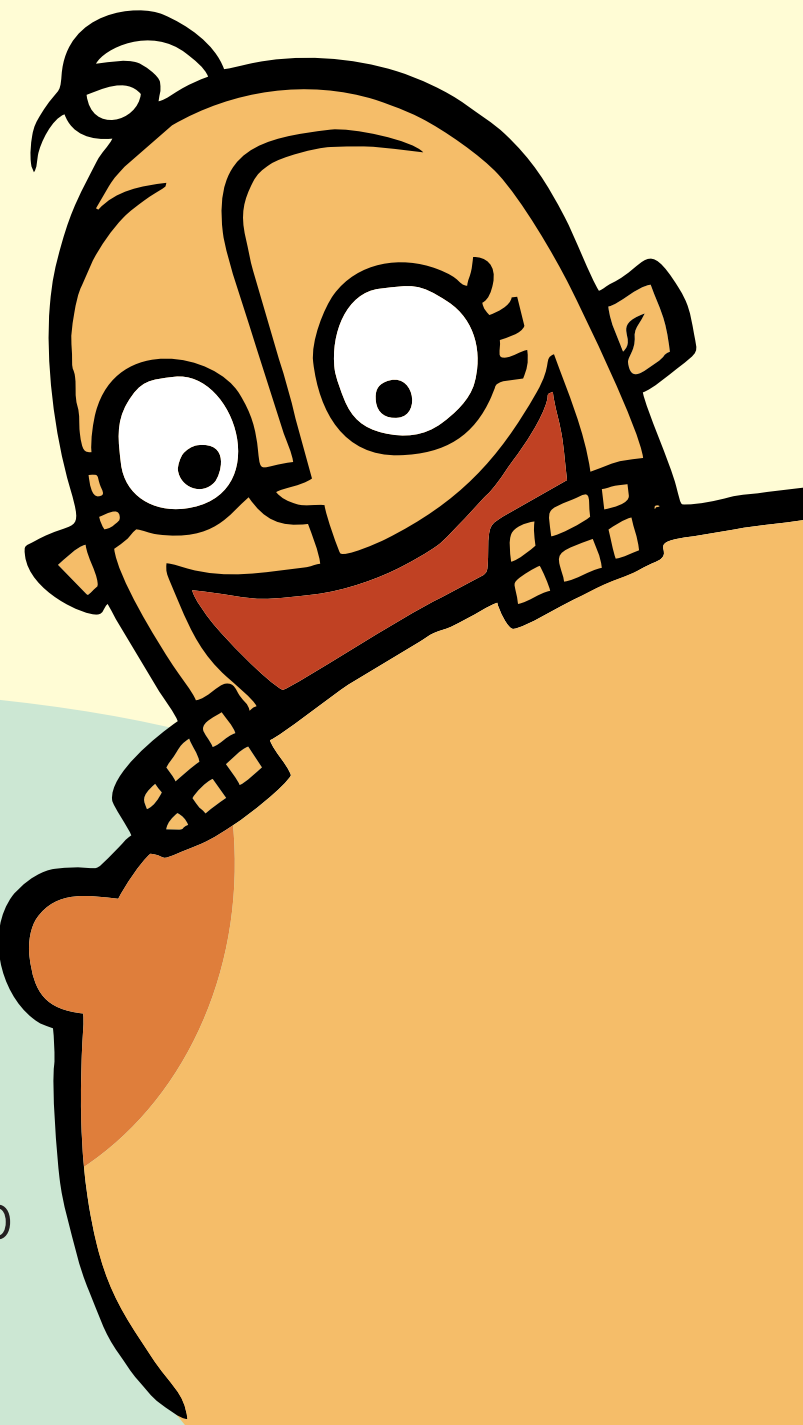


# así Comienza Una vida SALUDABLE



## EMBARAZO *Comer variado y sano*

La alimentación debe incluir: frutas, verduras, lácteos, proteínas (distintos tipos de carnes, o huevo, o mezcla de legumbres y cereales) y 8 vasos de agua segura por día.



## DE 0 A 6 MESES *Lactancia materna exclusiva*

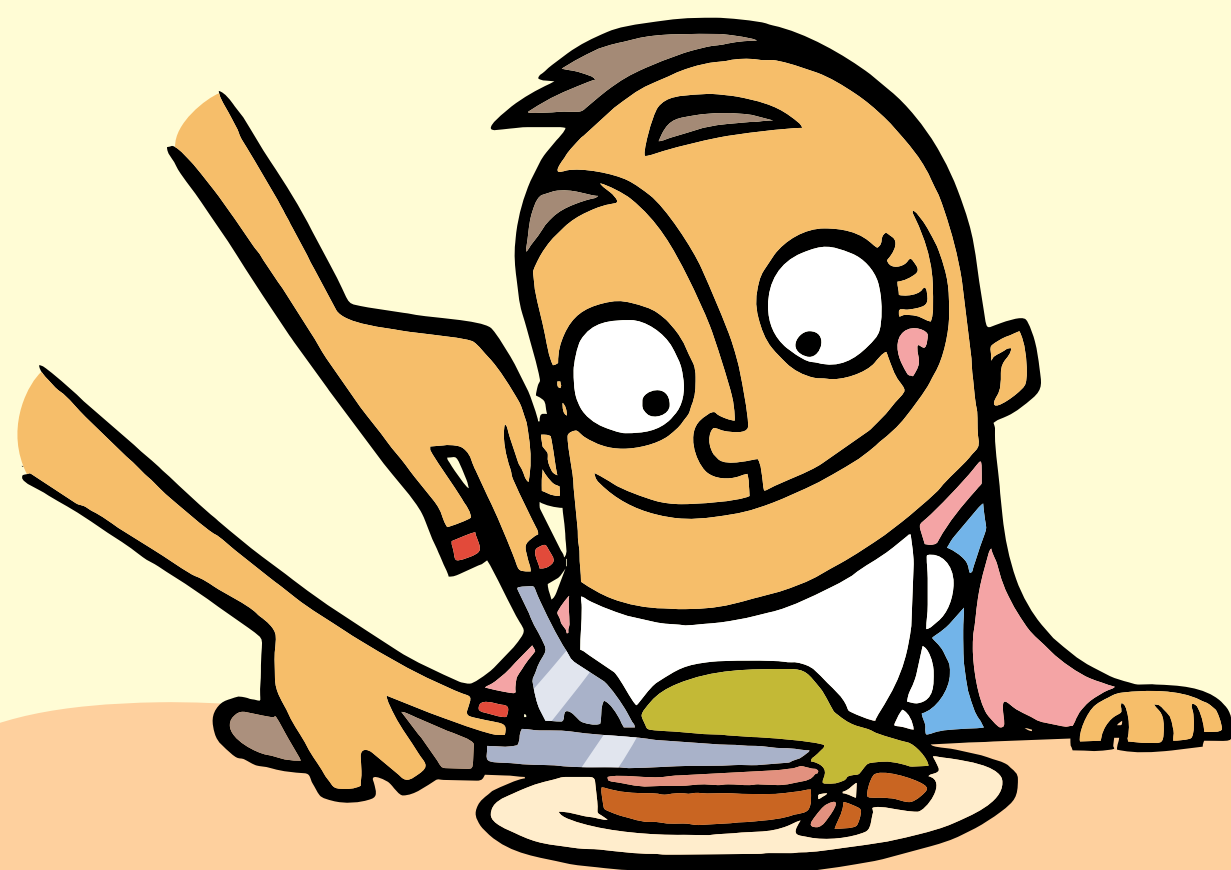
La leche de la mamá es el mejor alimento para las y los bebés. Les brinda todos los nutrientes y la protección que necesitan. Se aconseja sostener la lactancia materna hasta los 2 años.

## DESDE LOS 6 MESES

*Se van sumando otros alimentos*

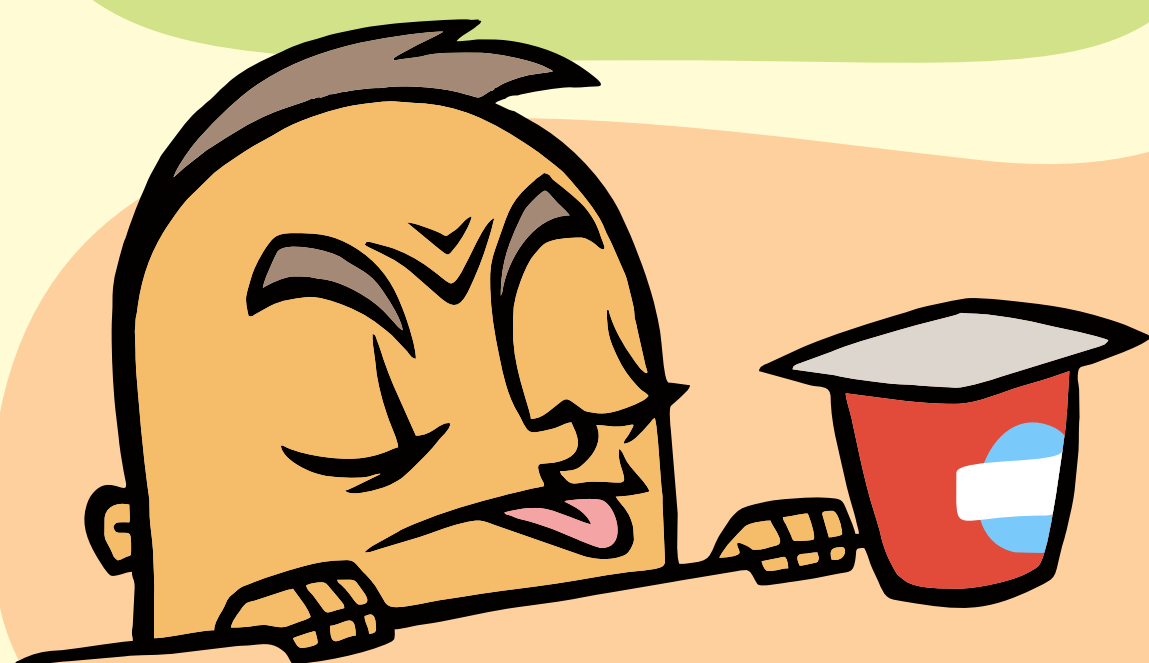


De a poco se deben ir incorporando verduras y frutas variadas, distintos tipos de carnes y aceites a las comidas de las y los bebés, evitando el agregado de sal y azúcar. Incluir el agua segura como bebida.



## A PARTIR DE LOS 12 MESES *Comer saludable y en familia*

Desde el año de vida, las niñas y los niños ya pueden sumarse al menú familiar. Se recomienda: el consumo diario de frutas y verduras; el agua segura como bebida; y evitar los fritos, el exceso de sal y azúcar.



Preferir siempre las preparaciones caseras.