


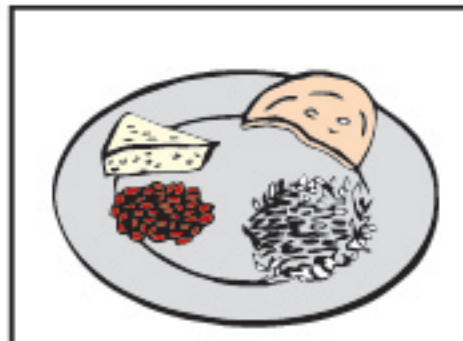




HOJA DE COMPROMISO

NIÑOS Y NIÑAS DE 9-11 MESES

	<div>Compromisos</div> <div>Continúe el pecho entre el día y la noche de 6 a 8 veces, pero primero dele de comer.</div>	<div>Consejería/Edad</div> <div> <div>9</div> <div>10</div> <div>11</div> </div> <div>Compromiso</div> <div></div> <div>Cumplió el compromiso</div> <div></div>
	<div>*Dele tres tiempos de comida más una merienda.</div> <div>*Dele de comer 8 cucharadas soperas en cada tiempo de comida.</div>	<div>Compromiso</div> <div></div> <div>Cumplió el compromiso</div> <div></div>
<div>  Sopa Espesa </div> <div>  Combinaciones </div> <div>  </div>	<div>Dele la comida en pedacitos o picados, el niño o niña ya puede masticar. Dele los Alimentos combinados, un solo alimento no nutre al niño o niña. Alimentos como, tortilla con frijoles fritos, arroz con frijoles, arroz con leche, huevo con frijoles y tortilla, aguacate, cuajada o queso y tortilla, pollo o carne de res o pescado con arroz y tortilla. 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.</div>	<div>Compromiso</div> <div></div> <div>Cumplió el compromiso</div> <div></div>
	<div>* 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</div>	<div>Compromiso</div> <div></div> <div>Cumplió el compromiso</div> <div></div>

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

Nota: _____

Si puede acompañelas con vegetales, hojas verdes y frutas disponibles en el hogar.