

28
de mayo

Día Mundial de la Nutrición

Una buena nutrición es el primer paso para construir un futuro saludable.

La gestación: El milagro donde comienza la vida



¡Mamá, tu bienestar también importa!
Duerme, descansa y consume alimentos saludables:
cuidar de ti es cuidar tu bebé.

¡Mantente hidratada!

Para calmar la sed y favorecer la producción de leche materna, aumenta el consumo de agua durante el día, consume 10 vasos de 200 ml de agua al día.



¡Solo leche materna durante los primeros 6 meses!

No ofrezcas ningún otro tipo de alimento a tu bebé antes de los 6 meses, ni siquiera agua. La leche materna tiene todo lo que necesita para crecer sano, fuerte e inteligente.



¿Cuándo ofrecer alimentos distintos a la leche materna?

A partir de los seis meses de edad incluye alimentos variados, frescos y naturales; evita sal, azúcar. **Recuerda seguir ofreciendo leche materna hasta los dos años o más, ¡siempre alimenta!**



Tomado y adaptado de ICBF - Guías Alimentarias Basadas en Alimentos para mujeres gestantes, madres en periodo de lactancia, niños y niñas menores de 2 años para Colombia.



SECRETARÍA DE INTEGRACIÓN SOCIAL

