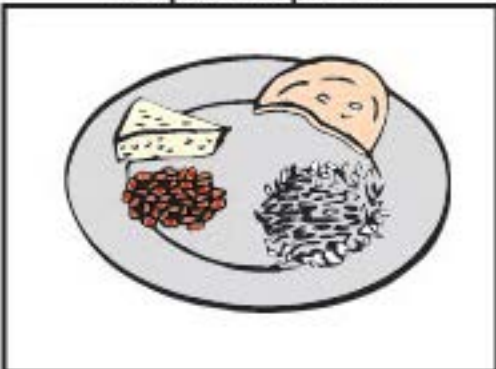




		Compromisos	Consejería/Edad	
			18-20	21-23
		<p>Dar tres tiempos de comida, de lo mismo que le sirve a la familia, dele 10 cucharadas soperas más una tortilla en cada tiempo de comida.</p> <p>Dele dos meriendas una en la mañana y otra en la tarde.</p>	Compromiso	
  <p>Sopa Espesa</p>  <p>Combinaciones</p>		<p>*Dele la comida igual que al resto de la familia en pedacitos.</p> <p>* Dele los Alimentos combinados, un solo alimento no nutre al niño o niña. Alimentos como: Tortilla con frijoles fritos, arroz con huevo entero. Arroz con leche, aguacate, cuajada o queso y tortilla. Pollo o carne de res, vísceras, menudos de pollo, atún, sardina o pescado con arroz y tortilla.</p> <p>* Si le da sopa prepárela bien espesa para que le sustente más. La sopa espesa se prepara deshaciendo el alimento que se ha cocido en ella como frijoles, papa, plátano, verdura o arroz. Lo que lo sustenta no está en el caldo o sopa rala.</p> <p>* Dele una comida frita al día como papas, arroz, frijoles, plátano o yuca</p>	Compromiso	
		<p>*Continúe el pecho entre el día y la noche de 6 a 8 veces, pero primero dele de comer.</p>	Compromiso	
		<p>* Si tiene el plato graduado el niño/a debe comer por lo menos la cantidad o si es posible más de lo que le indica la señal correspondiente a su edad</p>	Compromiso	

**“Sirvale de comer al niño o niña en su propio plato. Acompáñelo mientras come, ayúdele a comer, hágale gracia, téngale paciencia, no lo deje solo”.**

Nota: \_\_\_\_\_

Todas las comidas acompañadas con vegetales, verdes y amarillo intenso por dentro; hojas verdes y frutas disponibles en el hogar.