

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



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



Luchemos contra la anemia



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



EsSalud

EL PERÚ PRIMERO

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



Luchemos contra la anemia |



Incorporar en su alimentación
diaria frutas y verduras.



EsSalud

EL PERÚ PRIMERO

www.essalud.gob.pe

