

Alimentación complementaria

A partir de los 6 meses, la leche materna se debe acompañar alimentos variados y nutritivos.

- Ofrece a los niños y niñas frutas y verduras aprovechando las que estén en cosecha y permite su contacto y exploración con los alimentos mientras comen, para que experimenten de forma segura sus texturas, olores y sabores.
- Ten presente: las verduras deben tener tiempos cortos de remojo y cocción, solo esperar a que el agua hierva para sumergir los alimentos, así se conservan sus nutrientes.
- El lavado de frutas y verduras y de los utensilios de cocina ayuda a aminorar los riesgos de enfermedades. Estos alimentos se contaminan fácilmente por estar en constante contacto con microorganismos y en su cosecha podrían haberse utilizado pesticidas o aguas residuales.
- Es recomendable darle por 3 días el mismo alimento para descartar alergias alimentarias.
- Ideal darle en trozos fáciles de agarrar con sus manos y no en papilla, sopas o batidos.

El huevo, la proteína estrella

Contiene todos los aminoácidos esenciales (proteínas) que el cuerpo no es capaz de producir por sí mismo y que son necesarios para una adecuada salud y nutrición.

Ofrecido desde los 6 meses de edad puede contribuir a la prevención de la desnutrición en niños menores de 2 años y ayudar en su crecimiento y desarrollo.

Este alimento es la proteína de más alto valor biológico y contiene:

- Colina y ácido fólico: excelentes para la alimentación de mujeres embarazadas, ya que facilita el correcto desarrollo del sistema nervioso central del embrión/feto.
- Vitamina B1, B2 y B12: importantes para el metabolismo. También ayudan a la formación de glóbulos rojos y al mantenimiento del sistema nervioso central.
- Omega 3: muy beneficioso para el organismo. Son componentes importantes de las membranas que rodean cada célula en el organismo. Proporcionan calorías para dar al organismo energía y tienen muchas funciones en el corazón, los vasos sanguíneos, los pulmones, el sistema inmunitario y el sistema endocrino.

Crónica

La ciudad de la desventaja

Conócela en

www.laciudaddeladesventaja.com

¿Cómo se recuperan los niños de desnutrición crónica?

Gracias a la intervención de la Fundación Éxito en 2019 la mayoría de los niños menores de un año que recibieron nuestra atención salieron de la desnutrición crónica. Esto es posible porque el acompañamiento incluye la entrega de paquetes alimentarios mensuales por periodos de un año, el seguimiento del estado nutricional de los niños y niñas y el apoyo y asesoría a sus familias.

Esta entrega de alimentos o productos alimenticios aportan de manera adicional calorías y nutrientes, es decir, complementan la alimentación de la población beneficiada.

Este es nuestro paquete, rico en proteínas y nutrientes:

Grupo de alimentos	Producto sugerido	Cantidad
Plátanos y tubérculos	Plátanos y tubérculos	1 libra
Frutas y verduras	Verduras de cosecha	2 libras
	Frutas de cosecha	2 libras
Productos lácteos	Leche de vaca líquida UHT	1 sixpack
	Queso fresco	1 libra
Carnes, huevos, leguminosas secas	Huevo de gallina	2 canastas x 30 unds.
	Carne de res o cerdo - pollo/ magra	2 libras
	Fríjol, lenteja, garbanzo, arveja seca	2 libras
Grasas	Aceite de girasol	1 litro

Crónica

La ciudad de la desventaja

Conócela en

www.laciudaddeladesventaja.com