


# HOJA DE COMPROMISO

NIÑOS Y NIÑAS DE 6-8 MESES

	Compromisos	Consejería/Edad		
		6	7	8
	Continúe el pecho entre el día y la noche de 6 a 8 veces.	Compromiso		
		Cumplió el compromiso		
	Empiece a dar una vez al día un solo alimento por 3 ó 4 días seguidos, 1 cucharada sopera 2 veces al día, y en forma progresiva aumente a 2 cucharadas soperas 2 veces al día, y luego 3 cucharadas soperas dos veces al día hasta cumplir 7 meses.	Compromiso		
		Cumplió el compromiso		
	(A los 7 - 8 meses) aumente a 3 veces al día, 4 a 6 cucharadas soperas en cada tiempo. Dele sopas espesas	Compromiso		
		Cumplió el compromiso		
	(A los 6 meses) Dele alimentos bien deshechos en forma de puré, como: zanahoria, ayote, camote, tomate, patate, huevo si no hay antecedentes de alergia en la familia, papa, plátano cocido, arroz, tortilla, frijol molido o colado, atol de masa, suavizados con leche materna y utilizando agua tratada (clorada, hervida). (A los 7 meses) puede comenzar a dar pollo e hígado de pollo cocidos y molidos carne de res molida.	Compromiso		
		Cumplió el compromiso		

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

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

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.