



CONTENIDO TEMÁTICO

Código: PAL-F-20

Código OM: DIF-DG-DD-SAA-PAL-F-20

Versión: 3

Fecha: 19/ENERO/2023

Fecha de elaboración: 05 de junio de 2023

TEMAS: LACTANCIA MATERNA EXCLUSIVA, UN ACTO DE AMOR. ESQUEMA DE ALIMENTACIÓN COMPLEMENTARIA.

DIF ESTATAL Caminemos de la mano

Dirección de Desarrollo Comunitario y Asistencia Alimentaria
Subdirección de Asistencia Alimentaria
Programación, Orientación y Educación Alimentaria

Lactancia materna exclusiva, Un acto de Amor.

Esquema complementario.

¡Bienvenidas y Bienvenidos!

Beneficios de la Lactancia Materna 05

01 En los bebés

- Proporciona todos los nutrientes y la leche materna.
- Protege al bebé contra enfermedades y reduce el riesgo de alergias, diabetes, obesidad y enfermedades cardiovasculares.
- Reduce el riesgo de mortalidad en el primer año de vida.
- Reduce el riesgo de infecciones y el cáncer.

02 En las Madres

- Reduce el riesgo de cáncer de mama y de ovario.
- Reduce el riesgo de diabetes tipo 2.
- Reduce el riesgo de hipertensión arterial.
- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Reduce el riesgo de depresión postparto.

03 En la sociedad

- Reduce los costos de atención médica y hospitalaria.
- Reduce el riesgo de enfermedades crónicas.
- Reduce el riesgo de enfermedades cardiovasculares.
- Reduce el riesgo de depresión postparto.

La lactancia materna, es un acto de amor!

Esquema de Alimentación Complementaria 06

Edad	Alimentos recomendados	Alimentos a evitar
0 - 6 meses	Leche materna exclusiva	Azúcar, sal, miel, alcohol, cafeína, lácteos, frutas y verduras cocidas, jugos, agua.
6 - 9 meses	Alimentos blandos y fáciles de masticar: purés de frutas y verduras, papas cocidas, arroz cocido, pan tostado, galletas blandas.	Alimentos duros, salados, azucarados, cafeinados, alcohol, miel, leche entera, leche de vaca, leche de cabra, leche de cabra, leche de cabra, leche de cabra.
9 - 12 meses	Alimentos más sólidos y variados: frutas cortadas en trozos pequeños, verduras cocidas y cortadas en trozos pequeños, pan tostado, galletas blandas, leche entera, leche de vaca, leche de cabra, leche de cabra.	Alimentos duros, salados, azucarados, cafeinados, alcohol, miel, leche entera, leche de vaca, leche de cabra, leche de cabra.
> 12 meses	Alimentos variados y nutritivos: frutas, verduras, pan, galletas, leche entera, leche de vaca, leche de cabra, leche de cabra.	Alimentos duros, salados, azucarados, cafeinados, alcohol, miel, leche entera, leche de vaca, leche de cabra, leche de cabra.

AUTORIZA

FECHA: 5 / Junio / 2023
 Día Mes Año

NOMBRE: L. B. JUAN DANIEL TORRES NOYOLA

PUESTO: DIRECTOR DE DESARROLLO COMUNITARIO Y ASISTENCIA ALIMENTARIA

FIRMA:



DIRECCIÓN DE **DESARROLLO COMUNITARIO Y ASISTENCIA ALIMENTARIA**

