

La mejor nutrición infantil

Alimentación/etapas

La lactancia materna es importante para la madre y el bebé. **La leche humana promueve el crecimiento y desarrollo ideal del niño.**

A medida que su bebé crece, su leche cambia para cubrir las necesidades nutricionales. **La lactancia materna también puede ayudar a protegerlos de enfermedades a usted y a su bebé.**

Recién nacido a 6 meses

La leche humana da la mejor nutrición para los bebés.*



6-12 meses

La leche humana y la comida sólida rica en hierro cubren las necesidades nutricionales del bebé.



12-24 meses

La leche humana sigue siendo importante junto con una dieta balanceada usando MyPlate.



Mayores de 2 años

La leche humana y una dieta balanceada apoyan el crecimiento y desarrollo continuo del niño y dan protección inmunológica.



***Los bebés deben recibir suplementos de vitamina D desde los primeros días de vida. La vitamina D y la comida enriquecida con hierro son importantes para el crecimiento de un niño.**

Fuente: Organización Mundial de la Salud. (2020). Alimentación de lactantes y niños pequeños.

First Food reconoce que el término "amamantar" puede no representar a todas las personas lactantes. First Food apoya a todos, independientemente de su raza, origen étnico, religión, sexo, país de origen, ascendencia, edad, estado civil, capacidad física o mental, estado socioeconómico, opiniones políticas, identidad de género, orientación sexual, estructura familiar u otro estado protegido.



www.pafirstfood.org



Un programa de la Academia Americana de Pediatría, División de Pensilvania, y financiado por el Departamento de Salud de Pensilvania