

# ■ ■ MI PLAN NUTRICIONAL

Para: Dixon Martinex

Fecha: 03/11/2025

¡Hola Mamá!

Este plan fue diseñado especialmente para **Dixon Martinex**. Sigue estos consejos y menús para ayudarlo/a a crecer fuerte y saludable. ¡Tú puedes lograrlo! ■

## ■ MI PLAN SEMANAL

Día	Desayuno	Almuerzo	Cena
-----	----------	----------	------

## ■ TIPS PARA MEJORAR LA ABSORCIÓN

■ **Combina con vitamina C:** Agrega limón o jugo de naranja natural a las comidas.

■ **Horarios regulares:** Desayuno 8am, Almuerzo 12pm, Cena 6pm.

■ **Evita té y café:** No des té ni café junto con las comidas (bloquean hierro).

■ **Suplemento diario:** Dale el suplemento todos los días, preferible en ayunas.

■ **No te saltes comidas:** 3 comidas principales + 2 refrigerios.

## ■ RECORDATORIOS IMPORTANTES

■	Suplemento	Todos los días en ayunas
■ ■	Menú	3 comidas + 2 refrigerios
■	Control	Cada 30 días en el centro de salud
■	Peso/Talla	Cada control CRED

■ **LISTA DE COMPRAS**

■ Hígado - 300g