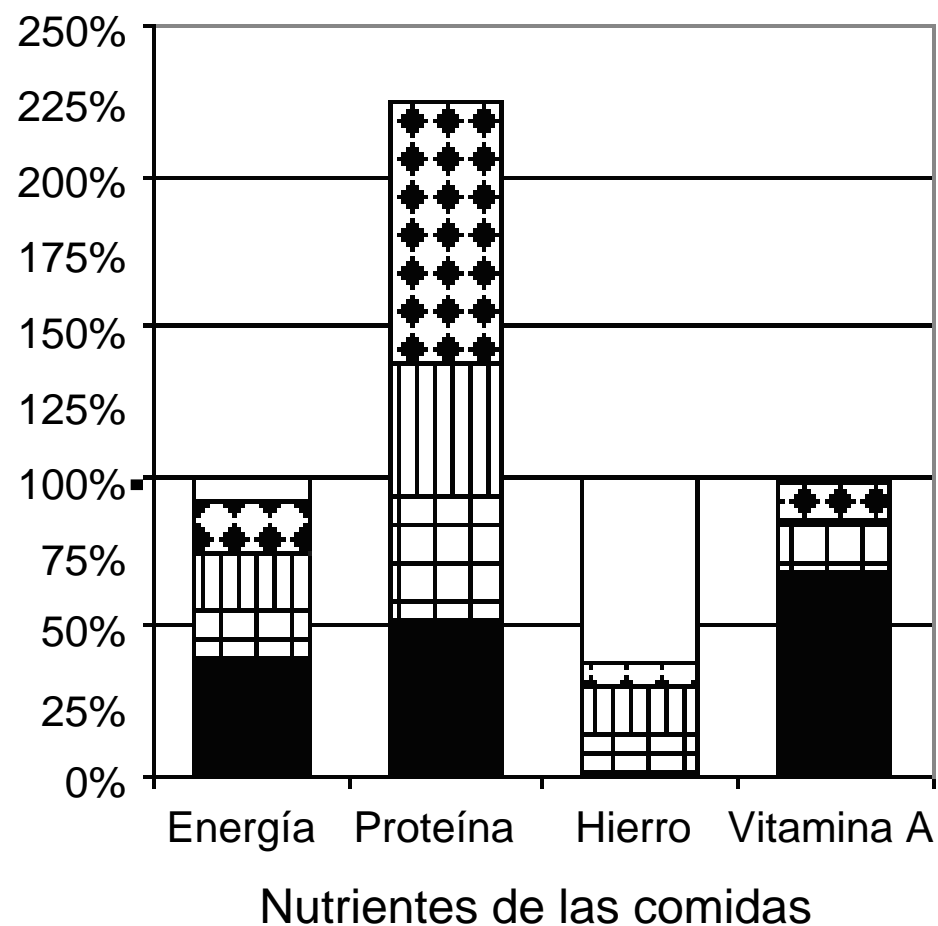
■ Comida de la noche

▨ Comida del medio día

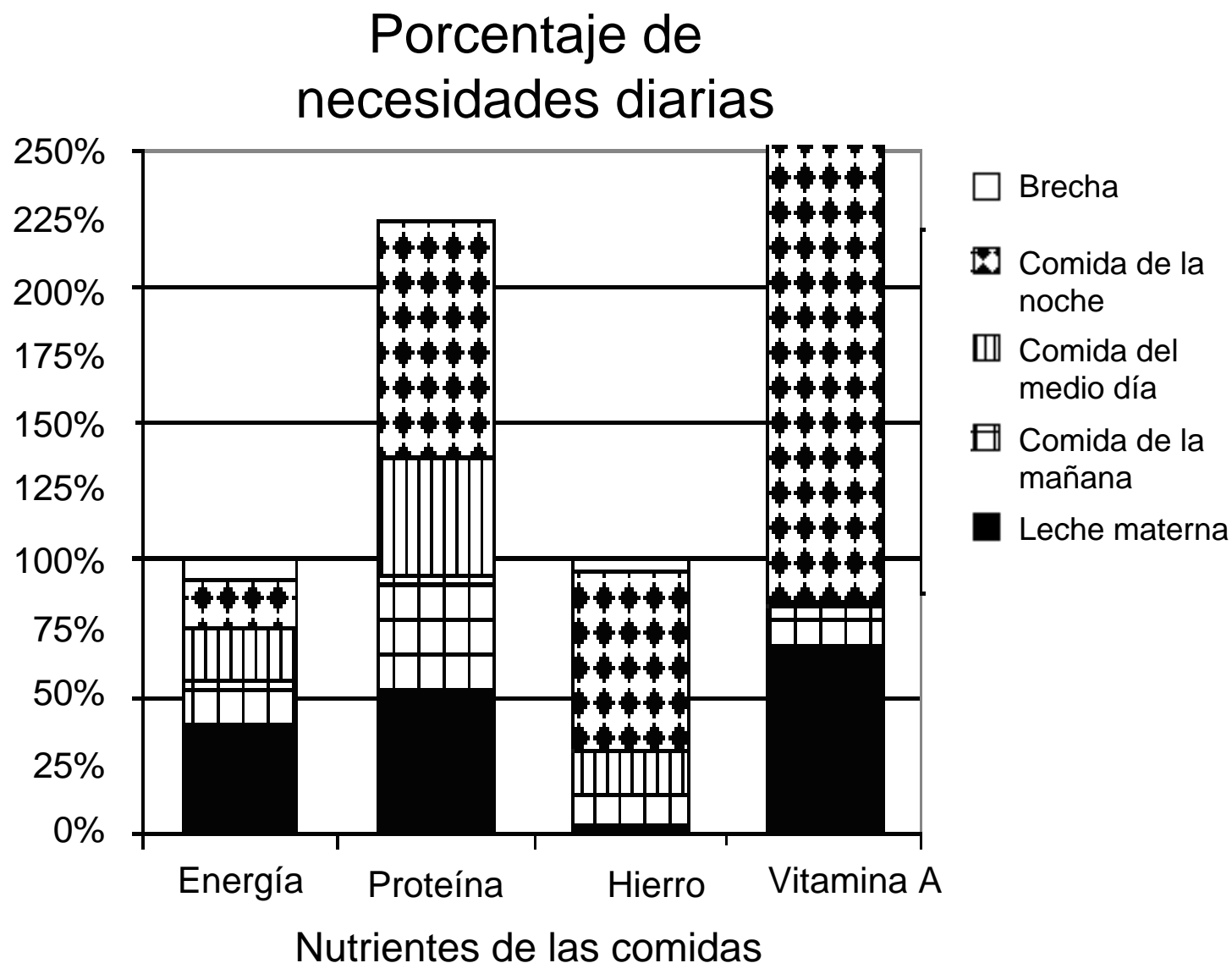
▤ Comida de la mañana

■ Leche materna

## Porcentaje de necesidades diarias



# Adición de un alimento rico en hierro

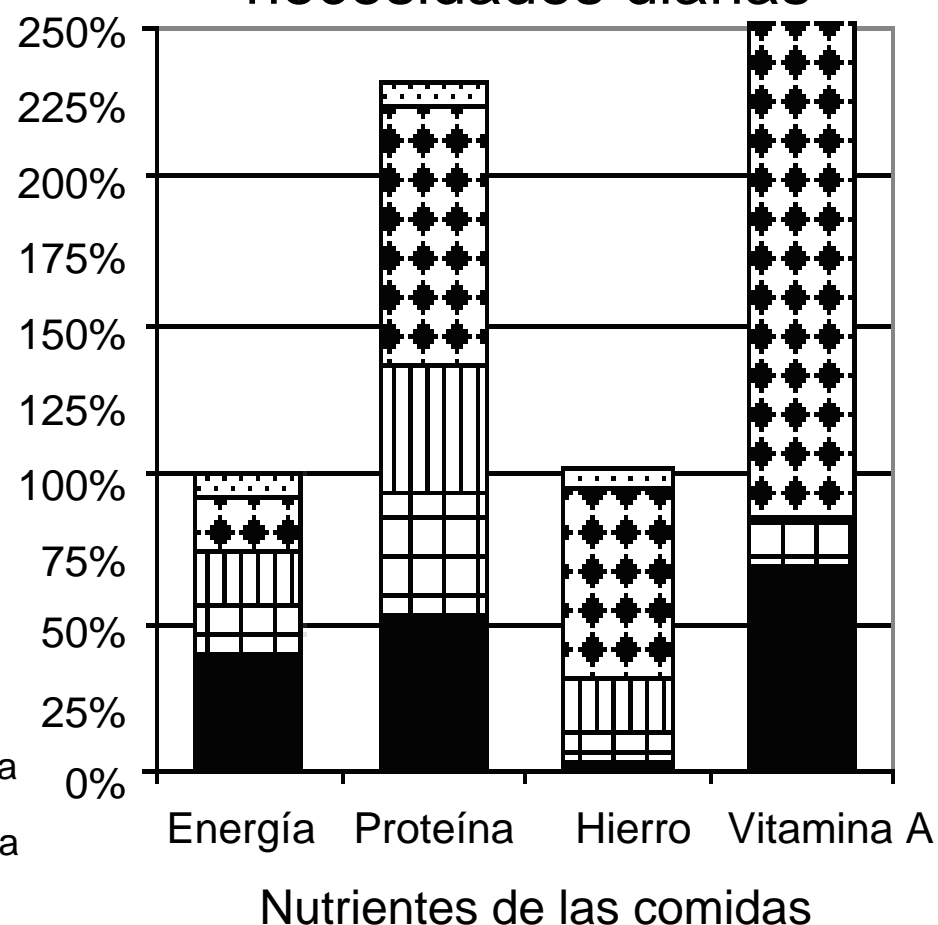


# Tres comidas y dos meriendas



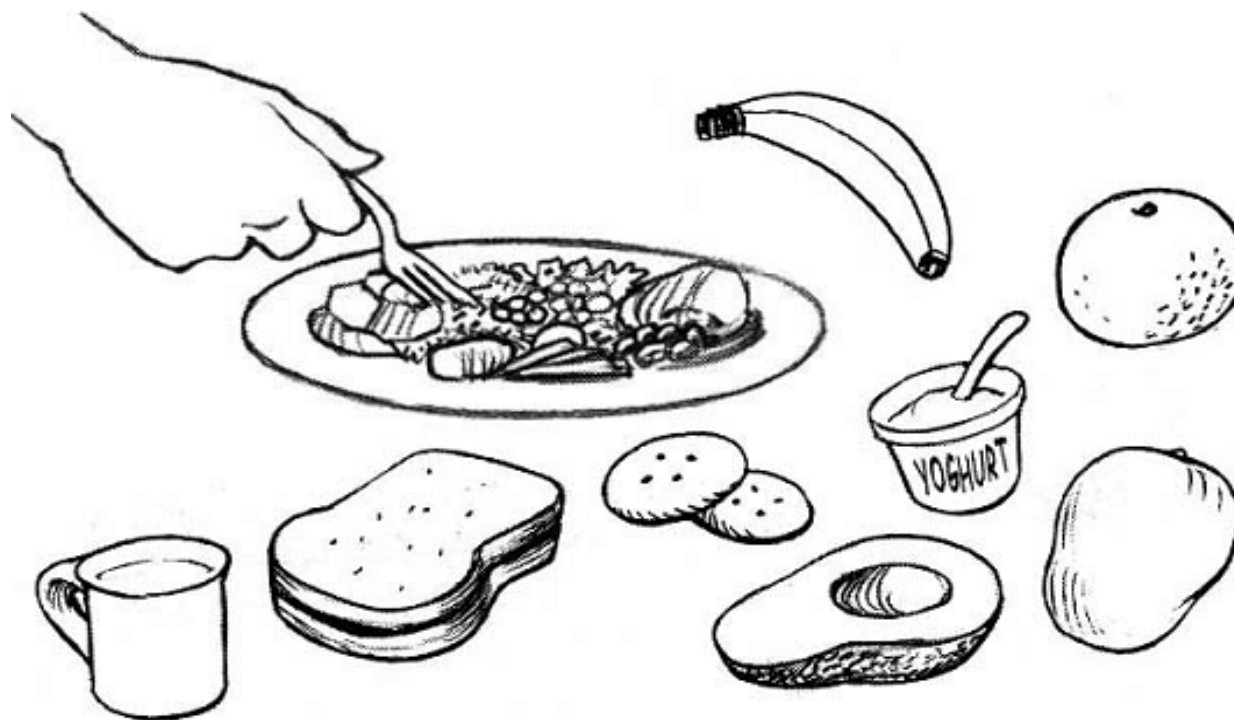
- |                    |                      |
|--------------------|----------------------|
| Meriendas          | Comida del medio día |
| Brecha             | Comida de la mañana  |
| Comida de la noche | Leche materna        |

Porcentaje de necesidades diarias

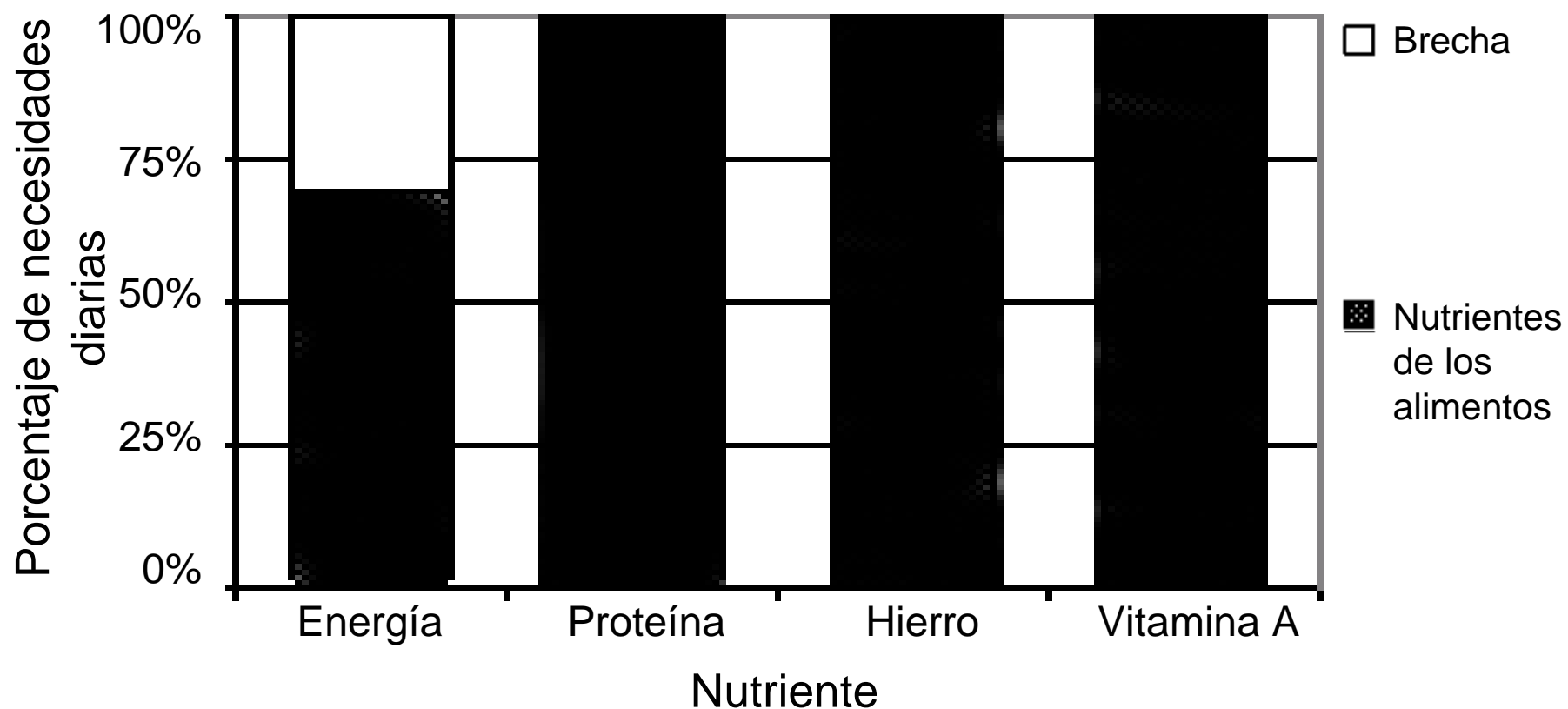


## Mensaje Clave 7

Un niño en crecimiento necesita 2-4 comidas al día y 1-2 meriendas, si tiene hambre: darle una variedad de alimentos.



# Meriendas e hígado, pero no leche materna



# Recomendaciones para el niño que no es amamantado

El niño que no es amamantado debe recibir:

- Agua adicional, cada día (2-3 tazas en climas templados y 4-6 tazas en climas cálidos)
- Ácidos grasos esenciales (alimentos de origen animal, pescado, aguacate, aceite vegetal, mantequilla de maní)
- Hierro (alimentos de origen animal, alimentos fortificados o suplementación)
- Leche (1-2 tazas por día)
- Comidas adicionales (1-2 comidas por día)



## Mensaje Clave 8

Un niño en crecimiento necesita alimentos en cantidades cada vez mayores



## Mensaje Clave 8

Un niño en crecimiento necesita alimentos en cantidades cada vez mayores

