

# Descubre la Versión Digital

*Lleva estas recetas siempre en tu celular  
o tablet escaneando este código QR.*



# Platitos

PODEROSOS

Volumen 2





*Este recetario es para las mamitas, papitos y familiares de niñas y niños que buscan incorporar buenas prácticas en alimentación, para que, más niñas y niños, puedan estar más saludables, fuertes y con energía.*

*Porque una buena alimentación es la base de un futuro prometedor.*

*El recetario Platitos Poderosos se elaboró en el marco del proyecto “Familias sin fronteras: Niñez migrante protegida”, financiado por la Oficina de Asistencia Humanitaria de USAID e implementado por Save the Children en Perú.*

**Elaboración y revisión del contenido nutricional:**

*Violeta Claudio, Anita Rodríguez e Ivonne Ascencio.*

**Equipo de Nutrición de Save the Children en Perú.**

*Tercera edición adaptada de la edición de “Platitos poderosos” 2023*

*Marzo 2024*

# ¡Hola! Somos La Patrulla Poderosa



y nuestra misión es  
ayudar a los niños y  
niñas a prevenir la  
anemia y desnutrición.

Yo soy  
**Coromoto**



Y estoy en la quinua, avena,  
camote, aguacate y mantequilla,  
te daré mucha energía para que  
juegues todo el día.

Yo soy  
**Juan**



A mí me encuentras en las frutas y  
verduras, te protegeré de virus y  
enfermedades.

Yo soy  
**Camila**



Y yo estoy en las carnes, el pescado,  
los lácteos, el huevo, los frijoles y  
menstras; y te ayudaré a fortalecer  
los huesos y a crecer muy fuerte.

# Índice

## **Unidad 1:** Alimentación balanceada para niños y niñas

- ¿Qué es la desnutrición?
- ¿Qué es la anemia?
- La regla de oro para prevenir la anemia y desnutrición
- Alimentación complementaria
- ¿Cómo se ven las medidas caseras?

## **Unidad 2:** Inicio de la alimentación complementaria - Recetas de 6 a 8 meses

- Zapallito bonito
- Purecito morenito
- Mazamorrita energética

¿Cómo preparar la sangrecita?

## **Unidad 3:** Recetas de 9 a 11 meses

- Chaufa de sangrecita
- Arepita marina
- Panqueques de arbolito
- Panqueques energéticos

Tu seguridad y la de tu familia son lo más importante

## **Unidad 4:** Recetas de 12 meses en adelante

- El pabellón poderoso
- Ají de quinua
- Paltita acevichada

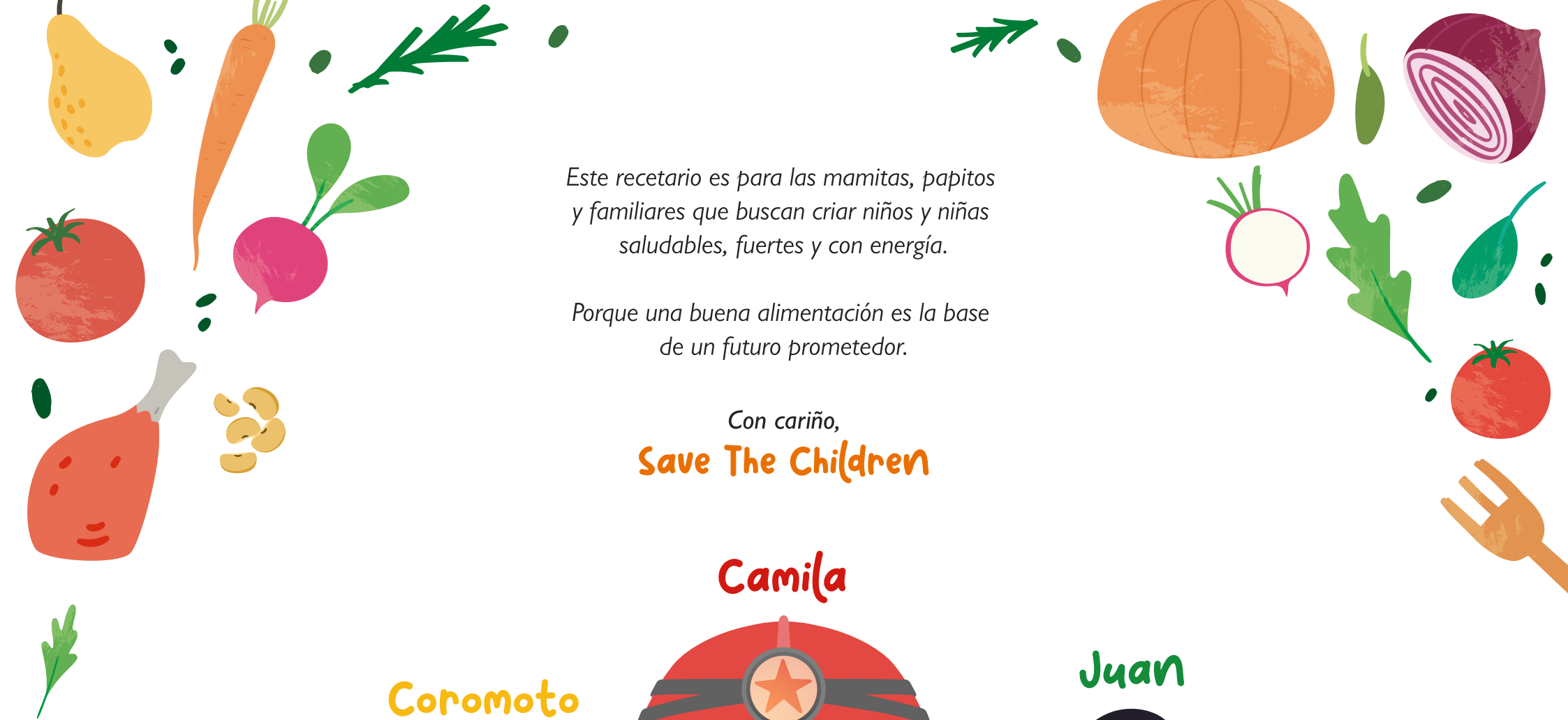
Glosario

Notas

07  
08  
10  
12  
13  
14  
15  
16  
18  
20  
22  
23  
24  
26  
28  
30  
32  
33  
34  
36  
38  
40  
42







*Este recetario es para las mamitas, papitos  
y familiares que buscan criar niños y niñas  
saludables, fuertes y con energía.*

*Porque una buena alimentación es la base  
de un futuro prometedor.*

Con cariño,

**Save The Children**

**Coromoto**



**Camila**



**Juan**



# ¿Cómo incentivar a tu niño o niña a comer?



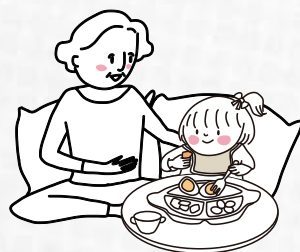
1. Invítala/o a participar en la preparación de sus alimentos. Puedes utilizar este recetario para que sea un espacio de juego y aprendizaje.



2. Sirve tus preparaciones de forma creativa y divertida.



3. Apaga las pantallas, y evita distracciones durante las comidas.



4. Alimenta despacio, con paciencia, animándola/o a comer



5. Brinda preparaciones variadas usando diferentes alimentos, experimenta nuevos sabores y formas de preparación.

**Unidad 1:** Alimentación balanceada  
para niños y niñas

Previniendo  
la anemia y  
desnutrición

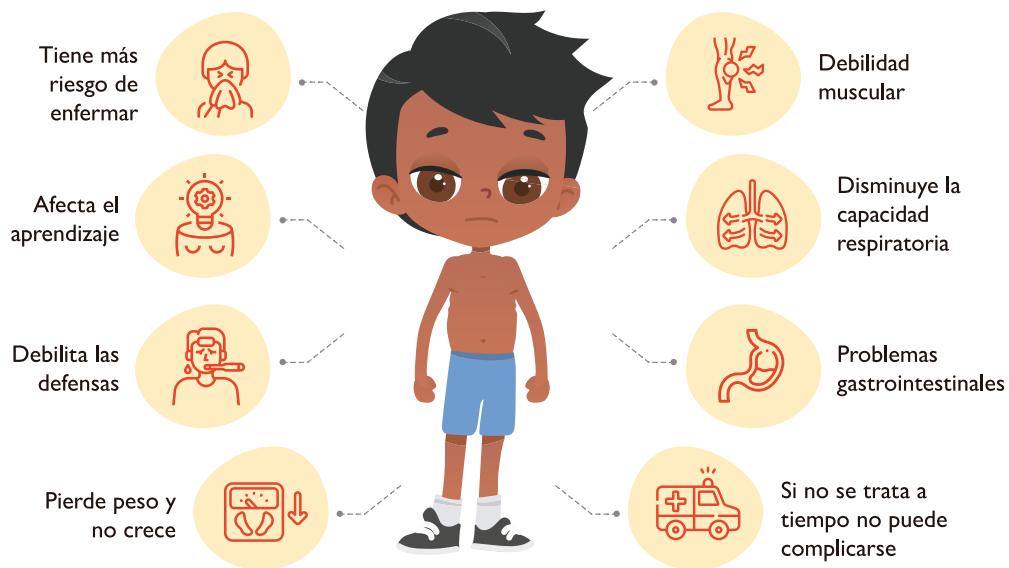




# ¿Qué es la desnutrición?

\* Un niño puede tener desnutrición cuando **no consume la cantidad y variedad de nutrientes que necesita.**

## La desnutrición aguda afecta todo el organismo



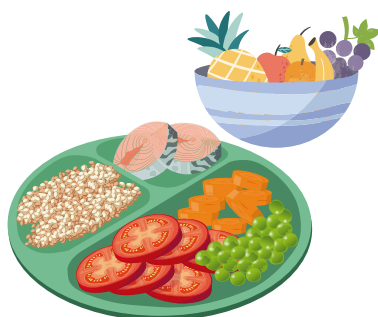
## Tipos de desnutrición infantil

- 1. Crónica**  
Cuando tiene un retraso en el crecimiento.
- 2. Aguda grave**  
Su peso es muy inferior respecto a su altura.
- 3. Aguda moderada**  
Un niño pesa menos de lo que corresponde con respecto a su altura.
- 4. Carencia de vitaminas y minerales**  
La falta de micronutrientes se manifiesta de distintas maneras.

# Sigue estas 4 medidas para que tu hijo o hija pueda recuperarse de la desnutrición



1. Sigue el tratamiento con alimentos terapéuticos. **Recuerda que deben ser indicados por un especialista en salud.**



2. Asegura una alimentación nutritiva para que no recaiga.



3. Cumple con todas las visitas de seguimiento hasta su recuperación.



4. Mantén la higiene al preparar y consumir los alimentos.



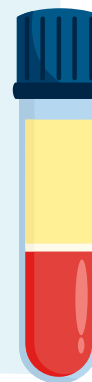
## Recuerda:

Llevar a tu hija e hijo menor de 5 años a todos sus controles de Crecimiento y desarrollo (CRED) ayuda a detectar y prevenir la desnutrición y anemia.



# ¿Qué es la anemia?

- La hemoglobina es el vehículo que lleva el oxígeno que respiramos a todos los órganos de nuestro cuerpo
- Cuando un niño tiene anemia es porque su hemoglobina está por debajo de lo normal



## Causas

- Deficiencia de vitamina B12 y/o ácido fólico que se encuentran en los alimentos de origen animal y vegetal.
- Parasitosis intestinal



## Síntomas



Mareos



Palidez y cansancio



Irritabilidad



Falta de apetito



## Consecuencias



Bajo rendimiento escolar



Aumento de riesgo de infecciones



Deterioro en el desarrollo físico



Inadecuado desarrollo cerebral en el niño y niña



Para detectar la anemia es necesario tomar una prueba de sangre para medir la hemoglobina

Este tamizaje lo realizan en el Establecimiento de salud de tu comunidad.



# LA REGLA DE ORO

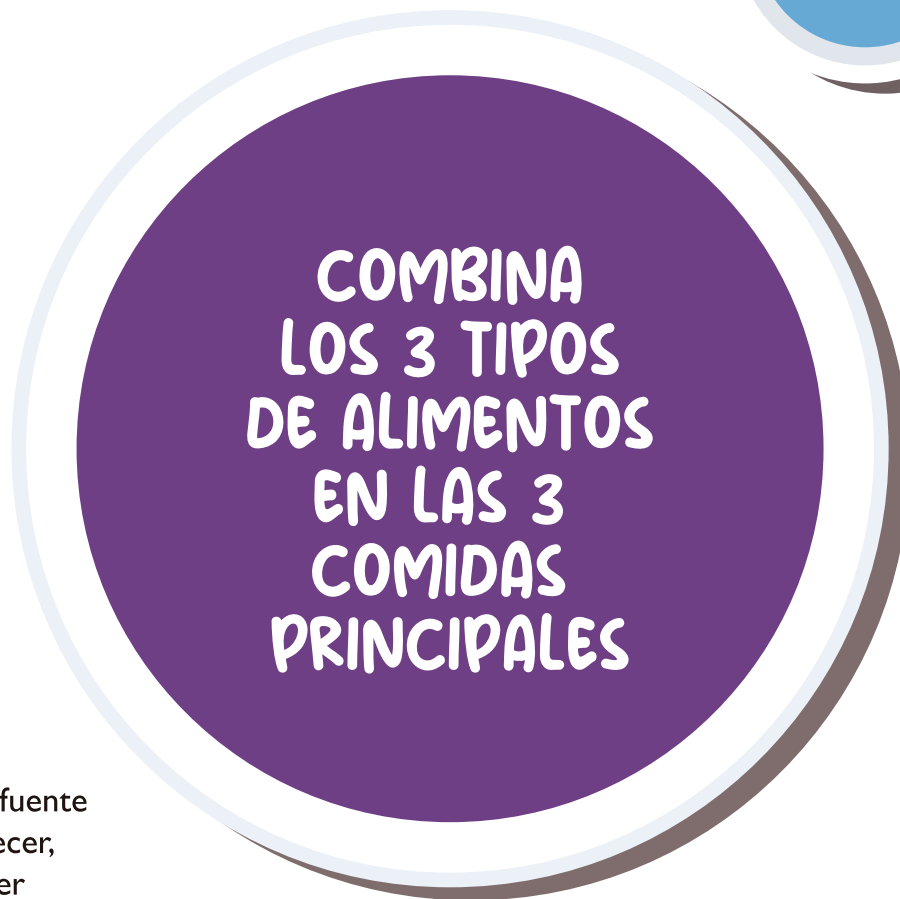
## Para prevenir la anemia y desnutrición



Los alimentos **ENERGÉTICOS** son la principal fuente de energía que el organismo utiliza para realizar sus actividades diarias.



Los alimentos **CONSTRUCTORES** son fuente de proteínas y ayudan a crecer, formar tejidos y fortalecer los músculos.



Los alimentos **PROTECTORES** son ricos en vitaminas y minerales que nos protegen de las enfermedades. Además, aportan fibra para prevenir el estreñimiento.



# Alimentación Complementaria

A los 6 meses los niños y niñas necesitan más energía, hierro y otros nutrientes para su desarrollo. Debemos complementar la lactancia materna de a pocos con alimentos con la consistencia, cantidad y frecuencia adecuados a su edad.

Edad	Consistencia	Cantidad	Frecuencia
De 6 a 8 meses	Alimentos aplastados tipo papilla o puré; es decir, alimentos espesos que permanezcan en la cuchara	1/2 plato mediano o 3 a 5 cucharadas 	3 comidas al día 
De 9 a 11 meses	Alimentos picados en trozos pequeños.	3/4 de plato mediano o 5 a 7 cucharadas 	3 comidas + 1 refrigerio al día 
De 12 a 23 meses	Alimentos de la olla familiar. De preferencia segundo y NO sopa.	1 plato mediano o de 7 a 10 cucharadas 	3 comidas + 2 refrigerios al día 

# ¿Cómo se ven las Medidas Caseras?

## Del recetario



■ 1 cucharada colmada  
(cuchara sopera)

■ 1 cucharadita  
(cuchara de té)

■ 1 taza  
(taza de té)

■ 1 plato mediano



Sirve la comida de tu bebé de 6 a  
23 meses **en un plato mediano**



**Unidad 2: Inicio de la alimentación complementaria**

# Recetas

De 6 a 8 meses





# Zapallito bonito

(Puré de Zapallo y pescado bonito)



Energéticos



Constructores



Protectores

LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

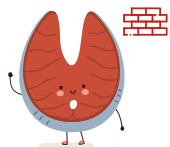
## Ingredientes (1 ración)



1 trozo chico  
de Zapallo



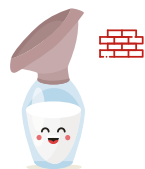
1 unidad pequeña  
o ½ unidad mediana  
de Papa huayro



2 cucharadas  
de Pescado bonito



1 cucharadita  
de Aceite



2 cucharadas  
de Leche Materna

## ¡A preparar!

1. Sancochar el zapallo y la papa. Separar el caldo.
2. Sancochar el bonito.
3. Con un tenedor, aplastar la papa, zapallo y el bonito.
4. Dejar enfriar hasta tibio y agregar la leche materna, una cucharada de caldo y el aceite o mantequilla.
5. Mezclar hasta lograr la textura de papilla espesa.

Recuerda **no brindar**  
**azúcar o sal** a los  
**niños menores**  
**de 1 año**



A central image of a red bowl filled with a smooth, yellow puree. Surrounding the bowl are several white line-art icons: a spiral vegetable, a leaf, a tomato, a jar, a leafy vegetable, a spoon, and a zucchini.

Aporte nutricional de una ración servida de Zapallito bonito

**Energía (Kcal)**  
**153**

**Proteína (g)**  
**3.3**

**Hierro (mg)**  
**0.6**

Receta adaptada de Recetario nutritivo para MINSA y niños de 6 a 23 meses. INS. 2014.

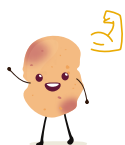
# Purecito morenito

(Puré de frijol negro)

**Ingredientes** (1 ración)



**1 cucharada**  
de Frijoles



**1 unidad pequeña**  
o **½ unidad mediana**  
de Papa huayro



**1 cucharadita**  
de Aceite



**2 cucharadas**  
de Zanahoria

## ¡Energía para todo el día!

1. Sancochar la zanahoria. Guardar el caldo.
2. Aplastar con la ayuda de un tenedor el hígado, la papa y la zanahoria.
3. Agregar la leche, el aceite y el caldo. Mezclar bien hasta que la preparación tenga una consistencia espesa.

Recuerda **no brindar**  
**azúcar o sal** a los  
**niños menores**  
**de 1 año**





A large bowl of porridge is the central focus, surrounded by white line-art illustrations of kitchen items and vegetables: a grater, a carrot, a leaf, a bowl of porridge, a wooden spoon, another leaf, and a pitcher. The background is a dark blue gradient.

Aporte nutricional de una ración servida de Purecito morenito

**Energía (Kcal)**  
**189**

**Proteína (g)**  
**11.9**

**Hierro (mg)**  
**5.0**

Receta adaptada de Recetario nutricional para MINSA y niños de 6 a 23 meses. INS. 2014.

# Mazamorrita energética

(Mazamorra de quinua, avena y manzana)

**Ingredientes** (1 ración)



**2 cucharadas**  
de Avena  
precocida



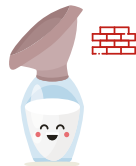
**1 cucharada**  
de Quinoa



**1 cucharadita**  
de Aceite



**2 cucharadas**  
de Manzana



**2 cucharadas**  
de Leche Materna

## ¡Manos limpias y a cocinar!

1. Lavar bien la quinua frotando con los dedos.
2. Sancochar la quinua y agregar la manzana pelada y cortada.
3. Cuando la quinua esté bien cocida agregar la avena disuelta en poquita agua y mover bien.
4. Retirar del fuego y servir.
5. Dejar enfriar hasta tibio y agregar la leche materna, el aceite o mantequilla.

Puedes **no brindar**  
**azúcar o sal** a los  
**niños menores de**  
**1 año**







Aporte nutricional de una ración servida de Mazamorrita energética

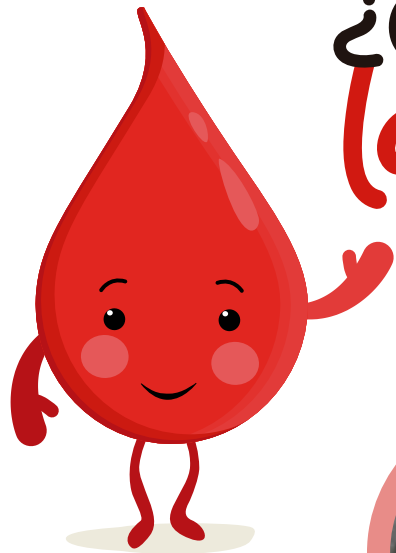
**Energía (Kcal)**  
**188**

**Proteína (g)**  
**5.2**

**Hierro (mg)**  
**0.3**

Receta adaptada de Recetario nutricional para MINSA y niños de 6 a 23 meses. INS. 2014.

# ¿Cómo preparar la Sangrecita?



- Si es para una preparación dulce:  
Agrega canela y clavo de olor.
- Si es para una preparación salada:  
Agrega orégano y/o hierba buena.

1



**Lavar la sangrecita**  
y retirar impurezas.

2\*



En agua hirviendo  
agregar la sangrecita,  
**cocinar a fuego lento**  
e ir removiendo.

3



Una vez cocinada  
**retirar la sangrecita.**

4



La sangrecita cocida  
tendrá una **presentación**  
**en trozos.**

5



**Picar en trozos**  
**pequeños** y añade el  
resto de los ingredientes  
de tu receta.



Unidad 3

# Recetas

De 9 a 11 meses



# Chaufa de sangrecita

(Arroz con sangrecita y huevo)

**Ingredientes** (4 raciones)



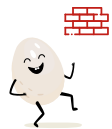
**8 cucharadas**  
de Sangrecita



**1 unidad**  
de Zanahoria



**8 cucharadas**  
de Arroz cocido



**½ unidad**  
de Huevo



**¼ unidad**  
de Cebolla china



**1 cucharadita**  
de Aceite



Energéticos



Constructores



Protectores

## LOS GRUPOS DE ALIMENTOS

## ¡A preparar!

1. Preparar una tortilla simple en la sartén. Una vez lista, cortar en cuadrados.
2. Hacer un aderezo con el aceite y la parte blanca de la cebolla.
3. Agregar la sangrecita, mezclar y tapar por 1 minuto.
4. Agregar la parte verde de la cebolla cortada en aros pequeños y el arroz. Mezclar y tapar por 2 minutos más.
5. Servir  $\frac{3}{4}$  del plato mediano.

Recuerda darle pecho  
pecho y comidita  
todos los días







Aporte nutricional de una ración servida de Chaufa de sangrecita

Energía (Kcal)  
**129.4**

Proteína (g)  
**10.1**

Hierro (mg)  
**8.8**

Receta adaptada del "Recetario Sabor y tradición Venezolana". Fundación Bengoa. Alimentación y Nutrición. 2019.



# Arepita Marina

(Arepita con palta, tomate y bonito guisado)

## Ingredientes (4 raciones)

### Arepita

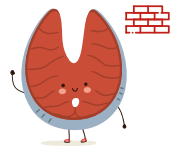


**2 tazas** de Harina de maíz blanco precocida

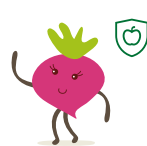


**2 ½ tazas** de agua hervida

### Relleno (similar a la papa rellena)



**200 g** de Pescado bonito



**½ cebolla** mediana



**1 tomate** pequeño



**1 pliego** de papel manteca (opcional)



**1 cucharada** de Aceite

## ¡Arepita en 3. 2. 1!

### Arepita

1. En un tazón, ponemos el agua, sal al gusto, agregamos poco a poco la harina de maíz y removemos con una cuchara y luego con las manos hasta que la masa esté homogénea. Verificamos la consistencia y si hace falta, corregimos añadiendo más harina o más agua y dejamos reposar por 10 minutos.
2. Luego, con nuestras manos húmedas, hacemos 4 bolitas y aplastamos sobre un trozo de papel manteca o una superficie cuidando que no se pegue la masa.
3. Aparte, en una sartén calentamos una parte del aceite, cuando esté listo, colocamos las arepas hasta que se doren por ambos lados, unos 5 minutos aproximadamente.

### Relleno

1. En otra sartén con el resto del aceite, sofreímos la cebolla y el tomate, cuando esté doradito añadimos el bonito en trozos y con una espátula desmenuzamos e integramos con el sofrito.
2. En otro tazón aplastamos la palta y mezclamos con el guiso de Bonito, reservamos.
3. Una vez listas nuestras arepitas, les cortamos un extremo y las abrimos como si fuera su boca. Ahora alimentamos a nuestra arepita marina rellenándola con el guiso de Bonito.

¡Provechito!



Aporte nutricional de una ración servida de Arepita Marina

**Energía (Kcal)**  
**99**

**Proteína (g)**  
**13**

**Hierro (mg)**  
**3**

Receta adaptada de "Recetas tradicionales de Venezuela". Fundación Cevendes

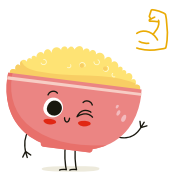
# Panqueques de arbolito

(Panqueques de brócoli con harina de quinua)

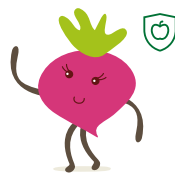
## Ingredientes (4 raciones)



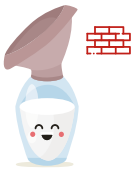
¼ de cabeza mediana de Brócoli



¾ taza de Harina de quinua



¼ unidad de Cebolla pequeña



¼ taza de Leche Materna



1 huevo



1 cucharadita de Aceite



Orégano al gusto



¼ zanahoria mediana

## ¡A preparar!

1. Sancochamos la zanahoria, la cebolla y el brócoli a fuego medio.
2. Una vez cocidas las verduras, picamos finamente o aplastamos añadiendo dos cucharaditas de agua para ayudar a triturarlas.
3. En un tazón, mezclamos las verduras picadas, el huevo, la harina de quinua tamizada, la leche, el orégano, sal al gusto y mezclamos bien los ingredientes hasta que se integren.
4. Engrasamos y calentamos la sartén a fuego medio, luego agregamos por pocos la masa de los panqueques.
5. Cuidamos que vayan tomando la forma deseada y dejamos cocinar por ambos lados.



¿Cómo vamos a decorar nuestros panqueques de arbolito?







Aporte nutricional de una ración servida de 1 Panqueque de Arbolito

**Energía (Kcal)**  
**131**

**Proteína (g)**  
**6,6**

**Hierro (mg)**  
**2,2**

Receta adaptada de "Recetario de la Quinoa". Instituto Nacional de Salud. Ministerio de Salud. 2012)

# Panqueques energéticos

(Panqueques de camote)

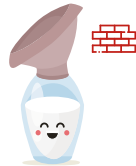
## Ingredientes (4 raciones)



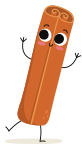
1 taza  
de Avena



¼ Kg de  
Camote  
sancochado



¼ de taza  
de Leche Materna



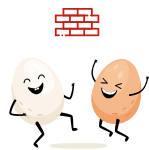
½ cucharadita  
de canela  
molida



1 cucharadita  
de esencia  
de vainilla



1 cucharadita  
de Aceite



2 huevos



1 unidad mediana  
de plátano

# ¡Manos limpias y a cocinar!

1. En una licuadora, agregamos la harina de avena, el camote sancochado y trozado, los huevos, la canela y la esencia de vainilla. Procedemos a licuar. ¿Bailamos un ratito mientras?
2. Engrasamos la sartén con aceite a fuego bajo, vertemos un poco de la preparación de panqueque. Cuidamos que vaya tomando la forma esperada y cocinamos por ambos lados.

**Servimos decorando con plátano u otras frutas de tu preferencia creando formas divertidas con nuestros panqueques.**

# ¡Y a disfrutar!







Aporte nutricional de una ración servida de 1 Panqueque energético

**Energía (Kcal)**  
**201**

**Proteína (g)**  
**7,9**

**Hierro (mg)**  
**2,3**

Receta adaptada de los Recetarios:

"Para prevenir la Anemia en niños". Especito de bazo con camote.

"Recetario ¡Uhm que rico!". Dulce de Camote. DISA LIMA ESTE – RED DE SALUD SJL.

"Recetario Sabor y Tradición Venezolana". Ñoquis de batata (camote) Fundación Bengoa.

# Tu seguridad y la de tu familia son lo más importante

**Save the Children** es una organización segura y tiene TOLERANCIA CERO frente a cualquier tipo de abuso y/o explotación.

Si alguna vez tienes alguna sospecha de abuso, conoces de algún daño o riesgo causado por nuestro personal, representantes o en nuestras actividades, es muy importante que lo reportes a través de nuestros canales de salvaguarda:



## Llamada

Línea gratuita (0800) 74333  
opción 2



## WhatsApp

Escribe la palabra **REPORTE** al  
981 760 000 y completa el formulario web



## Correo electrónico a

sugerenciasyquejas.pe@savethechildren.org

**Nuestro trabajo es estar para apoyarte,  
¡Nunca para perjudicarte!**



Unidad 4

# Recetas

De 12 meses  
en adelante

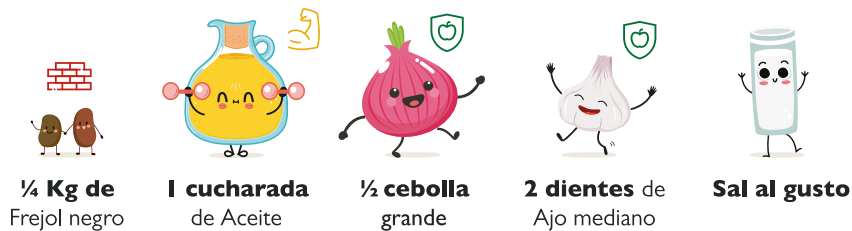


# El Pabellón Poderoso

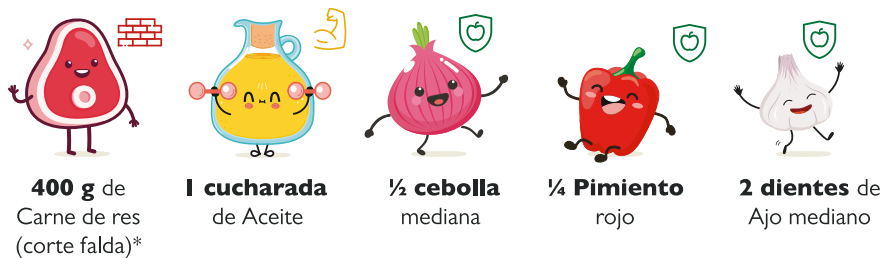
(Frejol o caraota negra, carne de res, arroz y plátano maduro)

## Ingredientes (4 raciones)

### Guiso de frejol negro



### Carne mechada



## Guiso de frejol negro

1. Remojamos nuestros poderosos frejoles negros la noche anterior, escurrimos y sancochamos en suficiente agua hasta que estén blanditos.
2. En una sartén preparamos el aderezo con el aceite, la cebolla picada, el ajo triturado, y el orégano.
3. Cuando esté listo, retiramos 2 o 3 cucharadas del aderezo y lo añadimos a los frejoles negros junto con la sal al gusto y dejamos cocinar unos 15 minutos aproximadamente cuidando que no se sequen demasiado.

## Carne mechada

1. Sancochamos en agua suficiente, dejamos enfriar y desmechamos o deshilachamos. (reservamos el caldo).
2. En la misma sartén del aderezo y con la parte reservada, agregamos la carne desmechada/deshilachada, revolvemos y añadimos una taza de caldo, agregamos sal al gusto y dejamos cocinar hasta que se consuma todo el caldo.

## Arroz graneado


En una olla hacemos el aderezo con el aceite, el ajo y la sal, añadimos el caldo de res y el arroz, dejamos cocinar hasta que esté en el punto deseado.

## Plátano asado

En otra sartén sin aceite agregamos los plátanos cortados en tajadas, dejamos asar por unos minutos a fuego bajo.

**Servimos la poderosa carne mechada acompañada del frejol negro, el arroz y el plátano asado. Contamos hasta 10, soplando un poco tu plato y cuando llegues a cero...¡a comer!**





Aporte nutricional de una ración servida de Pabellón Poderoso

Energía (Kcal)  
**135**

Proteína (g)  
**10**

Hierro (mg)  
**4.3**

Receta adaptada de "Recetas estandarizadas: Aproximación al aporte nutricional de algunas preparaciones de consumo frecuente". Anales Venezolanos de Nutrición, vol.13, N°1, año 2000.) Refiere como recetas estandarizadas a las carotas negras y la carne mechada (deshilachada)



# Ají de quinua

(Crema de quinua)

**Ingredientes** (4 raciones)



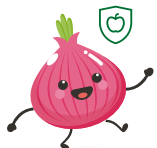
¼ **taza**  
de Quinoa



½ **taza** de  
Leche evaporada



1 **tajada pequeña**  
de Queso fresco



½ **unidad**  
de Cebolla



1 **unidad** de  
Zanahoria



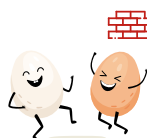
1 **pizca** de  
Cúrcuma en polvo



1 **diente**  
de Ajo mediano



2 **cucharaditas**  
de Aceite



2 **unidades**  
de Huevo



2 **unidades**  
de Papa huayro medianas

## ¡Manos limpias y a cocinar!

1. Lavar la quinua frotándola con los dedos.
2. Hervir la quinua y botar el agua de cocción de formarse mucha espuma.
3. Sancochar la papa, la zanahoria y los huevos.
4. Sofreír la cebolla y el ajo en el aceite.
5. Licuar todos los ingredientes excepto la papa y el huevo cocido.
6. Servir la crema sobre la papa cortada en rodajas y colocar medio huevo encima.



¡Provechito!



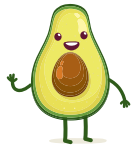
Aporte nutricional de una ración servida de Ají de quinua

Energía (Kcal)	Proteína (g)	Hierro (mg)
<b>196</b>	<b>9.2</b>	<b>2</b>

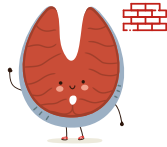
# Paltita acevichada

(Dados de palta y bonito)

**Ingredientes** (4 raciones)



1 unidad  
de **Palta pequeña**



200 gr de  
**Pescado bonito**



1 taza de  
**Brócoli**



1 unidad pequeña  
de **Camote**



1 unidad  
de **Limón**



1 cucharadita  
de **Aceite**



1 pizca  
de **Sal**

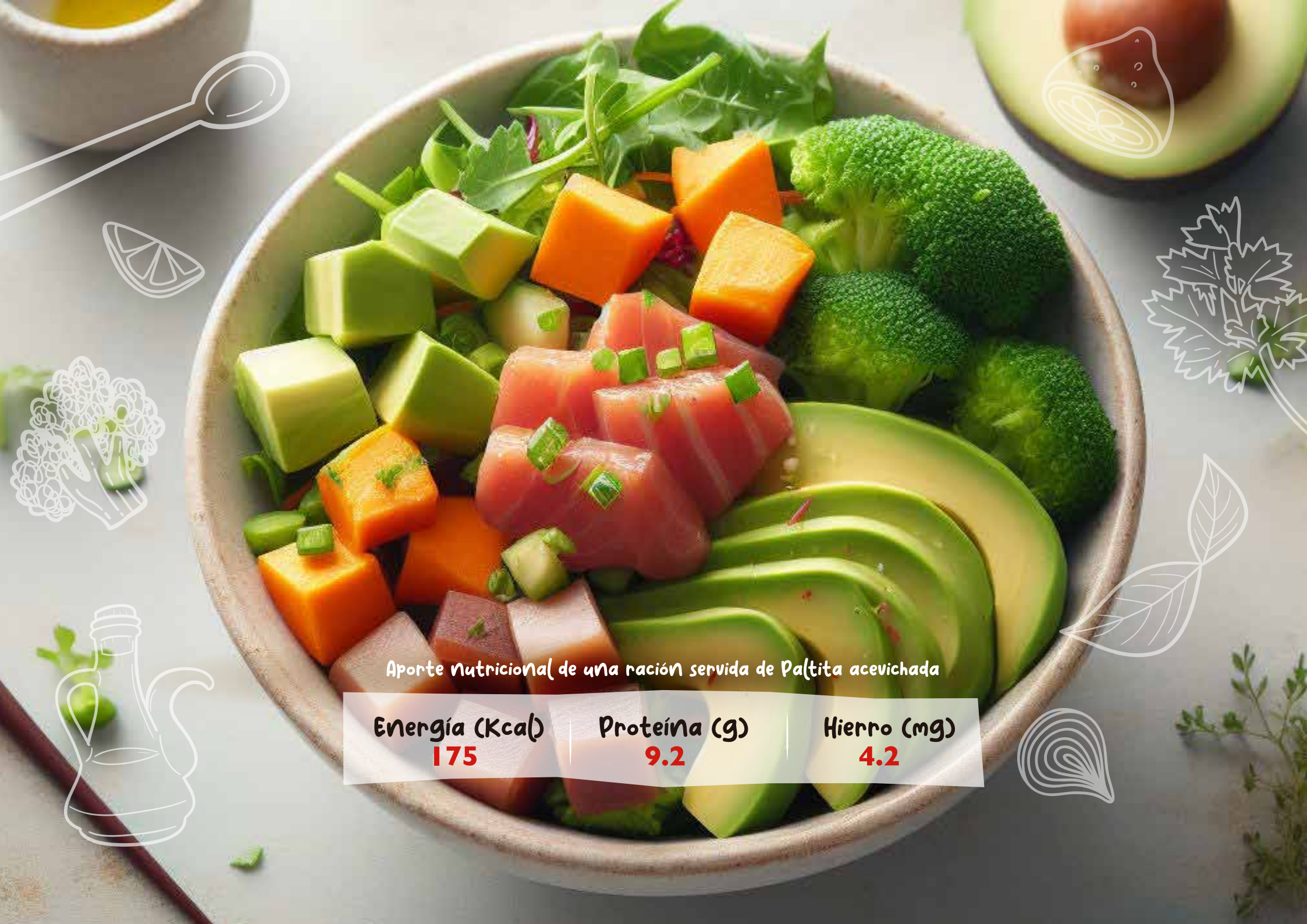
## ¡A preparar!

1. Sancochar el camote y el brócoli.
2. Cortar el camote en dados de  $\frac{1}{2}$  cm.
3. Freír el filete de bonito en aceite, una vez hecho retirar del fuego y cortar en dados de  $\frac{1}{2}$  cm.
4. Lavar la palta, pelarla y cortarla en cuadraditos de  $\frac{1}{2}$  cm.
5. Mezclar todo y agregar el jugo de limón y la sal.
6. En un plato colocar una hoja de lechuga y servir la paltita acevichada con un trozo de brócoli al lado.

**¡Energía**  
para todo el día!







Aporte nutricional de una ración servida de Paítita acevichada

**Energía (Kcal)**  
**175**

**Proteína (g)**  
**9.2**

**Hierro (mg)**  
**4.2**



# Glosario



## 1. Avena fortificada:

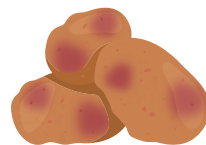
Cereal enriquecido con hierro y ácido fólico para combatir la anemia.

Contribuye al fortalecimiento muscular.



## 4. Mantequilla:

Fuente vitamina A y grasas que permiten el correcto desarrollo del cerebro y el fortalecimiento de las defensas.



## 2. Papa Huayro:

Tubérculo que brinda energía prolongada y mejora la absorción de hierro por su contenido de vitamina C.



## 5. Zapallo o Auyama:

Vegetal rico en vitamina A, vitamina C y hierro que ayuda a fortalecer las defensas.



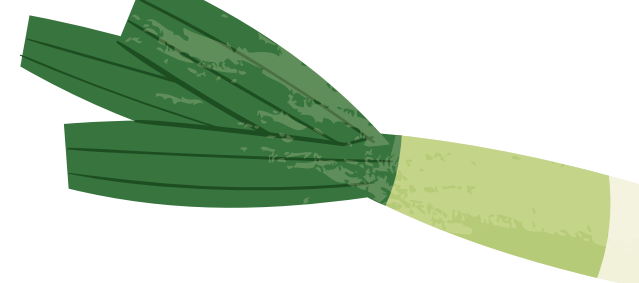
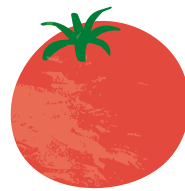
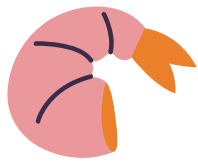
## 3. Quinua:

Cereal integral rico en hierro, proteínas de alta calidad y fibra, por lo que es un aliado para el crecimiento y luchar contra la anemia y la desnutrición.



## 6. Brócoli:

Verdura con alto contenido de hierro, vitamina C y ácido fólico, esenciales para combatir la anemia.



### 7. Limón:

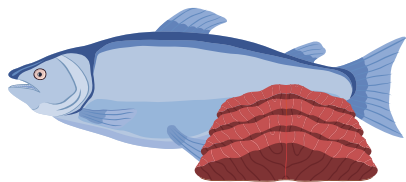
Fruta rica en vitamina C, que mejora la absorción de hierro de fuentes vegetales como hojas verdes y leguminosas (caraotas).

### 8. Leche entera evaporada:

Fuente de calcio, vitamina D y proteínas, esenciales para el desarrollo de huesos y músculos.

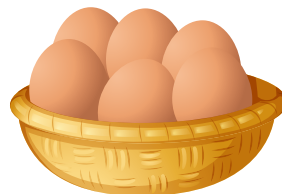
### 9. Queso fresco:

Derivado lácteo que contiene proteínas y calcio, esenciales para el crecimiento y para el desarrollo de los huesos.



### 10. Pescado bonito:

Fuente de proteínas, hierro y ácidos grasos omega-3, que promueven el desarrollo del cerebro y músculos.



### 11. Huevo de gallina:

Alimento rico en proteínas de alto valor y hierro. Promueve el crecimiento y ayuda a combatir la anemia.



### 12 Frijoles o caraotas negras:

Legumbre cargada de hierro y proteínas vegetales. Aportan fibra, que mejora la digestión.





A series of horizontal lines for writing, spanning the width of the page.