## **HOJA DE COMPROMISO**



## NIÑOS Y NIÑAS DE 12-17 MESES



	Compromisos	Consejería/Edad		
	à	12-13	14-15	16-17
	Dar tres tiempos de comida y dos meriendas, una en la mañana y una en la tarde. Dele 10 cucharadas soperas más 1 tortilla en	Compromiso		
		Cumplió el compromiso		
	cada tiempo de comida.	115		196
	*Dele la comida igual que al resto de la familia en peda- citos o picada.	Compromiso		
	* Dele los alimentos combi- nados, un solo alimento no			
	nutre al niño o niña. Alimentos como: Tortilla con frijoles fritos, arroz con huevo. 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.  * Si le da sopa prepárela bien espesa para que le	Cumplió el compromiso		
Sopa Espesa  Combinaciones	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.  * Dele una comida frita al día como papas, arroz, frijoles, plátano o yuca.			
	*Continúe el pecho entre el día y la noche de 6 a 8 veces, pero primero dele de comer.	Compromiso  Cumplió el compromiso		
	* Si tiene el plato graduado el niño/a debe comer por lo menos la cantidad o si es	Compromiso		
	posible más de lo que le indica la señal	Cumplió el compromiso		
	correspendiente a su edad		0 2	

"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:			
MOIA:			

Si puede acompañelas con vegetales verdes y amarillo intenso por dentro; hojas verdes y frutas disponibles en el hogar.