

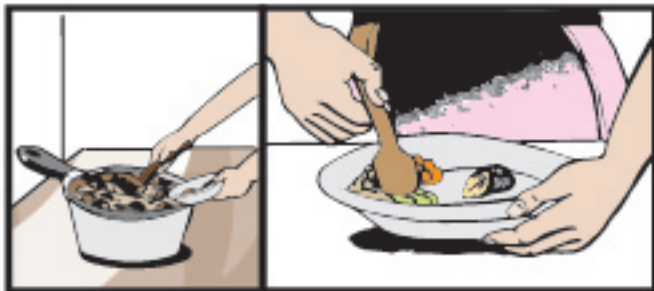
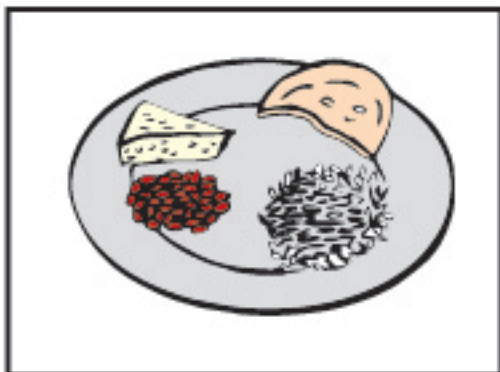




HOJA DE COMPROMISO

NIÑOS Y NIÑAS DE 12-17 MESES

	Compromisos	Consejería/Edad		
		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 cada tiempo de comida.	Compromiso		
		Cumplió el compromiso		
  Sopa Espesa  Combinaciones	<p>*Dele la comida igual que al resto de la familia en pedacitos o picada.</p> <p>* Dele los alimentos combinados, 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.</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		
		Cumplió el compromiso		
	*Continúe el pecho entre el día y la noche de 6 a 8 veces, pero primero dele de comer.	Compromiso		
		Cumplió el 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		
		Cumplió el compromiso		

“Sírvale 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: _____

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