

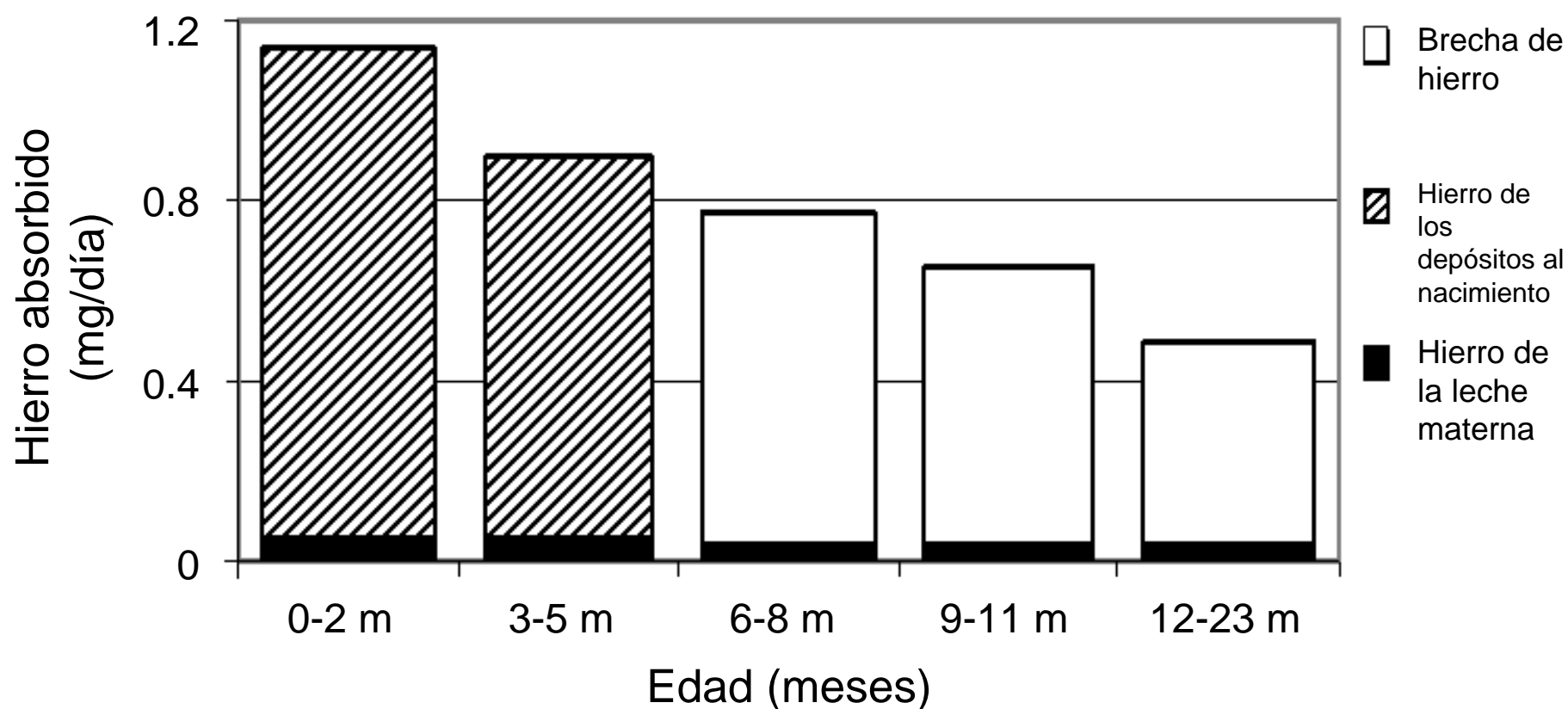
# **Alimentos para llenar las brechas de hierro y de vitamina A**

Al concluir esta sesión, los participantes serán capaces de:

- Hacer una lista de alimentos locales que puedan llenar las brechas de hierro y de vitamina A
- Explicar la importancia de alimentos de origen animal
- Explicar la importancia de las legumbres
- Explicar el uso de alimentos complementarios procesados
- Explicar las necesidades de líquidos del niño pequeño
- Enumerar los Mensajes Clave de esta sesión.

# Brecha de hierro

Hierro absorbido necesario y la cantidad provista



## Mensaje Clave 4

Los alimentos de origen animal son especialmente buenos para que los niños crezcan fuertes y vivaces

Aves de corral

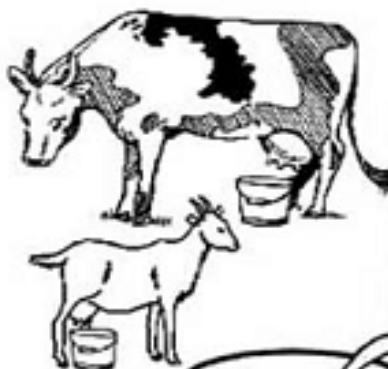


Pescado

Hígado



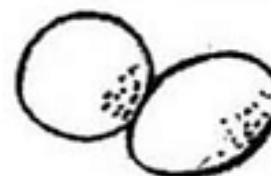
Carne



Queso



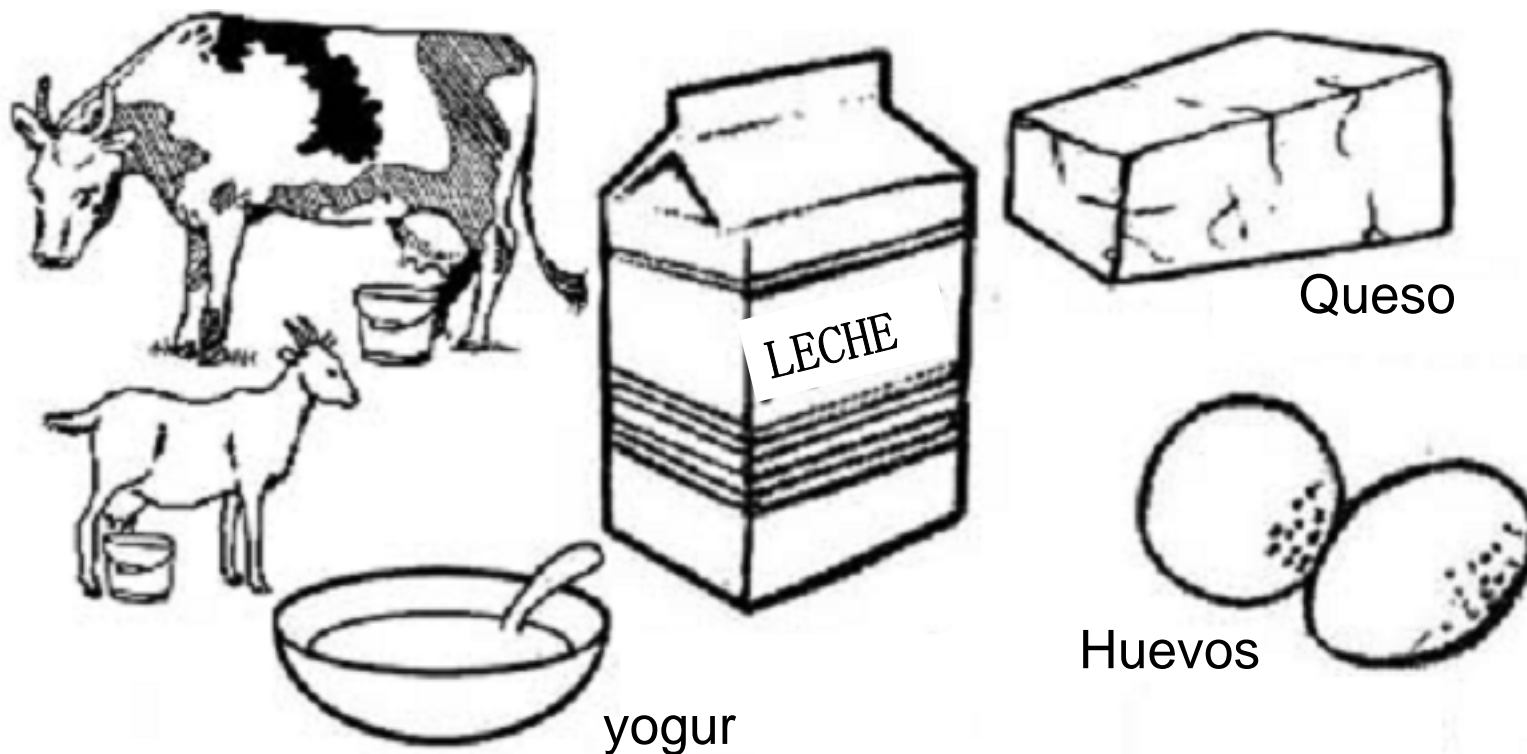
yogur



Huevos

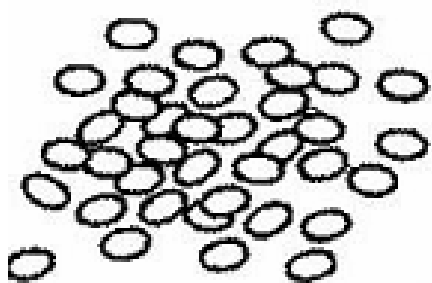
## Mensaje Clave 4

Los alimentos de origen animal son especialmente buenos para que los niños crezcan fuertes y vivaces

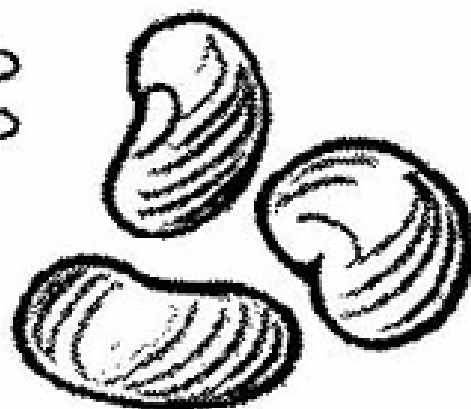


## Mensaje Clave 5

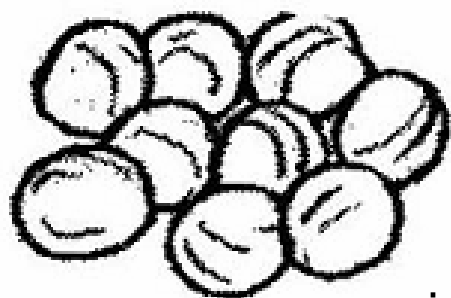
Los guisantes, frijoles, lentejas, nueces y semillas son buenos para los niños.



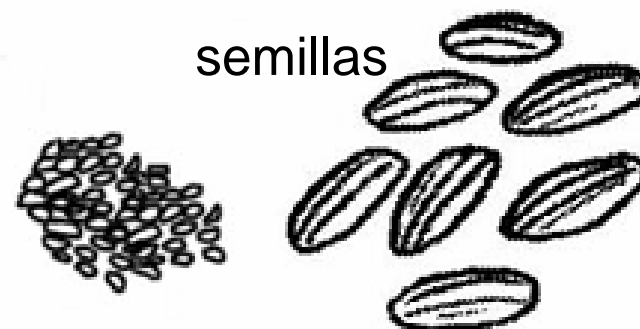
lentejas



frijoles



guisantes



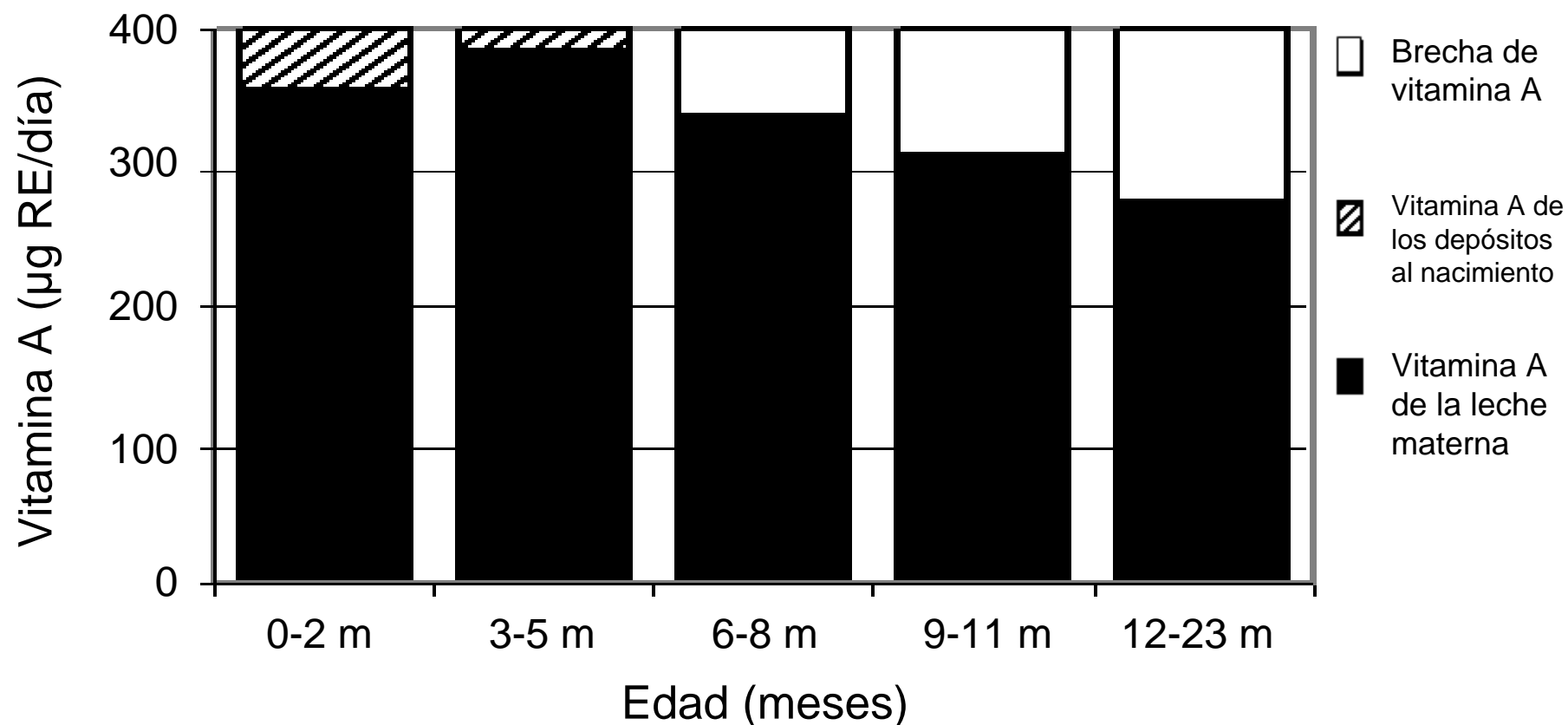
semillas



nueces

# Brecha de vitamina A

## Vitamina A necesaria y la cantidad provista



## Mensaje Clave 6

Las hojas de color verde oscuro y las frutas de color amarillo ayudan a que los niños tengan ojos sanos y tengan menos infecciones.



zapallo



zanahoria



camote



papaya



espinaca



mango