La Ley 1000 días prioriza el derecho de las familias y las comunidades a ser informadas sobre prácticas saludables como la lactancia y la alimentación durante la niñez.

Aprovechá los controles médicos para hablar sobre la alimentación y pedir información a los equipos en los centros de salud.

0800-222-1002 opción 7

www.argentina.gob.ar/salud/1000dias

1000 días Argentina

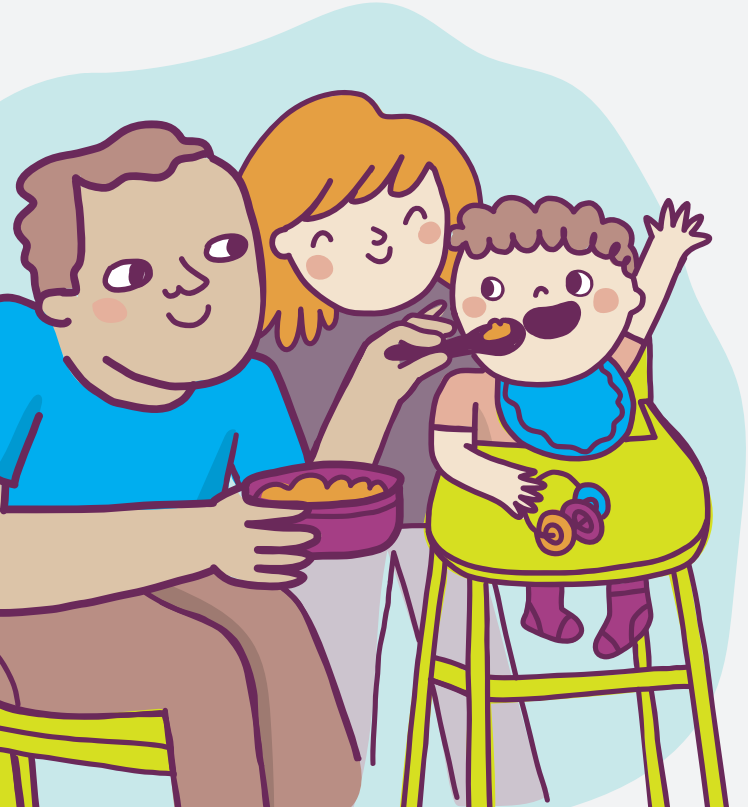
Alimentación saludable

1000 días Argentina

El comienzo de la alimentación saludable

A partir de los 6 meses del bebé, es necesario que empiece a introducir alimentos progresivamente, para complementar los aportes nutricionales de la lactancia.

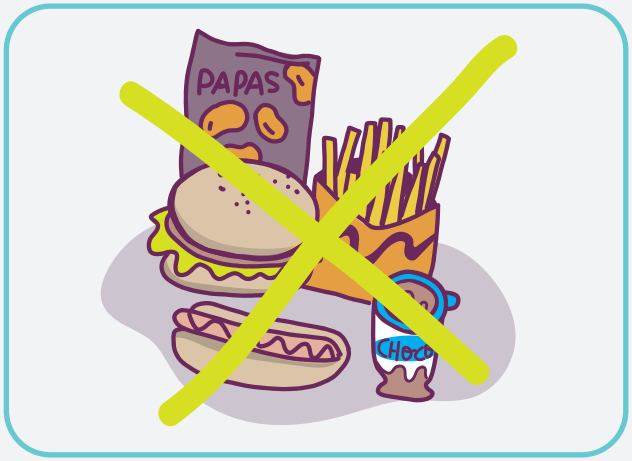
Es aconsejable que el bebé coma **junto a las personas** del hogar, en un ambiente tranquilo y sin distracciones. Y también es importante que **nunca se sienta forzado a comer.**



¿Qué alimentos ofrecer?

Las y los bebés deben comer preparaciones que combinan diferentes alimentos saludables (frutas, verduras, carnes, huevos, aceites, cereales y legumbres).

Durante el primer año de vida hay que evitar los siguientes alimentos ya que no son beneficiosos para su salud: fiambres, hamburguesas compradas, salchichas, miel, gaseosas, postres de leche comerciales ni snacks (papas fritas, chizitos, etc.). A la hora de elegir yogur, es preferible optar por los que tienen menor contenido de azúcar, sin colorantes y enteros.



Es importante utilizar **agua segura tanto para la bebida como para la higiene personal y de los alimentos.** Además, **las carnes deben estar bien cocidas.**

¿Cómo prevenir la anemia?

La anemia es un problema de salud muy frecuente en las niñas y niños más pequeños que puede producir decaimiento, falta de atención y dificultades para realizar las tareas diarias.

Para prevenirla es necesario incorporar alimentos con alto contenido en hierro como:

- **Carnes:** vaca, pollo, pescado (sin espinas).
- **Legumbres solas o en preparaciones:** arvejas, lentejas, todas las variedades de porotos, etc. siempre bien cocidas y machacadas para evitar atragantamiento.
- **Vegetales de hojas verdes cocidas.**

Es recomendable que las legumbres y los vegetales se consuman junto con alimentos ricos en vitamina C (cítricos, frutilla, kiwi, tomate, ají o morrón) y/o con una porción de carne ya que ambos ayudan a que el hierro se absorba mejor.

Además de una buena alimentación, para prevenir la anemia es importante consultar al equipo de salud sobre suplementos a partir del segundo mes de vida hasta el año de edad.