








HOJA DE COMPROMISO

NIÑOS Y NIÑAS DE 9-11 MESES

	Compromisos	Consejería/Edad		
		9	10	11
	Continúe el pecho entre el día y la noche de 6 a 8 veces, pero primero dele de comer.	Compromiso		
	*Dele tres tiempos de comida más una merienda. *Dele de comer 8 cucharadas soperas en cada tiempo de comida.	Compromiso		
	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 rara.	Compromiso		
<p>Sopa Espesa</p>  <p>Combinaciones</p> 		Compromiso		
	* 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	Compromiso		
		Compromiso		

“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.