

# ALIMENTACIÓN

## BEBE 0-6 MESES

### ¿QUE DEBE COMER?

Exclusivamente leche materna o leche de fórmula, sin necesidad de beber agua; la leche tiene agua y todos los nutrientes que el bebé necesita para desarrollarse y crecer de forma adecuada.



### DATO

Es necesario que la madre que amamante tome un suplemento con 200 microgramos de yodo al día, para prevenir que el niño sufra los trastornos por déficit de yodo.

### DATO

Puede ser también necesaria la suplementación de hierro, durante la lactancia, si se da alguna de estas tres situaciones:

- Desnutrición de la madre.
- Anemia.
- Si la madre es adolescente.

### Información suplementaria

Es importante en la lactancia llevar una dieta sana y equilibrada, para que así las insuficiencias alimentarias sean las menores posibles y los requerimientos estén cubiertos por alimentos y no suplementos.

¿Es buena la lactancia para los niños mayores de 6 meses?

Mantener la lactancia después de los seis meses (no de manera exclusiva, sino como suplemento), reduce las probabilidades de padecer enfermedades durante la infancia y la edad adulta.

