



# Luchemos contra la anemia

La cantidad y la frecuencia del  
consumo de los alimentos en  
las niñas y niños varía  
conforme van creciendo.



**EsSalud**

**EL PERÚ PRIMERO**

[www.essalud.gob.pe](http://www.essalud.gob.pe)





# Luchemos contra la anemia



Consume a diario alimentos de origen animal como: sangrecita, bazo, hígado y pescado que son la mejor fuente de hierro.



**EsSalud**

**EL PERÚ PRIMERO**

[www.essalud.gob.pe](http://www.essalud.gob.pe)





# Luchemos contra la anemia



Lavarse las manos es primordial.  
Siempre debes hacerlo con agua  
y jabón.



**EsSalud** **EL PERÚ PRIMERO**

[www.essalud.gob.pe](http://www.essalud.gob.pe)





# Luchemos contra la anemia |



Se recomienda preparaciones  
espesas para la alimentación de tu  
niña o niño: purés, papillas,  
mazamorras y compotas.



**EsSalud** **EL PERÚ PRIMERO**

[www.essalud.gob.pe](http://www.essalud.gob.pe)





Luchemos  
contra la anemia |



Incorporar en su alimentación  
diaria frutas y verduras.

