

TE ESCUCHO, BEBÉ

-Hola, familia
Hola, papá
Hace 1 hora
que llegué ya

¿Y dónde estabas
en esta hora?
-Lactando mucho
de mi mamá

-Dinos, bebé
Somos novatos
¿Qué necesitas
para tu trato?

Mucho cariño,
Un gran amor, y...
¡Salud que haya
en la nutrición!

Leche materna
la reina es
¡Buen alimento
para crecer!

Leche de Pecho
Sola, solita
¡Estos 6 meses
con mi mamita!

Cuando yo quiera
Allí estará
Esta vaquita
“Tan especial”
Después de los 6 meses

Quiero y puedo conocer
Nuevos sabores
Con gran placer

Muchos colores
En la comida
Varias texturas
Mami cocina

Mamá y abuela
Tía y papá
Denme comidas
“al natural”

Ricos sabores
No me enmascaras
Todos los días
No son iguales

Dí no al engaño,
a la confusión
¡Deja su encanto
A cada sabor!

Tranquilamente,
quiero comer
¡Las aventuras
oiré después!

No me atiborres,
No me des menos
Justa medida
Es lo que quiero
Si algo rechazo,
Vuelve a empezar

¡Tengan paciencia
Papá y Mamá!

Cada alimento
Dame a su tiempo
¡Apresurarse
Tiene sus riesgos!

Tengo mis dientes
Sé masticar
¡Déjame usarlos
cada vez más!

Después recuerda
higiene bucal
para que sanos
puedan estar

Gracias, bebé
por tus consejos
Todos en casa
Bien te queremos

Dra. María Rosa Sala Adam
MSc en Promoción y Educación para la Salud
26.11.08

Inspirado en la discusión del documento técnico y los mensajes de las *Guías Alimentarias* analizados en el Taller Nacional