



LOS MICRONUTRIENTES



¿Qué son?

Son vitaminas y minerales (vitamina A y C, zinc, ácido fólico y hierro) que ayudan a prevenir la anemia y otras enfermedades derivadas. Es un suplemento que mejora el apetito, el crecimiento y desarrollo de los niños.



Viene en polvo y el sobre contiene un gramo.



¿Quiénes deben consumirlo?

Los bebés a partir de los 6 meses (al inicio de la alimentación complementaria) hasta los 59 meses de edad con indicación del personal de salud.

¿Cómo se debe consumir?



1
Lávate las manos con agua y jabón.



2
Del plato servido, separa dos cucharadas de comida (consistencia espesa como papillas, puré o segundos).



3
Abre el sobre de los micronutrientes y echa todo el contenido en las dos cucharadas de comida.



4
Mezcla bien las dos cucharadas de comida separada con los micronutrientes.



5
Apenas esté lista la mezcla dale de comer a tu niño(a) estas dos cucharadas de comida separada primero y luego continúa con el resto de la comida.

LOS MICRONUTRIENTES

Recomendaciones



- ★ **Es necesario asegurar que los niños consuman el contenido total** de cada sobre de micronutrientes previamente preparado.
- ★ **Solo se debe dar un sobre de micronutrientes al día.** Si te olvidaste darle un día no debes duplicar la dosis al día siguiente.
- ★ **Cada sobre de micronutrientes contiene la cantidad justa** de vitaminas y minerales que el niño menor de 5 años necesita.
- ★ Un sobre de micronutrientes es lo que requiere el niño en forma completa. **No se debe compartir el sobre con otro miembro del hogar.**

Advertencias



Las heces (deposiciones o caca) **pueden oscurecerse durante el consumo de micronutrientes.** Esto ocurre por su contenido de hierro.

Al iniciar el consumo de micronutrientes el niño **podría presentar heces sueltas, estreñimiento o regurgitación con sabor amargo;** no hay por qué alarmarse. Si los malestares persistieran, acude al médico.

Mantén el sobre de micronutrientes en lugar seco, fresco y protegido de la luz solar.

