Salud Centro

Red de Salud del Centro E.S.E.

Ministerio de la Protección Social

icontec

ACREDITACION EN SALUD

Contáctenos

(602) 312 0930

atencion.usuario@saludcentro.gov.co

Red Centro Cali

@redcentrocali

www.esecentro.gov.co

Salud Centro

RED DE SALUD DEL CENTRO E.S.E.

Valoración integral a la Primera infancia, infancia y adolescencia.

Mi nombre es: _____

El nombre de
mi hijo / hija es: _____

18

Claves familiares para el crecimiento físico y el desarrollo saludable del menor

1. Amamanta a tu bebé de manera exclusiva durante los primeros seis meses.
2. A partir de los seis meses de edad, suministra alimentos complementarios continuando al mismo tiempo con la lactancia materna hasta los dos años de edad.
3. Proporciona a los niños cantidades suficientes de micronutrientes (vitamina A y hierro en los alimentos).
4. Promueve el desarrollo mental y social de tu hijo.
5. Lleva a tus hijos para que reciban el esquema completo de vacunas.

Consulta de Salud

Anotar datos significativos para la salud del niño y la niña

Profesional	Fecha (DD/MM/AA)	Edad	Peso gr	Talla cm	Perímetro cefálico cm	Perímetro Torácico cm	Perímetro Abdominal cm	IMC	Próxima cita (DD/MM/AA)	Observaciones
Médico 6 años										
Enfermería 7 años										
Médico 8 años										
Enfermería 9 años										
Médico 10 años										
Enfermería 11 años										
Médico 12 años										
Enfermería 13 años										
Médico 14 años										
Enfermería 15 años										
Médico 16 años										
Enfermería 17 años										

Para la prevención de enfermedades

6. Desecha las heces (inclusive las de los niños) de manera segura y lávate las manos con agua y jabón después de la defecación.
7. Proteje a los niños de las zonas donde la malaria es endémica, asegurándote que duerman con mosquiteros tratados con insecticida.
8. Adopta y mantén los hábitos apropiados para la prevención y atención de las personas infectadas por VIH/SIDA.
9. Mantén una adecuada higiene oral.
10. Proteje a los niños que tienen contacto con personas enfermas de Tuberculosis.
11. Continúa alimentando y dando líquidos a los niños, especialmente leche materna, cuando están enfermos para la prevención de enfermedades.
12. Administra a los niños enfermos, el tratamiento casero apropiado para las infecciones.
13. Previene y controla lesiones y accidentes en los niños.
14. Evita el maltrato y descuido de los menores y toma las medidas adecuadas cuando ocurran.
15. Asegúrate que los hombres participen activamente en el cuidado de sus hijos.
16. Si tu hijo está enfermo, llévalo a la IPS más cercana para que el personal de salud apropiado le preste atención.
17. Sigue las recomendaciones dadas en relación con el tratamiento, seguimiento y referencia del caso.
18. Si estás en embarazo asegúrate de recibir la atención prenatal adecuada.

Consulta de Salud

Anotar datos significativos para la salud del niño y la niña

Profesional	Fecha (DD/MM/AA)	Edad	Peso gr	Talla cm	Perímetro cefálico cm	Perímetro Torácico cm	Perímetro Abdominal cm	IMC	Próxima cita (DD/MM/AA)	Observaciones
Médico 1 mes										
Enfermería 2-3 meses										
Médico 4-5 meses										
Enfermería 6-8 meses										
Enfermería 9-11 meses										
Médico 12-17 meses										
Enfermería 18-23 meses										
Médico 24-29 meses										
Enfermería 30-35 meses										
Médico 3 años										
Enfermería 4 años										
Médico 5 años										

Prácticas de cuidado
De la Salud Oral

1

Cepilla tus dientes mínimo 3 veces al día
Desde que salen los primeros dientes, usar cepillo dental con cerdas suaves y cepillalos después de cada comida y antes de dormir, según indicación médica utiliza crema dental con flúor o sin flúor.

2

Limita los bocadillos y las bebidas azucaradas
¡Recuerda comer muchas frutas y verduras! Trata de limitar las bebidas azucaradas, el agua o un vaso de leche son más saludables para tus dientes.

3

Visita a tu dentista
Visita con regularidad a tu dentista o a un especialista en cuidado bucal, para mantener tus dientes y tus encías saludables. Mamá y papá: Comiencen las visitas al dentista a edad temprana y generen entusiasmo.

4

Usa Hilo dental
En cuanto tengas dos dientes que se toquen, debes usar (junto a mamá y papá) hilo dental para quitar la placa. Sostén el hilo dental con tus dedos y frótalo suavemente entre tus dientes.

5

Higiene oral en los bebés
Limpia las encías de tu bebé, con una gasa húmeda después de la lactancia, para retirar los restos de leche y evitar la acumulación de bacterias.

¿Cada cuánto se deben hacer los controles?

Concepto	Frecuencia
Atención en salud bucal por profesional de odontología.	Una vez al año a partir de los 6 meses de edad
Aplicación de barniz de flúor.	Semestral a partir del primer año de edad
Profilaxis y remoción de placa bacteriana.	Semestral a partir del primer año de edad
Aplicación de sellantes	Según criterio del profesional a partir de los 3 años.

Cambia el cepillo de dientes cada 3 meses

Información del niño o de la niña

Fecha de Nacimiento

Día	Mes	Año

Nombre: _____

Sexo: F M I

Documento de Identidad: R.C. ○ T.I. ○ _____

Grupo Sanguíneo: _____ RH: _____

Dirección: _____

Teléfono: _____

Etnia: _____

Discapacitado: ○
Desplazado: ○

Nombre del acudiente: _____

Parentesco: _____ No. Identificación: _____

¿Pertenece a grupos especiales?: **(Ej: familias en acción, ICBF)**

_____

_____

Etapa prenatal

- ¿Realizó control prenatal? Si: ○ No: ○
- ¿IPS donde realizó control prenatal?

  _____
- ¿Cuántos controles prenatales realizó?

Parto

- Lugar de atención: _____
- Semanas de gestación: _____
- Parto por Cesárea ○ Vaginal ○
- Observaciones/Complicaciones: _____

Información del Recién Nacido

Al momento de nacer

- Peso al nacer: _____ gr.
- Talla: _____ cm.
- Perímetro Cefálico: ____ cm.
- Perímetro Toráxico: ____cm.
- Apagar **I min.:** _____ **5 min.:** _____
- Reanimación: Si No
- Pruebas Endocrino-Metabólicas **(TSH):**
  1ra Muestra: **Fecha** _____ 2da Muestra: **Fecha** _____
- Observaciones: _____
  _____

Complicaciones durante el embarazo

- Diabetes Gestacional
- Sífilis Congénita
- Toxoplasmosis
- Preeclampsia
- Eclampsia
- Otros : _____ **¿Cúales?** _____

Antecedentes familiares de interés que puedan influir en la salud del niño

- Hipertensión:
- Diabetes:
- Epilepsia:
- Cáncer **¿Cúal?** _____
- Otros : _____ **¿Cúales?** _____

Antecedentes alimenticios (Consigne el mes de iniciación)

- Lactancia Materna: **inicio** _____ **(edad en meses)**
  terminación _____ **(edad en meses)**
- Inicio de alimentación complementaria :
  inicio _____ **(edad en meses** _____ **)**
  Inicio de leche artificial:
  inicio _____ **(edad en meses** _____ **)**

Prácticas de Higiene Corporal

Baño diario

Bañarse todos los días, nos beneficia física y psicológicamente, ya que ayuda a remover la suciedad, la transpiración y a prevenir enfermedades.

Cuidado del cabello

Peinar el cabello todos los días para mantenerlo limpio, ordenado y evitar enredos.

Higiene bucal

Cepíllate los dientes después de cada comida, para prevenir la caries, mal aliento y mantener tu sonrisa sana y fuerte.

Lavado de manos

Lávate las manos con agua y jabón antes de comer, después de ir al baño y al llegar a casa. ¡Es la mejor forma de evitar enfermedades!

Ropa Limpia

Usa ropa limpia cada día para sentirte cómodo, evitar malos olores y cuidar tu piel.

Prevención de Accidentes

Heridas, golpes o caídas

- Vigilancia continua.
- Sostenga bien a su bebé en brazos.
- Cierre bien los broches de seguridad de sillas de carro o cargadores.
- Evitar superficies deslizantes.
- Utilizar superficies acolchadas.
- Barreras en escaleras.
- Supervisar el uso de objetos con punta.
- Protección en esquinas de muebles peligrosos u objetos altos.
- Creación de límites con mascota y respeto por los animales.
- Supervisión durante el baño o piscina.

Intoxicaciones

- Evitar tener estufas o velas encendidos en el dormitorio o tener buena ventilación.
- Guardar insecticidas, químicos o detergentes y almacenarlos en lugares altos.
- El niño puede confundir dulces con tabletas de medicamentos y consumirlos, por eso se recomienda guardar medicamentos y almacenarlos en envases con tapa de seguridad y lugares altos.

Quemaduras

- Evitar circular por la casa con líquidos calientes y tener al niño en brazos mientras toma algo caliente.
- Evitar exposición directa al sol.
- Comprobar temperatura del agua y alimentos antes de ofrecerlos al bebé.
- Evitar dejar las velas encendidas, guardar encendedores, fósforos y líquidos inflamables y estar bajo supervisión de un adulto cuando se utilicen hornos, chimeneas o se hagan fogatas.
- Alejar al niño o niña de planchas y objetos que se calientan durante su uso.

Lesiones por tráfico

- El bebé debe ir sujeto en silla de carro, en sentido contrario al de circulación, se deben colocar en las sillas de atrás.
- Usó de arnés de 5 puntos.
- Como peatones no soltarles la mano.
- Evitar llevar a los niños en moto.
- Respetar normas de tránsito.
- Uso de elementos de protección personal como casco, rodilleras, coderas.
- Jugar en lugares alejados del tráfico.
- Evitar el exceso de velocidad.
- No conducir bajo los efectos del alcohol u otra droga.

Atragantamiento o asfixia

- El bebé debe dormir en su propia cuna.
- Evitar uso de cojines o almohadas y cobijas con el recién nacido.
- Evitar que el niño introduzca objetos o juguetes pequeños a la boca.
- No dejar baldes con agua y tinas al alcance de los niños pequeños.
- Evite alimentos que por su forma puedan ocasionar atoramientos, como uvas, nueces, ciruelas, uchuvas, etc.
- Evitar que los niños se encierren en baúles o lugares pequeños.
- Impedir que los niños jueguen con bolsas de plástico en sus cabezas.

A las vacunas hay que ir 8 veces

0 meses

2 meses

4 meses

6 meses

7 meses

12 meses

18 meses

5 años

Guarda aquí el carné

Mi esquema de vacunación

Micronutrientes y Desparacitación intestinal

Según indicación del profesional en salud...

Medicamento	Observaciones
Fortificación casera con micronutrientes en polvo.	Suministrar con alimentos sólidos o semisólidos.
Suplementación con vitamina A.	Suministrar en jugos cítricos.
Sulfato ferroso.	Cepillar los dientes después de suministrar.
Desparasitación intestinal antihelmintica, con albendazol.	No consumo de lácteos ni dulces por 3 días.

Los micronutrientes son esenciales para el crecimiento y desarrollo, el mantenimiento del sistema inmunológico, y la producción de energía.

Señales de alarma

Acuda a urgencias si observa los siguientes signos y síntomas:

- No puede beber ni tomar el pecho
- Vomita todo lo que ingiere.
- El niño ha tenido convulsiones.
- El niño esta muy dormido y no mira a la madre cuando le habla, no responde cuando se mueve o estimula.
- Distensión abdominal. (abdomen hinchado)
- Dificultad para respirar (respiración rápida, mueve las fosas nasales al respirar, se le marcan las costillas o presenta un quejido al respirar).
- Morados o puntos rojos en el cuerpo.
- Temperatura axilar < 35,5 o >38°C.
- Palidez, el niño se observa con un color amarillo, azulado o morado.
- Sangre en las deposiciones.
- Deposición líquida mas de 10 veces al día.
- Intranquilo o irritable.
- Ojos hundidos.
- Lesiones anormales en la piel.
- Lesiones por caídas o accidentes.

Su protección está en tus manos

Tres mensajes claves para la IRA

Infección Respiratoria Aguda

1. ¿Cómo evitar que mi niño(a) se enferme de IRA?.

- Mantener el esquema de vacunación completo.
- Intensificar el lavado de manos con agua y jabón.
- Evitar el contacto con personas que tengan gripa o tos.
- Estornudar o toser, sobre el ángulo interno del brazo y usar tapabocas o mascarilla (niños mayores de 3 años y adultos).
- Evitar la presencia de humo y polvo al interior de los lugares donde permanezca el niño y facilitar la ventilación, iluminación y limpieza de los mismos.
- Evitar exponerse a cambios bruscos de temperatura, cubrir nariz y boca ante cambios bruscos de temperatura.
- Fomentar la lactancia materna exclusiva en los niños menores de 6 meses.

2. ¿Cómo cuido en casa a un niño(a) con IRA?

- No enviar al jardín, escuela o colegio y evitar lugares con muchas personas.
- Lávele las manos frecuentemente con agua y jabón.
- Mantener al niño sentado por lo menos durante 30 minutos después de cada comida.
- Suministre únicamente los medicamentos que fueron formulados por el médico, en las dosis y horarios establecidos y por el tiempo indicado.
- Ante la aparición de síntomas respiratorios inmediatamente se debe utilizar el tapabocas hasta finalizar el episodio infeccioso (niños mayores de 2 años y adultos).
- Tape la boca y la nariz del niño cuando va a cambiar de temperatura, principalmente en las mañanas y en las noches.
- Recomiéndeles toser o estornudar sobre el ángulo interno del brazo.

3. ¿Cuáles son los signos de alarma de una IRA?

- Respira más rápido de lo normal.
- Disminuye el apetito.
- Le suena el pecho al respirar.
- Somnolencia o no despierta con facilidad.
- Ataques o convulsiones.
- Labios o cara de color azulado
- Fiebre de difícil control mayor de 38,5°C durante más de tres días.
- En menores de 2 meses, Presenta fiebre así sea en una sola oportunidad.
- Permanece decaído cuando baja la fiebre.
- Se le hunden las costillas al respirar.
- No puede comer o beber nada o vomita todo.
- Supuración o mal olor de oído.
- Labios o cara de color azulado
- Dolor de pecho al respirar o toser.
- Decaimiento o cansancio excesivo.
- Fiebre de difícil control mayor de 38,5°C durante más de tres días.
- Expectoración amarilla o con pintas de sangre.

Seguimiento Nutricional

Para niños y niñas menores de 5 años

			Fecha control dd/mm/aa									
Peso para la talla (P/T)	> +3	Obesidad										
	> +2 a ≤ +3	Sobrepeso										
	> +1 a ≤ +2	Riesgo de Sobrepeso										
	≥ -1 a ≤ +1	Peso adecuado para la talla										
	≥ -2 a < -1	Riesgo de desnutrición aguda										
	< -2 a ≥ -3	Desnutricuón aguda moderada										
	< -3	Desnutrición aguda severa										
Talla para la edad (T/E)	≥ -1	Talla adecuada para la edad										
	≥ -2 a < -1	Riesgo de talla baja										
	< -2	Talla baja para la edad o retraso en talla										
Perímetro cefálico para la edad (PC/E)	> +2	Factor de riesgo para el Neurodesarrollo										
	≥ -2 a ≤ 2	Normal										
	< -2	Factor de riesgo para el Neurodesarrollo										
IMC para la edad (IMC/E)	> +3	Obesidad										
	> +2 a ≤ +3	Sobrepeso										
	> +1 a ≤ +2	Riesgo de sobrepeso										
	≤ +1	No aplica (Verificar con P/T)										
Peso para la edad (P/E)	> +1	No aplica (Verificar con IMC/E)										
	≥ -1 a ≤ +1	Peso adecuado para la edad										
	≥ -2 a < -1	Riesgo de desnutrición global										
	< -2	Desnutrición global										

Seguimiento Nutricional

Para niños, niñas y adolescentes de 5 a 17 años

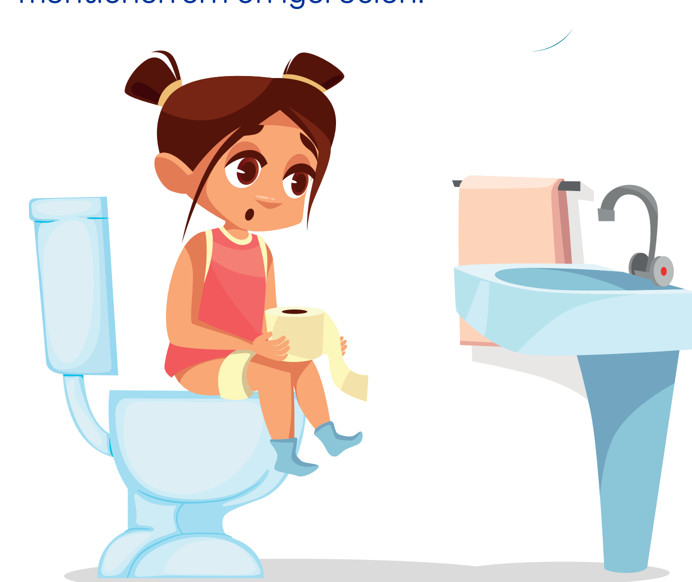
			Fecha control dd/mm/aa									
Talla para la edad (T/E)	≥ -1	Talla adecuada para la edad										
	≥ -2 a < -1	Riesgo de retraso en talla										
	< -2	Talla baja para la edad o retraso en talla										
IMC para la edad (IMC/E)	> +2	Obesidad										
	> +1 a ≤ +2	Sobrepeso										
	≥ -1 a ≤ +1	IMC Adecuado										
	≥ -2 a < -1	Riesgo de delgadez										
	< -2	Delgadez										

Tres mensajes claves para la EDA

Enfermedad Diarreica Aguda

1. ¿Cómo evitar que mi niño(a) se enferme de EDA?.

- Dar lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida y complementaria entre los 6 meses y los dos años de edad.
- Lavado de manos frecuente con agua y jabón especialmente en momentos clave: antes de preparar, servir o consumir alimentos, después de ir al baño, después de cambiar pañal, después de contacto con mascotas o sus heces, al llegar a casa.
- Asegurar esquema de vacunación completo.
- Debe consumir siempre agua segura, es decir, calentarla y dejarla hervir 5 minutos, mantenerla tapada en un recipiente limpio y usarla en el menor tiempo posible. No consumir refrescos de los que se desconoce su modo de preparación.
- El agua hervida debe usarse para el lavado y preparación de alimentos y bebidas (incluyendo el hielo), superficies y utensilios de cocina.
- Mantener y conservar separados (preferiblemente en recipientes con tapa) los alimentos crudos de los cocinados y de los que están listos para comer. Esto también aplica para los que mantienen en refrigeración.



2. ¿Cómo cuido en casa a un niño(a) con EDA?

- Aumentar cantidad de consumo de líquidos adecuados para prevenir la deshidratación.
- Administrar Sales de Rehidratación Oral: Después de cada deposición o vómito (siguiendo recomendaciones de preparación y hacerlo con agua hervida).
- Ofrecer líquidos preparados mediante cocción de cereales en grano o molidos (arroz, maíz o cebada) cocinados en agua (hervida).
- Ofrecer líquidos que se preparan con papa, plátano o arroz.
- Evitar bebidas con alto contenido de azúcar, gaseosas, hidratantes para deportistas, jugos de frutas preparados industrialmente.
- Continuar la alimentación que viene recibiendo, para prevenir la desnutrición.
- En los lactantes continuar con la lactancia materna.
- Administrar zinc al niño, que será formulado por el médico.
- Conocer y consultar si presenta signos de alarma.

3. ¿Cuáles son los signos de alarma de una EDA?

- Se le ven los ojos hundidos.
- Las deposiciones son muy líquidas y frecuentes (más de 10 en el día).
- Bebe ávidamente los líquidos que se le ofrecen.
- No puede beber ni tomar del pecho.
- Vomita todo (presencia de 4 episodios de vómito en las últimas 4 horas).
- Orina poco o deja de orinar.
- Aparece fiebre que no tenía antes.
- Aparece sangre en heces.
- Convulsiona.
- Se ve somnoliento o de difícil despertar.

Alimentación Saludable

¿Qué es la alimentación saludable?

Es comer balanceado y que en nuestras comidas principales estén presentes todos los grupos de alimentos, ya que, estos brindan la energía necesaria para las actividades que realizan los niños durante el día, aportan proteínas y están implicados directamente en el crecimiento y desarrollo óptimo del niño. A cualquier edad es importante tener una dieta correcta que incluya al menos un alimento de cada grupo en cada una de las tres comidas diarias.

Pilares de la alimentación saludable:

Protectores: Proporcionan vitaminas y minerales, ayudan al funcionamiento del organismo y protegen de enfermedades.
Ej: Frutas y verduras.
Energéticos: Brindan energía necesaria para actividades del niño durante el día.
Ej: Pan, aguacate, plátano, papa, yuca, nueces, arroz.
Formadores: Aportan proteínas y están relacionados con el crecimiento y desarrollo optimo del niño.
Ej: Carne, pollo, pescado, huevo, lentejas, frijoles, blanquillos, arvejas.
Hidratantes: Ayudan a eliminar toxinas
Ej: Agua

Impacto del azúcar en los niños:

Una dieta alta en azúcares puede provocar en los niños: Dificultad para recordar y concentrarse, riesgo de presentar depresión, ansiedad e hiperactividad, riesgo de sobrepeso, obesidad, diabetes o hipertensión Aparición de caries dentales.

Alimentación en edad escolar:

Durante la infancia y adolescencia tanto niños como niñas, necesitan alimentos, que contengan vitamina A, Vitamina C, Calcio, hierro, Ácido fólico y Zinc. y los podemos encontrar en los diferentes grupos de alimentos mencionados anteriormente.

Para la lonchera ten en cuenta:

- Los gustos personales del niño.
- Su edad
- El tiempo que pasa en el colegio
- El tipo de actividades que realiza

Seguimiento a alteración nutricional

Anotar datos significativos para la salud del niño y la niña

Fecha (DD/MM/AA)	Edad Meses	Peso gr	Talla cm	Perímetro cefálico cm	IMC	Perímetro Braquial	Próxima cita (DD/MM/AA)	Observaciones

¿Cada cuánto se debe hacer?

Concepto	Frecuencia
Menor con cualquier tipo de riesgo nutricional.	Control cada mes.
Desnutrición aguda, moderada o severa (Manejo ambulatorio)	Control a los 7 días, a los 15 días y al mes de haber sido diagnosticado.
Sobrepeso u obesidad.	Control cada 2 meses.

Lactancia Materna

Beneficios:

- La leche materna aporta los nutrientes ideales y esenciales para el crecimiento y desarrollo del bebé.
- Es de fácil digestión
- Fortalece su sistema inmunológico, ayudando a prevenir infecciones y enfermedades como resfriados, alergias, diarreas, vómitos, anemia, diabetes y obesidad.
- Contribuye positivamente al desarrollo cognitivo del niño.
- Al amamantar, el bebé activa todos los músculos de su boca y lengua, lo cual favorece el desarrollo de sus dientes, su capacidad para hablar y su respiración.
- El contacto piel con piel durante la lactancia le brinda seguridad y amor, facilitando su vínculo con las personas de su entorno.
- Es una práctica que permite ahorrar tanto tiempo como dinero.

Técnicas para la lactancia materna

1. Buen agarre

- La boca del bebé está bien abierta.
- Los dos labios del bebé hacia afuera.
- Los labios cubren la mayoría de la aréola o parte oscura del seno.
- La nariz y mentón tocando el seno
- Lo más importante la madre NO debe sentir dolor en su pezón cuando se amamanta, esto indica un mal agarre.

2. Succión Efectiva

- La succión del bebé debe ser lenta, rítmica y profunda.
- Las mejillas abombadas o se ven redondeadas.
- Los senos comienzan a vaciarse sintiéndolos más blanditos.

3. Deglución (acción de tragar)

- Se escucha que el bebé traga
- Si se baja el labio inferior, se observará la lengua acanalada, como doblada por la mitad.

Posiciones de lactancia materna

Recostada

De cuna

Posición de Rugby

De caballo

Tips sobre lactancia materna

1. Es importante iniciar la lactancia materna lo más pronto posible en la primera media hora de nacimiento.
2. Dar lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses.
3. Se debe lactar al bebé de manera libre sin restricción de horarios fijos.
4. No darles a los niños chupos, biberones o dar leche de fórmula.
5. Se debe colocar al niño en ambos pechos, vaciando plenamente el primero antes de pasar al otro.
6. Después de alimentar al bebé debe sacarle los gases para evitarle dolor de estómago.
7. El dolor del pezón es siempre secundario a la presencia de grietas o fisuras, lo cual se debe a una posición incorrecta para alimentarlo.
8. Cada vez que lo alimentes, debes iniciar con el pecho con el que s e alimentó al niño por última vez.
9. Por ninguna razón abandone la lactancia materna, ya sea por fisuras, cansancio, etc.
10. No aplique cremas ni lociones en los pechos, puede generar rechazo a la lactancia.

Alimentación Complementaria

Edad	Consistencia	Frecuencia	Recomendaciones
De 6 a 8 meses	Aplastados como papilla o puré	• **Frecuencia:** 3 por día • 2comidas principales por día • 1 porción de frutas al mediodía **Cantidad:** • 3 a 5 cucharadas de papilla = 1/2 plato mediano	• Ofrezca un alimento nuevo a la vez por tres días, luego introduzca un nuevo alimento según la tolerancia del bebé • Inicie con alimentos simples o amargos y luego introduzca alimentos dulces como las frutas.
De 9 a 12 meses	Triturado o picado	**Frecuencia:** 4 por día **Cantidad:** 5 a 7 cucharadas =3/4 plato mediano	• Ofrezca alimentos finamente picados, machacados y que el bebé pueda coger con la mano. • Evite alimentos que por su forma puedan ocasionar atoramientos, como uvas, nueces, ciruelas, uchuvas, tomates cherry.
De 12 a 23 meses	Normal	**Frecuencia:**5 comidas por día **Cantidad:** 7 a 10 cucharadas de alimento= Plato Mediano.	Ofrezca variedad de alimentos sólidos, con algunas texturas modificadas: picados, molidos o trozos pequeños.

- Prepare los alimentos sin azúcar, grasa, sal o condimentos.
- No ofrecer leche de vaca u otros mamíferos antes de los 12 meses.
- Siempre continuar con la lactancia materna.
- Alimente a su bebé con mucho amor y paciencia.