

APRENDIZAJES CLAVE

PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL

Educación inicial

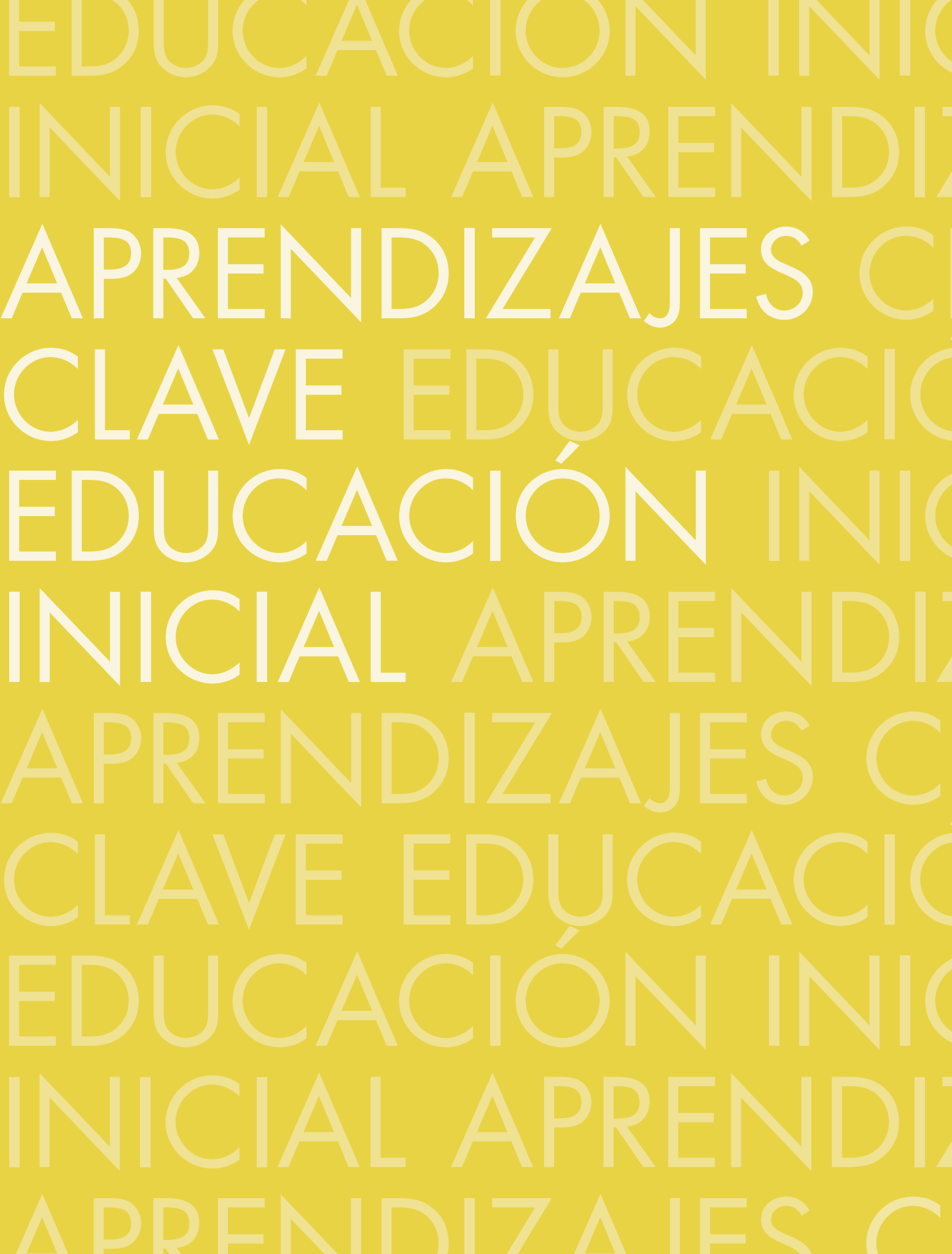
Alimentación perceptiva para niñas y niños de 0 a 5 años:

Recetario

SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA





EDUCACION INIC
INICIAL APRENDIZ
APRENDIZAJES C
CLAVE EDUCACIO
EDUCACIÓN INIC
INICIAL APRENDIZ
APRENDIZAJES C
CLAVE EDUCACIO
EDUCACIÓN INIC
INICIAL APRENDIZ
APRENDIZAJES C

Alimentación perceptiva para niñas y niños de 0 a 5 años:
Recetario

APRENDIZAJES CLAVE

PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL

Educación inicial

Alimentación perceptiva para niñas y niños de 0 a 5 años:

Recetario

SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA

Otto Granados Roldán

SUBSECRETARÍA DE EDUCACIÓN BÁSICA

Javier Treviño Cantú

DIRECCIÓN GENERAL DE DESARROLLO CURRICULAR

Elisa Bonilla Rius

Primera edición, 2018

© Secretaría de Educación Pública, 2018

Argentina 28,

Centro 06020

Ciudad de México

ISBN de la colección: 978-607-97644-4-9

ISBN: 978-607-8558-68-1

Impreso en México

DISTRIBUCIÓN GRATUITA-PROHIBIDA SU VENTA

En los materiales dirigidos a las educadoras, las maestras, los maestros, las madres y los padres de familia de educación preescolar, primaria y secundaria, la Secretaría de Educación Pública (SEP) emplea los términos: niño(s), adolescente(s), joven(es), alumno(s), educando(s), aprendiz(es), educadora(s), maestro(s), profesor(es), docente(s) y padres de familia aludiendo a ambos géneros, con la finalidad de facilitar la lectura. Sin embargo, este criterio editorial no demerita los compromisos que la SEP asume en cada una de las acciones encaminadas a consolidar la equidad de género.

CARTA A LOS AGENTES EDUCATIVOS, MADRES Y PADRES DE FAMILIA

Estimados agentes educativos, madres y padres de familia:

En este manual encontrarán nuevas propuestas, sustentadas en evidencia científica, para la alimentación de las niñas y los niños de cero a cinco años de edad. Hoy se sabe que los primeros años de vida son determinantes para que los niños adquieran hábitos saludables de alimentación, hábitos que permanecerán durante su vida y ayudarán a disminuir la posibilidad de desarrollar enfermedades como obesidad, anemia y desnutrición.

En las siguientes páginas descubrirán una guía práctica, basada en un enfoque integral de crianza sensible y amorosa, que incluye acciones que deben de fomentarse para generar vínculos afectivos y positivos durante las prácticas de alimentación, de hábitos saludables de sueño y en los momentos de movimiento y actividad física. Asimismo, se exponen técnicas efectivas para brindar calma a los niños y lograr así un soporte que los ayude a autorregular sus emociones y las sensaciones de hambre y saciedad.

La importancia de establecer patrones sanos de alimentación se debe a que genera beneficios a corto, mediano y largo plazo, los cuales son muy importantes para el desarrollo cognitivo, social y emocional de los niños. Beneficios que se hacen extensivos a las familias y a la comunidad.

La información del manual se alinea con las acciones que tanto agentes educativos, responsables de brindar atención a los niños pequeños, como madres y padres de familia implementarán en la crianza de los menores, pues al mantener los principios básicos del cuidado sensible y cariñoso en los Centros de Atención Infantil y en el hogar se logrará congruencia así como continuidad en la manera de educar a los niños.

Para lograrlo, agentes educativos y padres de familia deben trabajar de manera informada, coordinada y disciplinada. Esto con el propósito de transformar los hábitos de alimentación en los niños y favorecer el consumo de alimentos saludables en un ambiente cálido que promueva la estimulación de todos los sentidos y propicie, por medio de la comida, una experiencia rica en exploración y aprendizaje desde los primeros días de vida.

Todos los adultos cuidadores de los niños tendrán la oportunidad de promover y mantener las recomendaciones emitidas en este manual para garantizar el éxito de los cambios que se deben impulsar en beneficio de las niñas y los niños.

¡Bienvenidos a un buen comienzo por la alimentación de las niñas y los niños!

ÍNDICE

I. RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS PARA NIÑOS DE 0 A 5 AÑOS	10
COMER EN LA ACTUALIDAD	11
GRUPOS DE ALIMENTOS	11
ALIMENTOS EQUIVALENTES Y DE TEMPORADA	12
Lista de alimentos equivalentes	13
Lista de frutas y verduras de temporada	14
RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS	16
NIÑAS Y NIÑOS MENORES DE 6 MESES	16
NIÑAS Y NIÑOS DE 6 A 8 MESES	16
NIÑAS Y NIÑOS DE 9 A 11 MESES	17
NIÑAS Y NIÑOS DE 12 A 23 MESES	17
NIÑAS Y NIÑOS DE 2 A 3 AÑOS	18
NIÑAS Y NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS	18
CÁLCULO DE MENÚS Y DISTRIBUCIÓN DE EQUIVALENTES	19
NIÑAS Y NIÑOS DE 6 A 8 MESES	20
NIÑAS Y NIÑOS DE 9 A 11 MESES	22
NIÑAS Y NIÑOS DE 12 A 23 MESES	23
NIÑAS Y NIÑOS DE 2 A 3 AÑOS	25
NIÑAS Y NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS	27
OBSERVACIONES GENERALES	29
CONSIDERACIONES GENERALES	29
LIMPIEZA DE FRUTAS Y VERDURAS	29
Ingredientes	29
Utensilios	29
Procedimiento	29
II. MENÚS DE 6 A 8 MESES	30
III. MENÚS DE 9 A 11 MESES	62
IV. MENÚS DE 12 A 23 MESES	94
V. MENÚS DE 2 A 3 AÑOS	136
VI. MENÚS DE 4 A 5 AÑOS	178
BIBLIOGRAFÍA Y CRÉDITOS	220

SIMBOLOGÍA Y ABREVIATURAS

Para la elaboración de los menús, se empleó la simbología sugerida por la *Guía de Alimentos para la Población Mexicana*.¹ En la primera tabla se presenta la utilizada para distinguir los siete grupos de alimentos. En la segunda tabla se muestran tanto la simbología como las abreviaturas usadas para el diseño de los menús.

Grupos de alimentos	
	Cereales
	Verduras
	Frutas
	Alimentos de origen animal (AOA)
	Muy bajos en grasa
	Bajos en grasa
	Lácteos
	Leguminosas
	Lípidos

Medidas	
C	Cucharada(s)
AOA	Alimentos de origen animal
c	Cucharadita(s)
eq	Equivalente(s)
g	Gramos
Hc	Hidratos de carbono
kcal	Kilocalorías
l	Litros
min	Minutos
ml	Mililitros
pza(s)	Pieza(s)
seg	Segundos
oz	Onza

¹ Véase Secretaría de Salud, *Guía de Alimentos para la Población Mexicana*, México, SS, 2010.



I. RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS PARA NIÑOS DE 0 A 5 AÑOS

COMER EN LA ACTUALIDAD

La alimentación desempeña un papel primordial en las culturas, ya que crea un sentido de pertenencia e identidad individual. Si bien es importante preservar esta cultura alimentaria, también lo es tener en cuenta los ambientes alimentarios y de salud en los que se desenvuelven los individuos. Hoy en día, enfrentamos una transición nutricional caracterizada por un aumento en la ingesta de bebidas azucaradas y alimentos procesados altos en grasas saturadas, grasas trans, azúcares y sodio, al mismo tiempo, este cambio presenta una disminución en la ingesta de frutas, verduras, cereales integrales y grasas mono y poliinsaturadas. Todo esto, junto con un estilo de vida más sedentario, ha provocado un aumento en la prevalencia de enfermedades crónicas y en los índices de desnutrición. Es por ello que es necesario impulsar cambios en la alimentación desde etapas tempranas de la vida para disminuir el riesgo de desarrollar estos padecimientos en la adultez y promover así una población más sana.²

En esta sección se presentan menús agrupados por categoría de edad para niñas y niños menores de cinco años. En la elaboración, se buscó brindar opciones variadas para presentar alimentos saludables con la finalidad de facilitar el apego a una alimentación sana que pueda ser adoptada tanto en el CAI como en casa. Asimismo, se presenta material adicional sobre los cálculos de los requerimientos energéticos y sobre la distribución de alimentos equivalentes durante la comida. Estos materiales permitirán establecer un entendimiento más profundo sobre el proceso del desarrollo de los menús al profesional de la salud.

GRUPOS DE ALIMENTOS

Con base en la *Guía de Alimentos para la Población Mexicana*,³ se consideraron siete grupos de alimentos para la elaboración de los menús:

1. Verduras
2. Frutas
3. Cereales (incluye también tubérculos)
4. Leguminosas
5. Alimentos de origen animal
6. Lácteos
7. Lípidos (grasas y aceites)

² Véase Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud, *Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud*, OPS-OMS, Ecuador, 2014.

³ Véase Secretaría de Salud, *op. cit.*, p. 63.



Asimismo, de acuerdo con la clasificación de alimentos de la Organización Panamericana de la Salud (OPS),⁴ se recomienda incluir en la dieta, principalmente, alimentos naturales o mínimamente procesados, evitar el uso de alimentos ultraprocesados y promover el uso de hierbas de olor y condimentos culinarios para sazonar los alimentos.

ALIMENTOS EQUIVALENTES Y DE TEMPORADA

Dentro de cada grupo de alimentos, existen distintas opciones que pueden ser intercambiadas por otro alimento del mismo grupo en las porciones indicadas, a esto se le conoce como alimento equivalente. Así, si se pide incluir dos alimentos equivalentes de un determinado grupo, se pueden elegir dos alimentos diferentes en la porción indicada para cada uno o bien duplicar la porción de uno de los alimentos.

Es importante recordar que los alimentos propuestos en los menús son intercambiables por otros del mismo grupo. Esto facilita que los menús se adapten tanto a la disponibilidad de alimentos de temporada como a las costumbres de cada región. En la tabla siguiente se proporciona una lista de alimentos por grupo y sus medidas equivalentes. Esto permite seleccionar algún alimento del menú e intercambiarlo en la cantidad señalada por un alimento del mismo grupo. Asimismo, en las páginas 56 y 57 se proporciona una lista de frutas y verduras de temporada para hacer el intercambio de acuerdo con el mes del año.

⁴ Véase Organización Panamericana de la Salud y Organización Mundial de la Salud, *op. cit.*

LISTA DE ALIMENTOS EQUIVALENTES

■ VERDURAS

Acelga cruda 2 tazas (120 g)
 Acelga cocida 1/2 taza (72 g)
 Apio crudo 1 1/2 tazas (152 g)
 Betabel rallado 1/4 de taza (54 g)
 Berenjena 1 taza (99 g)
 Brócoli cocido 1/2 taza (92 g)
 Calabaza cocida 1 taza (110 g)
 Champiñón crudo 1 taza (96 g)
 Chayote cocido 1/2 taza (100 g)
 Chicharo 1/4 de taza (40 g)
 Chile poblano 1 pza (75 g)
 Coliflor cocida 1 taza (125 g)
 Col de Bruselas 3 pzas
 Col morada cruda 1 taza (70 g)
 Ejotes cocidos 1/2 taza (63 g)
 Espinaca cocida 1/2 taza (90 g)
 Espinaca cruda 2 tazas (120 g)
 Flor de calabaza cocida 1 taza (134 g)
 Germen de alfalfa 2 tazas (99 g)
 Jícama picada 1/2 taza (60 g)
 Jitomate bola 1 pza (120 g)
 Jitomate cereza 4 pzas (100 g)
 Lechuga 2 tazas (140 g)
 Nopal cocido 1 taza (150 g)
 Pimiento fresco 1 taza (60 g)
 Pepino 1 taza (100 g)
 Quelites 1/2 taza (80 g)
 Setas cocidas 1/2 taza (78 g)
 Tomate verde 5 pzas (100 g)
 Zanahoria cruda 1/2 taza (55 g)

■ FRUTAS

Carambolo 1 1/2 pza (191 g)
 Ciruela chica 3 pzas (198 g)
 Durazno chico 2 pzas (174 g)
 Frambuesa 1 taza (123 g)
 Fresas 1 taza (166 g)
 Guayaba 3 pzas (135 g)
 Granada roja 1 pza (190 g)
 Guanábana 1 pza (350 g)
 Higo 2 pzas (80 g)
 Kiwi 1 1/2 pza (132 g)
 Lichi 12 pzas (180 g)
 Mamey 1/3 de pza (137 g)
 Mandarina 2 pzas (180 g)
 Mango ataulfo 1/2 pza (95 g)
 Mango petacón 1/2 pz (200 g)
 Manzana 1 pza (138 g)
 Melón 1 taza (160 g)
 Moras 3/4 de taza (108 g)
 Naranja 2 pzas (242 g)
 Nanche 45 pzas (225 g)
 Papaya 1 taza (140 g)
 Pera 1/2 pza (95 g)
 Piña 1 taza (124 g)
 Plátano 1/2 pza (80 g)
 Plátano dominico 3 pzas
 Sandía 1 taza (160 g)
 Toronja en gajos 1 taza (150 g)
 Tuna 1 taza (150 g)
 Uvas 1 taza (126 g)
 Zarcamoras 1 taza (150 g)

■ CEREALES

Arroz* cocido 1/3 de taza (65 g)
 Amaranto 1/4 de taza (16 g)
 Avena cocida 3/4 de taza (164 g)
 Avena cruda 1/3 de taza (26 g)
 Bagel sin relleno 1/3 de pza
 Bolillo con migajón 1/3 de pza
 Bolillo sin migajón 1/2 pza
 Camote cocido 1/4 de pza (69 g)
 Cereal de salvado 1/3 de taza (21 g)
 Crepa sin relleno 2 pzas
 Elote cocidos 1/2 taza (80 g)
 Espagueti* 1/3 de taza (46 g)
 Palomitas naturales 3 tazas
 Pan* de caja 1 pza (27 g)
 Papa hervida 1/2 pza (68 g)
 Pasta* 1/3 de taza (46 g)
 Salvado de trigo 8 C (31 g)
 Tapioca 2 C (19 g)
 Tortilla de maíz 1 pza (30 g)
 Tortilla de nopal 3 pzas
 Tostada horneada 1 pza
 Yuca 1/4 de pza (69 g)

*Integral

■ AOA

Atún en agua 1/3 de lata (33 g)
 Camarón cocido 5 pzas (34 g)
 Carne de cerdo 30 g
 Carne de res 30 g
 Cecina 30 g
 Conejo 45 g
 Claras de huevo 2 pzas (66 g)
 Huevo entero 1 pza
 Pancita de res 50 g
 Pavo 30 g
 Pechuga de pollo 30 g
 Pescado en filete 40 g
 Pierna de pollo sin piel 45 g
 Queso cottage 3 C (48 g)
 Queso panela o fresco 40 g
 Queso ricotta semi 55 g
 Requesón 3 C (36 g)
 Salmón 30 g
 Surimi 2/3 de barra (40 g)
 Trucha cocida 30 g

■ LEGUMINOSAS

Alubia cocida 1/2 taza (90 g)
 Chicharo cocido 1/2 taza (103 g)
 Frijol en caldo 1/2 taza (128 g)
 Frijol molido 1/3 de taza (73 g)
 Garbanzo cocido 1/3 de taza (82 g)
 Haba seca cocida 1/2 taza (85 g)
 Lenteja 1/2 taza (99 g)
 Soya cocida 1/3 de taza (57 g)
 Soya texturizada (30 g)

■ LÁCTEOS

Leche materna 1 taza (240 ml)
 Leche de fórmula 1 taza (240 ml)
 Leche soya 1 taza (240 ml)
 Yogurt natural bajo en grasa
 y sin azúcar añadida 3/4 de taza
 (180 g)

■ LÍPIDOS

SIN PROTEÍNA

Aceite 1 c (5 g)
 Aceite de oliva 1 c (5 g)
 Aceite en spray 1 seg
 Aguacate 1/3 de pza (58 g)
 Crema 1 C (14 g)
 Coco rallado 1 1/2 C (9 g)
 Queso crema 1 C (13 g)
 Mayonesa 1 c (5 g)

CON PROTEÍNA

Ajonjolí natural 4 c (10 g)
 Almendra 10 pzas (12 g)
 Cacahuete 14 pzas (12 g)
 Nuez 3 pzas (9 g)
 Nuez de la india 8 pzas (13 g)
 Pasta de almendra 13 g
 Pasta de cacahuete 13 g
 Pistache 18 pzas (13 g)
 Semilla de girasol 4 c (12 g)

LISTA DE FRUTAS Y VERDURAS DE TEMPORADA

	Enero	Febrero	Marzo	Abril	Mayo	Junio
FRUTAS	Chicozapote	Fresa	Fresa	Fresa	Ciruela	Ciruela
	Fresa	Granada china	Limón	Limón	Chabacano	Chabacano
	Granada china	Guayaba	Mamey	Mamey	Fresa	Durazno
	Guayaba	Limón	Mandarina	Mango	Limón	Higo
	Jamaica	Mamey	Mango	Melón	Mamey	Limón
	Lima	Mandarina	Melón	Naranja	Mango	Mamey
	Limón	Mango	Naranja	Papaya	Melón	Mango
	Mandarina	Melón	Papaya	Piña	Naranja	Manzana
	Melón	Naranja	Piña	Plátano	Papaya	Melón
	Naranja	Papaya	Plátano	Sandía	Pera	Papaya
	Papaya	Piña	Sandía	Tamarindo	Piña	Pera
	Piña	Plátano	Tamarindo	Toronja	Plátano	Piña
	Plátano	Sandía	Toronja		Sandía	Plátano
	Tamarindo	Tamarindo			Toronja	Sandía
	Tejocote	Toronja				Toronja
	Toronja					Uva
	Zapote negro					
VERDURAS	Acelga	Acelga	Acelga	Acelga	Acelga	Acelga
	Ajo	Ajo	Ajo	Ajo	Ajo	Aguacate
	Berenjena	Berenjena	Calabacita	Betabel	Berenjena	Ajo
	Betabel	Betabel	Cebolla	Calabacita	Betabel	Berro
	Calabacita	Calabacita	Col	Cebolla	Calabacita	Calabacita
	Cebolla	Cebolla	Coliflor	Col	Cebolla	Cebolla
	Col	Col	Chayote	Coliflor	Col	Col
	Coliflor	Coliflor	Chícharo	Chayote	Coliflor	Coliflor
	Chícharo	Chayote	Chile verde	Chícharo	Chícharo	Chayote
	Chile verde	Chícharo	Ejote	Chile verde	Chile verde	Chícharo
	Ejote	Chile verde	Elote	Ejote	Ejote	Ejote
	Elote	Ejote	Espinaca	Espinaca	Elote	Elote
	Espinaca	Espinaca	Jitomate	Jitomate	Espinaca	Espinaca
	Jitomate	Jitomate	Nopal	Lechuga	Jitomate	Jitomate
	Lechuga	Lechuga	Papa	Nopal	Lechuga	Lechuga
	Papa	Papa	Pepino	Papa	Papa	Nopal
	Pepino	Pepino	Rábano	Pepino	Pepino	Papa
	Tomate	Rábano	Zanahoria	Rábano	Tomate	Pepino
	Zanahoria	Tomate		Tomate	Zanahoria	Tomate
		Zanahoria		Zanahoria		Verdolaga
						Zanahoria

Julio	Agosto	Septiembre	Octubre	Noviembre	Diciembre
Ciruela Durazno Granada roja Higo Limón Mango Manzana Melón Membrillo Papaya Pera Piña Plátano Sandía Toronja Tuna Uva	Capulín Ciruela Durazno Granada roja Guayaba Higo Limón Mango Manzana Melón Membrillo Papaya Pera Piña Plátano Sandía Toronja Tuna Uva	Durazno Granada roja Guayaba Limón Manzana Melón Membrillo Naranja Papaya Pera Perón Plátano Sandía Toronja Tuna Uva	Chicozapote Durazno Granada roja Guayaba Limón Mandarina Manzana Membrillo Naranja Papaya Pera Perón Plátano Tejocote Toronja Uva	Fresa Granada china Guayaba Jícama Lima Limón Mandarina Naranja Papaya Pera Plátano Tejocote Toronja Uva	Caña Chicozapote Chirimoya Fresa Granada china Guayaba Jícama Lima Limón Mandarina Naranja Papaya Pera Piña Plátano Tejocote Toronja Zapote negro
Acelga Aguacate Ajo Calabacita Cebolla Col Coliflor Chícharo Chile verde Ejote Elote Jitomate Lechuga Nopal Papa Pepino Tomate Zanahoria	Aguacate Betabel Calabacita Cebolla Col Coliflor Chícharo Chile poblano Chile verde Ejote Elote Jitomate Lechuga Nopal Papa Pepino Tomate Zanahoria	Acelga Aguacate Betabel Cebolla Col Coliflor Chícharo Chile poblano Chile verde Ejote Elote Espinaca Jitomate Lechuga Papa Pepino Tomate Zanahoria	Acelga Aguacate Berenjena Betabel Calabacita Calabaza Coliflor Cebolla Col Coliflor Chícharo Chile poblano Chile verde Ejote Elote Espinaca Jitomate Lechuga Papa Pepino Tomate Zanahoria	Acelga Aguacate Calabacita Calabaza Col Coliflor Chayote Chile verde Ejote Elote Espinaca Jitomate Lechuga Papa Pepino Tomate Zanahoria	Acelga Aguacate Betabel Calabaza Col Coliflor Espinaca Jitomate Lechuga Papa Pepino Tomate Zanahoria

RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS

Los menús se elaboraron con base en las recomendaciones alimentarias y en los requerimientos energético-nutrimientales establecidos en las *Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana*,⁵ propuestas por la Academia Nacional de Medicina de México, y en las *Guías de alimentación para niñas y niños menores de dos años: Un enfoque de crianza perceptiva*.⁶

Al elaborar estas recomendaciones de alimentación para niñas y niños, de acuerdo con las *Guías alimentarias y de actividad*, se definieron seis grupos de edad:

1. Menores a 6 meses
2. De 6 a 8 meses
3. De 9 a 11 meses
4. De 12 a 23 meses
5. De 2 a 3 años
6. De 4 a 5 años

NIÑAS Y NIÑOS MENORES DE 6 MESES

Tanto las recomendaciones nacionales como las internacionales indican una alimentación con lactancia materna exclusiva durante los primeros seis meses de vida y, solo en caso indicado, solución de rehidratación oral, gotas o jarabes de suplementos. Únicamente en los casos que se requiera consumir fórmula láctea infantil, se recomienda que esté fortificada con al menos 6.7 mg/l de hierro (*Guías de alimentación*).

NIÑAS Y NIÑOS DE 6 A 8 MESES

A los seis meses cumplidos, se debe de iniciar el consumo de alimentos complementarios, la ingesta diaria debe de ser de 200 kcal distribuidas en dos o tres comidas y una o dos colaciones opcionales; o bien, comer cada dos a tres horas. Se recomienda incluir de dos a tres cucharadas de alimento en cada comida e ir aumentando gradualmente, además de ofrecer líquidos en taza. En esta etapa la lactancia materna debe de ser a libre demanda, es decir, ofrecer al niño pecho cada vez que muestre señales claras de hambre (*Guías alimentarias y de actividad / Guías de alimentación*).

⁵ Véase Academia Nacional de Medicina de México, *Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana*, México, CONACYT, 2015. (En adelante se referirá a este libro como *Guías alimentarias y de actividad*).

⁶ Véase Pérez-Escamilla, Rafael; Sofía Segura-Pérez y Megan Lott, *Guías de alimentación para niñas y niños menores de dos años: Un enfoque de crianza perceptiva*, Durham, Healthy Eating Research, 2017. Consultado el 25 de junio de 2017 en: http://healthyeatingresearch.org/wp-content/uploads/2017/10/GuiaResponsiva_Final.pdf (En adelante se referirá a este libro como *Guías de alimentación*).

Las comidas para este grupo de edad deben de ser papillas espesas o alimentos bien machacados. Comenzar con verduras verde oscuro, rojo y naranja; frutas como papaya o mango y, posteriormente, arroz, frijoles, huevo, pollo y otras carnes. Después, se pueden ofrecer alimentos en combinación como frijoles con verduras verdes, pollo, papa o arroz o comida de la familia machacada.

A partir de los siete meses se pueden introducir en la dieta alimentos de todos los grupos: verduras, frutas, cereales integrales, alimentos de origen animal y productos lácteos, comenzando con yogurt y queso. Es muy importante que la introducción de leche de vaca ocurra hasta el año cumplido. A partir de los ocho meses se pueden dar alimentos picados. Finalmente, se recomienda una ingesta de 118 a 237 ml (4 a 8 oz) de agua potable al día, sin azúcar ni frutas adicionadas. Para este grupo de edad no existen recomendaciones específicas sobre las equivalencias en porciones de alimentos a ofrecer y se recomienda evitar la ingesta de bebidas azucaradas, jugos y bebidas a base de plantas como leche de soya, coco, arroz o almendra. Además, en caso de consumir alimentos empaquetados, estos no deben contener azúcares añadidos ni sodio.

Por último, hay que evitar alimentos que puedan representar riesgo de asfixia como son nueces, palomitas, uvas y caramelos duros (*Guías alimentarias y de actividad / Guías de alimentación*).

NIÑAS Y NIÑOS DE 9 A 11 MESES

A partir de los nueve meses es recomendable introducir alimentos finamente picados o machacados, los cuales el niño pueda agarrar con la mano. En esta etapa debe de haber una ingesta diaria de 300 kcal distribuidas en tres o cuatro comidas y una o dos colaciones pequeñas. Además, los alimentos deben de ser servidos en porciones de aproximadamente ½ vaso, taza o plato de 250 ml. En esta etapa, la lactancia materna también será a libre demanda y acompañada de un consumo de 118 a 237 ml (4 a 8 oz) de agua potable al día, sin azúcar o fruta adicionadas. Para este grupo de edad no existen recomendaciones específicas sobre las equivalencias en porciones de alimentos a ofrecer y se debe evitar la ingesta de leche de vaca; bebidas azucaradas como jugos, aguas de sabor, bebidas lácteas azucaradas, refrescos y bebidas a base de plantas como leche de soya, coco, arroz o almendra. Además, en caso de consumir alimentos empaquetados, estos no deben contener azúcares añadidos ni sodio. Por último, evitar alimentos que puedan representar riesgo de asfixia como son nueces, palomitas, uvas y caramelos duros (*Guías alimentarias y de actividad / Guías de alimentación*).

NIÑAS Y NIÑOS DE 12 A 23 MESES

En esta etapa se deben de introducir los alimentos que consume la familia, picados finamente o, en su caso, machacados. El bebé debe de ingerir diariamente 550 kcal distribuidas en tres o cuatro comidas y una o dos colaciones opcionales. Para ello, hay que servir los alimentos en porciones de aproximadamente ¾ de vaso, taza o plato de 250 ml. Es el momento perfecto de incentivar en el bebé el uso de cuchara y que tome la taza con ambas manos.

Para este grupo de edad la lactancia materna debe ser a libre demanda y no existen recomendaciones específicas sobre las equivalencias en porciones de alimentos a ofrecer (*Guías alimentarias y de actividad / Guías de alimentación*).

NIÑAS Y NIÑOS DE 2 A 3 AÑOS

En esta etapa, las recomendaciones dictan una ingesta diaria de entre 1000 a 1200 kcal distribuidas en porciones equivalentes de la siguiente manera: de 2 a 2 ½ porciones de verdura, 1 ½ de fruta, 3 a 4 de cereal, 1 a 1 ½ de leguminosas, 1 a 1 ½ de AOA, 1 a 2 de lácteos semidescremados (de preferencia queso o yogurt) y 3 de lípidos. Los menús para esta etapa se ajustaron a 1100 kcal, que es el promedio de la recomendación diaria, considerando que desde el enfoque de alimentación perceptiva las niñas y los niños de dos a tres años son capaces de expresar si desean más alimentos durante las horas de comida.⁷ En cuanto a la selección de alimentos, hay que ofrecer al niño en cada comida frutas y verduras de diversos colores, de preferencia verde oscuro, rojo y naranja; cereales de grano entero como arroz integral y avena en hojuelas y fuentes de proteína baja en grasa, pueden ser aves de corral; pescados como salmón, atún, trucha o pescado blanco; carne de res y puerco o leguminosas como frijol, lenteja, chícharo, haba y soya. Asimismo, se recomienda evitar alimentos ricos en sodio como productos empaquetados ultraprocesados, enlatados, carnes procesadas, embutidos, carnes frías en general, congelados y empanizados; alimentos ricos en azúcares añadidos como mermeladas, miel de maíz, miel de abeja y jarabes de maple o agave; alimentos con grasas saturadas y grasas trans. La ingesta de leche de vaca debe de ser semidescremada y no debe de exceder dos tazas por día (*Guías alimentarias y de actividad / Guías de alimentación*).

NIÑAS Y NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS

Para este grupo de edad, las recomendaciones dictan una ingesta diaria de entre 1300 a 1500 kcal distribuidas en porciones equivalentes de la siguiente manera: 3 eq de verdura, 2 eq de fruta, 4 ½ a 6 eq de cereal, 1 ½ eq de leguminosas, 1 ½ eq de AOA, 2 eq de lácteo semidescremado (de preferencia queso o yogurt) y 3 eq de lípidos. Los menús para esta etapa se ajustaron a 1400 kcal, es el promedio de la recomendación diaria, considerando que, desde el enfoque de alimentación perceptiva, las niñas y los niños de cuatro a cinco años son capaces de expresar si desean comer más alimentos durante las horas de comida. Por último, las recomendaciones para la selección de alimentos son las mismas que para los niños y las niñas de 2 a 3 años (*Guías alimentarias y de actividad / Guías de alimentación*).

⁷ Ídem.



CÁLCULO DE MENÚS Y DISTRIBUCIÓN DE EQUIVALENTES

Para todos los grupos de edad se contempló una distribución de sustratos energéticos de 53 % de hidratos de carbono, 20 % de proteína y 27 % de lípidos, de acuerdo con las recomendaciones para la población mexicana. Para el cálculo de los menús no se consideraron azúcares añadidos, esto de acuerdo con las recomendaciones internacionales de la OMS, en las que se indica que la ingesta de azúcares añadidos debe de ser menor al 5 % de las calorías totales para prevenir la aparición de caries y la ganancia excesiva de peso.⁸ Las recomendaciones de la OMS están basadas en evidencia científica derivada de estudios clínicos y epidemiológicos en los que no se han observado efectos adversos en el desarrollo de los niños pequeños.

A continuación se presenta la distribución de sustratos energéticos y de alimentos equivalentes para cada grupo de edad. Se calculó la distribución de equivalentes totales para cada grupo presentando una sola opción para los grupos de 9 a 11 meses (300 kcal) y de 12 a 23 meses (550 kcal); dos opciones para los grupos de 6 a 8 meses (menús de 200 kcal), de 2 a 3 años (1100 kcal) y de 4 a 5 años (1400 kcal). Además, con la intención de dar pauta a una inclusión gradual de alimentos, el grupo de 6 a 8 meses incluye una opción de distribución de equivalentes sin AOA.

Posteriormente, se calculó la distribución de equivalentes por tiempo de comida, cuidando mantener una distribución de sustratos energéticos similar en cada uno de los tiempos principales: desayuno, comida y cena.

⁸ *Ídem* / Bourges, Héctor; Esther Casanueva y Jorge L. Rosado, *Recomendaciones de ingestión de nutrimentos para la población mexicana. Bases fisiológicas* (Tomo 2), México, Editorial Médica Panamericana, 2008.

NIÑAS Y NIÑOS DE 6 A 8 MESES

Para este grupo de edad se realizó el cálculo de sustratos energéticos basado en un aporte calórico total de 200 kcal para obtener los siguientes requerimientos: hidratos de carbono: 106 kcal (26.5 g); proteínas: 40 kcal (10 g) y lípidos: 54 kcal (6 g) como lo muestra la siguiente tabla.

Distribución de sustratos energéticos para menús de 200 kcal			
Sustrato energético	Porcentaje	kcal	g
Hidratos de carbono	53 %	106.0	26.5
Proteínas	20 %	40.0	10.0
Lípidos	27 %	54.0	6.0
Total	100 %	200.0	42.5

En la siguiente tabla se presenta la distribución de equivalentes para los menús de 200 kcal, presentando una opción con AOA y una opción sin AOA.

Distribución de equivalentes diarios para menús de 200 kcal	
6 a 8 meses	
Con AOA	Sin AOA
Equivalentes totales	Equivalentes totales
 Verdura 1  Fruta 1/2  Cereales 1/2  Leguminosas 1/4  AOA muy bajo en grasa 1/4  Lácteo 1/4  Lípidos 1	 Verdura 1  Fruta 1/2  Cereales 1/4  Leguminosas 1/2  Lácteo 1/4  Lípidos 1

A continuación se presentan las tablas con la distribución de equivalentes por tiempo de comida para los menús de 200 kcal, tanto con AOA como sin ellos.

Distribución de equivalentes con AOA por tiempo de comida para menús de 200 kcal										
Grupo	Total	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena	HC	Proteína	Lípidos	kcal
 Verdura	1	1/4		1/2		1/4	4.0	2.0	0.0	25.0
 Fruta	1/2			1/4		1/4	7.5	0.0	0.0	30.0
 Cereales	1/2	1/4				1/4	7.5	1.0	0.0	35.0
 Leguminosas	1/4			1/4			5.0	2.0	0.3	30.0
 AOA muy bajo en grasa	1/4					1/4	0.0	1.8	0.3	10.0
 Lácteo	1/4	1/4					3.0	2.3	1.0	27.5
 Lípidos	1	1/3		1/3		1/3	0.0	0.0	5.0	45.0
Total							27.0	9.0	6.5	202.5
Requerido							26.5	10.0	6.0	200.0
Diferencia							-0.5	1.0	-0.5	-2.5
% Adecuación							101.9	90.0	108.3	101.3

Distribución de equivalentes sin AOA por tiempo de comida para menús de 200 kcal										
Grupo	Total	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena	HC	Proteína	Lípidos	kcal
 Verdura	1	1/4		1/2		1/4	4.0	2.0	0.0	25.0
 Fruta	1/2			1/4		1/4	7.5	0.0	0.0	30.0
 Cereales	1/4	1/4					3.8	0.5	0.0	17.5
 Leguminosas	1/2			1/4		1/4	10.0	4.0	0.5	60.0
 Lácteo	1/4	1/4					3.0	2.3	1.0	27.5
 Lípidos	1	1/3		1/3		1/3	0.0	0.0	5.0	45.0
Total							28.3	8.8	6.5	205.0
Requerido							26.5	10.0	6.0	200.0
Diferencia							-1.8	1.3	-0.5	-5.0
% Adecuación							106.8	88	108.3	102.5

NIÑAS Y NIÑOS DE 9 A 11 MESES

Para este grupo de edad se realizó el cálculo de sustratos energéticos basado en un aporte calórico total de 300 kcal, para obtener los siguientes requerimientos: hidratos de carbono: 159 kcal (39.8 g); proteínas: 60 kcal (15 g) y lípidos: 81 kcal (9 g) como lo muestra la siguiente tabla.

Distribución de sustratos energéticos para menús de 300 kcal			
Sustrato energético	Porcentaje	kcal	g
Hidratos de carbono	53 %	159.0	39.8
Proteínas	20 %	60.0	15.0
Lípidos	27 %	81.0	9.0
Total	100 %	300.0	63.8

En la siguiente tabla se presenta la distribución de equivalentes para los menús de 300 kcal.

Total de equivalentes diarios para menús de 300 kcal	
9 a 11 meses	
Equivalentes totales	
	Verdura 2
	Fruta 1
	Cereales 1/2
	Leguminosas 1/4
	AOA muy bajo en grasa 3/4
	Lácteo 1/4
	Lípidos 1 1/2

A continuación se presenta la tabla con la distribución de equivalentes por tiempo de comida para los menús de 300 kcal.

Distribución de equivalentes por tiempo de comida para menús de 300 kcal										
Grupo	Total	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena	HC	Proteína	Lípidos	kcal
Verdura	2	1/2		1		1/2	8.0	4.0	0.0	50.0
Fruta	1	1/4		1/4	1/4	1/4	15.0	0.0	0.0	60.0
Cereales	1/2	1/4		1/4			7.5	1.0	0.0	35.0
Leguminosas	1/4					1/4	5.0	2.0	0.3	30.0
AOA muy bajo en grasa	3/4	1/4		1/4		1/4	0.0	5.3	0.8	30.0
Lácteo	1/4	1/4					3.0	2.3	1.0	27.5
Lípidos	1 1/2	1/2		1/2		1/2	0.0	0.0	7.5	67.5
Total							38.5	14.6	9.5	300.0
Requerido							39.8	15.0	9.0	300.0
Diferencia							1.3	0.5	-0.5	0.0
% Adecuación							96.7	97.3	105.6	100.0

NIÑAS Y NIÑOS DE 12 A 23 MESES

Para este grupo de edad se realizó el cálculo de sustratos energéticos basado en un aporte calórico total de 550 kcal para obtener los siguientes requerimientos: hidratos de carbono: 291.5 kcal (72.9 g); proteínas: 110 kcal (27.5 g) y lípidos: 148.5 kcal (16.5 g) como lo muestra la siguiente tabla.

Distribución de sustratos energéticos para menús de 550 kcal			
Sustrato energético	Porcentaje	kcal	g
Hidratos de carbono	53 %	291.5	72.9
Proteínas	20 %	110.0	27.5
Lípidos	27 %	148.5	16.5
Total	100 %	550.0	116.9

En la siguiente tabla se presenta la distribución de equivalentes para los menús de 550 kcal.

Total de equivalentes diarios para menús de 550 kcal	
12 a 23 meses	
Equivalentes totales	
	Verdura 1
	Fruta 1
	Cereales 2
	Leguminosas ½
	AOA muy bajo en grasa 1 ½
	Lácteo 1
	Lípidos 2

A continuación se presenta la tabla con la distribución de equivalentes por tiempo de comida para los menús de 550 kcal.

Distribución de equivalentes por tiempo de comida para menús de 550 kcal										
Grupo	Total	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena	HC	Proteína	Lípidos	kcal
 Verdura	1	¼		½		¼	4.0	2.0	0.0	25.0
 Fruta	1	¼		¼	¼	¼	15.0	0.0	0.0	60.0
 Cereales	2	¾		½		¾	30.0	4.0	0.0	140.0
 Leguminosas	½			½			10.0	4.0	0.5	60.0
 AOA muy bajo en grasa	1 ½	½		½		½	0.0	10.5	1.5	60.0
 Lácteo	1	½				½	12.0	9.0	4.0	110.0
 Lípidos	2	½		1		½	0.0	0.0	10.0	90.0
Total							71.0	29.5	16.0	545.0
Requerido							72.9	27.5	16.5	550.0
Diferencia							1.9	-2.0	0.5	5.0
% Adecuación							97.4	107.3	97.0	99.1

NIÑAS Y NIÑOS DE 2 A 3 AÑOS

Para este grupo de edad se realizó el cálculo de sustratos energéticos basado en un aporte calórico total de 1100 kcal para obtener los siguientes requerimientos: hidratos de carbono: 583 kcal (145.8 g); proteínas: 220 kcal (55 g) y lípidos: 297 kcal (33 g) como lo muestra la siguiente tabla.

Distribución de sustratos energéticos para menús de 1100 kcal			
Sustrato energético	Porcentaje	kcal	g
Hidratos de carbono	53 %	583.0	145.8
Proteínas	20 %	220.0	55.0
Lípidos	27 %	297.0	33.0
Total	100 %	1100.0	233.8

En la siguiente tabla se presentan dos opciones de distribución de equivalentes para los menús de 1100 kcal.

Distribución de equivalentes diarios para menús de 1100 kcal	
2 a 3 años	
Opcion 1	Opcion 2
Equivalentes totales	Equivalentes totales
 Verdura 2 ½  Fruta 2  Cereales 4  Leguminosas 1  AOA muy bajo a moderado en grasa 2  Lácteo 2  Lípidos 4.5	 Verdura 2 ½  Fruta 2 ½  Cereales 5  Leguminosas ½  AOA muy bajo a moderado en grasa 2 ½  Lácteo 2  Lípidos 4

A continuación se presentan las tablas con la distribución de equivalentes por tiempo de comida para las dos opciones de menús de 1100 kcal.

Opción 1 de distribución de equivalentes por tiempo de comida para menús de 1100 kcal

Grupo	Total	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena	HC	Proteína	Lípidos	kcal
 Verdura	2 ½	½	½	1		½	10.0	5.0	0.0	62.5
 Fruta	2	½	½	½	½		30.0	0.0	0.0	120.0
 Cereales	4	1		2		1	60.0	8.0	0.0	280.0
 Leguminosas	1	½				½	20.0	8.0	1.0	120.0
 AOA muy bajo en grasa	1 ½			1		½	0.0	10.5	1.5	60.0
 AOA bajo en grasa	½	½					0.0	3.5	1.5	27.5
 Lácteo	2	½			1	½	24.0	18.0	8.0	220.0
 Lípidos	4 ½	1 ½		2		1	0.0	0.0	22.5	202.5
Total							144.0	53.0	34.5	1092.5
Requerido							145.8	55.0	33.0	1100.0
Diferencia							1.8	2.0	-1.5	7.5
% Adecuación							98.8	96.4	104.5	99.3

Opción 2 de distribución de equivalentes por tiempo de comida para menús de 1100 kcal

Grupo	Total	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena	HC	Proteína	Lípidos	kcal
 Verdura	2 ½	1	½	½		½	10.0	5.0	0.0	62.5
 Fruta	2	½	½	½	½		30.0	0.0	0.0	120.0
 Cereales	5	1 ½		1 ½		2	75.0	10.0	0.0	350.0
 Leguminosas	½			½			10.0	4.0	0.5	60.0
 AOA muy bajo en grasa	1 ½			1		½	0.0	10.5	1.5	60.0
 AOA bajo en grasa	1	1					0.0	7.0	3.0	55.0
 Lácteo	2	½			½	1	24.0	18.0	8.0	220.0
 Lípidos	4	1		2		1	0.0	0.0	20.0	180.0
Total							149.0	54.5	33.0	1107.5
Requerido							145.8	55.0	33.0	1100.0
Diferencia							-3.3	0.5	0.0	-7.5
% Adecuación							102.2	99.1	100.0	100.7

NIÑAS Y NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS

Para este grupo de edad se realizó el cálculo de sustratos energéticos basado en un aporte calórico total de 1400 kcal para obtener los siguientes requerimientos: hidratos de carbono: 742 kcal (185.5 g); proteínas: 280 kcal (70 g) y lípidos: 378 kcal (42 g) como lo muestra la siguiente tabla.

Distribución de sustratos energéticos para menús de 1400 kcal			
Sustrato energético	Porcentaje	kcal	g
Hidratos de carbono	53 %	742.0	185.5
Proteínas	20 %	280.0	70.0
Lípidos	27 %	378.0	42.0
Total	100 %	1400.0	297.5

En la siguiente tabla se presentan dos opciones de distribución de equivalentes para los menús de 1400 kcal.

Distribución de equivalentes diarios para menús de 1400 kcal	
4 a 5 años	
Opción 1	Opción 2
Equivalentes totales	Equivalentes totales
 Verdura 4  Fruta 2 1/2  Cereales 5  Leguminosas 1 1/2  AOA muy bajo a moderado en grasa 3  Lácteo 2  Lípidos 6	 Verdura 4  Fruta 2 1/2  Cereales 6 1/2  Leguminosas 1/2  AOA muy bajo a moderado en grasa 4  Lácteo 2  Lípidos 5 1/2

A continuación se presentan las tablas con la distribución de equivalentes por tiempo de comida para las dos opciones de menús de 1400 kcal.

Opción 1 de distribución de equivalentes por tiempo de comida para menús de 1400 kcal

Grupo	Total	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena	HC	Proteína	Lípidos	kcal
 Verdura	4	1	1	1		1	16.0	8.0	0.0	100.0
 Fruta	2 ½	½	½	½	1		37.5	0.0	0.0	150.0
 Cereales	5	1		3		1	75.0	10.0	0.0	350.0
 Leguminosas	1 ½	½				1	30.0	12.0	1.5	180.0
 AOA muy bajo en grasa	2	½		1		½	0.0	14.0	2.0	80.0
 AOA bajo en grasa	1	½		½			0.0	7.0	3.0	55.0
 Lácteo	2	½			1	½	24.0	18.0	8.0	220.0
 Lípidos	6	2		2		2	0.0	0.0	30.0	270.0
Total							182.5	69.0	44.5	1405.0
Requerido							185.5	70.0	42.0	1400.0
Diferencia							3.0	1.0	-2.5	-5.0
% Adecuación							98.4	98.6	106.0	100.4

Opción 2 de distribución de equivalentes por tiempo de comida para menús de 1400 kcal

Grupo	Total	Desayuno	Colación	Comida	Colación	Cena	HC	Proteína	Lípidos	kcal
 Verdura	4	1	1	1		1	16.0	8.0	0.0	100.0
 Fruta	2 ½	½	½	½	½	½	37.5	0.0	0.0	150.0
 Cereales	6 ½	2 ½		2		2	97.5	13.0	0.0	455.0
 Leguminosas	½			½			10.0	4.0	0.5	60.0
 AOA muy bajo en grasa	3	1		1		1	0.0	21.0	3.0	120.0
 AOA bajo en grasa	1	½		½			0.0	7.0	3.0	55.0
 Lácteo	2	½			½	1	24.0	18.0	8.0	220.0
 Lípidos	5 ½	2		2		1 ½	0.0	0.0	27.5	247.5
Total							185.0	71.0	42.0	1407.5
Requerido							185.5	70.0	42.0	1400.0
Diferencia							0.5	-1.0	0.0	-7.5
% Adecuación							99.7	101.4	100.0	100.5

OBSERVACIONES GENERALES

CONSIDERACIONES GENERALES

En los siguientes capítulos se presentan los menús para los distintos grupos de edad. Durante su elaboración no se consideró oportuno mencionar el uso de agua en la preparación de alimentos con el fin de brindar la libertad de agregar la necesaria para obtener la consistencia deseada, sobre todo, en el caso de los purés, papillas, sopas y cremas.

LIMPIEZA DE FRUTAS Y VERDURAS

Es importante recalcar que, al cocinar, se deben de seguir normas de higiene que incluyan el lavado de manos antes de preparar los alimentos. Se deben de lavar y desinfectar todas las frutas y verduras aun cuando se vayan a cocer o pelar, ya que el calor no siempre destruye todos los microorganismos y al pelarlas se pueden transferir de la cáscara a la pulpa. Para este proceso se debe de cumplir el siguiente procedimiento:

INGREDIENTES

1 l de agua
½ c de cloro

UTENSILIOS

Colador
Recipiente de plástico de 3 l

PROCEDIMIENTO

- **LAVAR** la fruta o verdura con agua y jabón para retirar la tierra y cualquier partícula extraña. Escurrir en el colador.
- **COLOCAR** la fruta o verdura en el recipiente con el agua y el cloro. Dejar reposar por 30 min. Cuando se desinfecten fresas, retirar la tierra y partículas extrañas bajo el chorro del agua y dejar en el recipiente con cloro por 20 min.
- **ESCURRIR** de nuevo en el colador y dejar secar.
- **NO QUITAR** el rabillo de las frutas o verduras como fresas, manzanas, guayabas o tomates hasta que las haya desinfectado, ya que, de lo contrario, los microorganismos pueden ingresar a la pulpa y la desinfección no será efectiva.
- **UTILIZAR** un recipiente más grande respetando la proporción de media cucharadita de cloro por cada litro de agua, si la solución de cloro no es suficiente para la cantidad de verduras o frutas que se necesiten desinfectar.



II. MENÚS DE 6 A 8 MESES

MENÚS DE 200 KCAL PARA NIÑAS Y NIÑOS DE 6 A 8 MESES

A continuación se presentan 30 menús de 200 kcal para niñas y niños de 6 a 8 meses de edad. Los primeros 15 menús corresponden a opciones con AOA, mientras que las siguientes 15 opciones corresponden a menús sin AOA.

Menú 1		
6 a 8 meses		
200 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Cereales 1/4 - Lácteos 1/4 - Lípidos 1/3	Puré de papa: machacar 17 g de papa cocida y mezclar con 1/3 de c de aceite de oliva Papilla de espinaca: licuar 23 g de espinaca cocida Leche: 60 ml Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de chayote: licuar 50 g de chayote hervido Papilla de garbanzo: licuar 21 g de garbanzo cocido y 1/3 de c de aceite de oliva Mango: licuar 24 g de mango Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 1/4 - AOA muy bajos en grasa 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de pollo con arroz: licuar 8 g de pechuga de pollo cocida, 16 g de arroz integral al vapor y 1/3 de c de aceite de oliva Papilla de zanahoria: licuar 14 g de zanahoria cruda rallada Melón: machacar 40 g de melón Agua simple

Menú 2		
6 a 8 meses		
200 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Cereales 1/4 - Lácteos 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de ejotes y arroz: licuar 16 g de ejotes hervidos con 20 g de elotes hervidos y 1/3 de c de aceite de oliva Leche: 60 ml Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de chícharo: licuar 26 g de chícharos hervidos con 1/3 de c de aceite vegetal Puré de chayote: 50 g de chayote cocido Puré de durazno: 44 g Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 1/4 - AOA muy bajos en grasa 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de pollo con arroz: licuar 8 g de pechuga de pollo cocida, 16 g de arroz y 1/3 de c de aceite de oliva Puré de calabaza zucchini: 28 g de calabaza cocida Sandía: machacar 40 g de sandía Agua simple

Menú 3		
6 a 8 meses		
200 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras $\frac{1}{4}$ - Cereales $\frac{1}{4}$ - Lácteos $\frac{1}{4}$ - Lípidos $\frac{1}{3}$	Papilla de avena con leche: dejar remojar 7 g de avena cruda en 60 ml de leche y licuar Puré de espinaca fresca: licuar 30 g de espinaca cruda con $\frac{1}{3}$ de c de aceite de oliva Agua simple
Comida	- Verduras $\frac{1}{2}$ - Frutas $\frac{1}{4}$ - Leguminosas $\frac{1}{4}$ - Lípidos $\frac{1}{3}$	Papilla de garbanzo y jitomate: licuar 60 g de jitomate, 21 g de garbanzo cocido, cocer por 5 min a fuego bajo Aguacate molido: machacar 19 g de aguacate Puré de papaya: machacar 35 g de papaya Agua simple
Cena	- Verduras $\frac{1}{4}$ - Frutas $\frac{1}{4}$ - Cereales $\frac{1}{4}$ - AOA muy bajos en grasa $\frac{1}{4}$ - Lípidos $\frac{1}{3}$	Papilla de calabaza y arroz: hervir 28 g de calabaza zucchini y licuar con 16 g de arroz integral al vapor Papilla de res: licuar 8 g de carne de res cocida con $\frac{1}{3}$ de c de aceite de oliva Puré de frambuesa: machacar 31 g de frambuesas Agua simple

Menú 4		
6 a 8 meses		
200 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Cereales 1/4 - Lácteos 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de coliflor: machacar 31 g de coliflor hervida Papilla de camote: machacar 17 g de camote y mezclar con 1/3 de c de aceite de oliva Leche: 60 ml de leche Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - Lípidos 1/3	Crema de habas con jitomate: licuar 21 g habas cocidas, 60 g de jitomate y 1/3 de c de crema Puré de manzana: licuar 35 g de manzana cruda Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 1/4 - AOA muy bajos en grasa 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de avena: licuar 41 g de avena cocida Papilla de pollo: licuar 8 g de pechuga de pollo cocida y 1/3 de c de aceite de oliva Papilla de pera con zanahoria: licuar 14 g de zanahoria cruda rallada con 24 g de pera Agua simple

Menú 5		
6 a 8 meses		
200 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Cereales 1/4 - Lácteos 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de avena con nuez: cocer 7 g de avena cruda en 60 ml de leche y licuar con 1 nuez Puré de zanahoria: licuar 14 g de zanahoria cruda rallada Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de betabel y chícharos: licuar 27 g de betabel crudo rallado, 26 g de chícharos hervidos y 1/3 de c de aceite de oliva Puré de papaya: machacar 35 g de papaya Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 1/4 - AOA muy bajos en grasa 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de arroz con plátano: machacar 16 g de arroz integral hervido con 20 g de plátano Papilla de res con ejotes: licuar 8 g de carne de res asada, 16 g de ejotes cocidos y 1/3 de c de aceite de oliva Agua simple

Menú 6		
6 a 8 meses		
200 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Cereales 1/4 - Lácteos 1/4 - Lípidos 1/3	• Puré de acelga: licuar 18 g de acelga cocida y sazonar con 1/3 de c de aceite vegetal • Papilla de arroz integral: moler 16 g de arroz integral hervido • Yogurt: 45 g • Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - Lípidos 1/3	• Lentejas con jitomate: licuar 25 g de lenteja cocida con 30 g de jitomate bola sazonar con 1/3 de c de aceite vegetal • Puré de chayote: machacar 25 g de chayote cocido • Papilla de mango: machacar o rallar 24 g de mango • Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 1/4 - AOA muy bajos en grasa 1/4 - Lípidos 1/3	• Puré de calabaza con pollo: licuar 28 g de calabacita cocida con 8 g de pierna de pollo cocida; sazonar con 1/3 de c de aceite vegetal • Batido de papaya con amaranto: moler 35 g de papaya con 4 g de amaranto • Agua simple

Menú 7		
6 a 8 meses		
200 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras $\frac{1}{4}$ - Cereales $\frac{1}{4}$ - Lácteos $\frac{1}{4}$ - Lípidos $\frac{1}{3}$	Puré de ejotes: licuar 16 g de ejote cocido Guacamole: machacar 19 g de aguacate Yogurt con avena: licuar 45 g de yogurt con 7 g de avena cruda Agua simple
Comida	- Verduras $\frac{1}{2}$ - Frutas $\frac{1}{4}$ - Leguminosas $\frac{1}{4}$ - Lípidos $\frac{1}{3}$	Sopa de frijoles: licuar 32 g de frijol en caldo y sazonar con $\frac{1}{3}$ de c de aceite vegetal Puré de champiñones: cocer 48 g de champiñones y licuar Puré de manzana con canela: rallar 35 g de manzana y agregar una pizca de canela Agua simple
Cena	- Verduras $\frac{1}{4}$ - Frutas $\frac{1}{4}$ - Cereales $\frac{1}{4}$ - AOA muy bajos en grasa $\frac{1}{4}$ - Lípidos $\frac{1}{3}$	Carne molida de res con elote: licuar 8 g de carne molida de res con 20 g de elote, ambos cocidos; agregar $\frac{1}{3}$ de c de aceite vegetal Puré de brócoli: cocer 23 g de brócoli y licuar Puré de pera: moler o rallar 24 g de pera Agua simple

Menú 8		
6 a 8 meses		
200 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras ¼ - Cereales ¼ - Lácteos ¼ - Lípidos ⅓	• Puré de camote: licuar 17 g de camote cocido con 60 ml de leche • Papilla de zanahoria: cocer 14 g de zanahoria y licuar; sazonar con ⅓ de c de aceite vegetal • Agua simple
Comida	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Leguminosas ¼ - Lípidos ⅓	• Sopa de alverjón con cilantro: licuar 26 g de alverjón cocido con una rama de cilantro; agregar ⅓ de c de aceite vegetal • Puré de espinaca: licuar 45 g de espinaca cocida • Puré de melón: moler 40 g de melón • Agua simple
Cena	- Verduras ¼ - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ⅓	• Pechuga de pollo con flor de calabaza: licuar 8 g de pechuga de pollo cocida con 34 g de flor de calabaza cocida, agregar ⅓ de c de aceite vegetal • Puré de durazno con tapioca: licuar 44 g de durazno con 5 g de tapioca • Agua simple

Menú 9		
6 a 8 meses		
200 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	Verduras 1/4 Cereales 1/4 Lácteos 1/4 Lípidos 1/3	• Crema de betabel: cocer 14 g de betabel y licuar con 60 ml de leche • Puré de papa: machacar 17 g de papa cocida y mezclar con 1/3 de c de aceite vegetal • Agua simple
Comida	Verduras 1/2 Frutas 1/4 Leguminosas 1/4 Lípidos 1/3	• Puré de garbanzo: licuar 21 g de garbanzo cocido • Sopa de jitomate: cocer 60 g de jitomate bola, licuar y servir con 1/3 de c de aceite de oliva • Puré de sandía: machacar 40 g de sandía • Agua simple
Cena	Verduras 1/4 Frutas 1/4 Cereales 1/4 AOA muy bajos en grasa 1/4 Lípidos 1/3	• Puré de atún: moler 8 g de atún en agua y agregar 1/3 de c de aceite vegetal • Puré de coliflor: licuar 31 g de coliflor cocida • Puré de plátano con amaranto: mezclar 20 g de plátano con 4 g de amaranto • Agua simple

Menú 10		
6 a 8 meses		
200 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Cereales 1/4 - Lácteos 1/4 - Lípidos 1/3	Puré de chícharos: licuar 10 g de chícharos cocidos y añadir 1/3 de c de aceite vegetal Batido de trigo: licuar 45 g de yogurt con 8 g de salvado de trigo Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - Lípidos 1/3	Puré de haba: licuar 21 g de haba seca cocida Sopa de tomate verde: cocer 50 g de tomate verde, licuar y sazonar con 1/3 de c de aceite de oliva Puré de ciruela: licuar 50 g de ciruela Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 1/4 - AOA muy bajos en grasa 1/4 - Lípidos 1/3	Carne molida de res con zanahoria: cocer 14 g de zanahoria y licuar con 8 g de carne molida de res cocida; agregar 1/3 de c de aceite vegetal Papilla de arroz integral al vapor: moler 16 g de arroz integral hervido Puré de uva: machacar 32 g de uva Agua simple

Menú 11		
6 a 8 meses		
200 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras $\frac{1}{4}$ - Cereales $\frac{1}{4}$ - Lácteos $\frac{1}{4}$ - Lípidos $\frac{1}{3}$	Papilla de espinacas: licuar 23 g espinaca cocida con $\frac{1}{3}$ de c de aceite de oliva Papilla de arroz con leche: licuar 16 g de arroz integral cocido con 60 ml de leche Agua simple
Comida	- Verduras $\frac{1}{2}$ - Frutas $\frac{1}{4}$ - Leguminosas $\frac{1}{4}$ - Lípidos $\frac{1}{3}$	Papilla de zanahoria: cocer 28 g de zanahoria y licuar con $\frac{1}{3}$ de c de aceite de oliva Frijoles molidos: 18 g Papilla de manzana: machacar 35 g de manzana Agua simple
Cena	- Verduras $\frac{1}{4}$ - Frutas $\frac{1}{4}$ - Cereales $\frac{1}{4}$ - AOA muy bajos en grasa $\frac{1}{4}$ - Lípidos $\frac{1}{3}$	Papilla de brócoli con carne: 23 g de brócoli cocido, 8 g de carne de res cocida y licuar con $\frac{1}{3}$ de c de aceite de oliva Papilla de pera con avena: cocer 24 g de pera y licuar con 41 g de avena cocida Agua simple

Menú 12		
6 a 8 meses		
200 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Cereales 1/4 - Lácteos 1/4 - Lípidos 1/3	• Papilla de brócoli: licuar 23 g de brócoli cocido con 1/3 de c de aceite de oliva • Papilla de arroz con leche: licuar 16 g de arroz integral cocido con 60 ml de leche • Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - Lípidos 1/3	• Papilla de zanahoria con mango: cocer 28 g de zanahoria y licuar con 24 g de mango • Papilla de garbanzo: licuar 21 g de garbanzo cocido con 1/3 de c de aceite de oliva • Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 1/4 - AOA muy bajos en grasa 1/4 - Lípidos 1/3	• Papilla de zanahoria con pollo: cocer 14 g de zanahoria con 8 g de pechuga de pollo y licuar con 1/3 de c de aceite de oliva • Papilla de mango con avena: licuar 24 g de mango con 41 g de avena cocida • Agua simple

Menú 13		
6 a 8 meses		
200 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Cereales 1/4 - Lácteos 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de ejotes: licuar 16 g de ejotes cocidos con 1/3 de c de aceite de oliva Batido de avena: licuar 41 g de avena cocida con 60 ml de leche Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de calabaza: licuar 55 g de calabacita cocida y sofreír con 1/3 de c de aceite vegetal Frijoles molidos: 18 g Papilla de plátano: machacar 20 g de plátano Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 1/4 - AOA muy bajos en grasa 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de champiñones con carne: cocer 24 g de champiñones con 8 g de carne de res y licuar con 1/3 de c de aceite de oliva Papilla de mango con avena: licuar 24 g de mango con 41 g de avena cocida Agua simple

Menú 14		
6 a 8 meses		
200 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Cereales 1/4 - Lácteos 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de papa con espinaca: licuar 23 g de espinaca cocida con 17 g de papa cocida y sofreír con 1/3 de c de aceite vegetal Leche: 60 ml Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de lentejas: cocer 25 g de lentejas y sofreír con 1/3 de c de aceite vegetal Papilla de zanahoria y manzana: cocer y licuar 28 g de zanahoria y 35 g de manzana Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 1/4 - AOA muy bajos en grasa 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de carne con calabacitas: cocer 8 g de carne de res, licuar con 28 g de calabacitas cocidas y sofreír con 1/3 de c de aceite vegetal Papilla de guayaba con avena: licuar 34 g de guayaba y 41 g de avena cocida Agua simple

Menú 15		
6 a 8 meses		
200 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	Verduras 1/4 Cereales 1/4 Lácteos 1/4 Lípidos 1/3	• Papilla de pasta con chícharos: cocer 10 g de chícharos y licuar con 12 g de pasta cocida y 1/3 de c de aceite de oliva • Leche: 60 ml • Agua simple
Comida	Verduras 1/2 Frutas 1/4 Leguminosas 1/4 Lípidos 1/3	• Papilla de garbanzos: licuar 21 g de garbanzos cocidos con 1/3 de c de aceite de oliva • Papilla de zanahoria, guayaba y naranja: cocer 28 g de zanahoria y licuar con 34 g de guayaba y gotas de naranja • Agua simple
Cena	Verduras 1/4 Frutas 1/4 Cereales 1/4 AOA muy bajos en grasa 1/4 Lípidos 1/3	• Papilla de aguacate, chícharos y carne: cocer 8 g de carne de res y 10 g de chícharos, licuarlos con 19 g de aguacate • Papilla de avena y plátano: licuar 34 g de plátano con 41 g de avena cocida • Agua simple

Menú 16		
6 a 8 meses		
200 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Cereales 1/4 - Lácteos 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de camote y brócoli: licuar 23 g de brócoli hervido, 17 g de camote hervido y 1/3 de c de aceite de oliva Leche: 60 ml Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de manzana y garbanzo: licuar 35 g de manzana cruda y 21 g de garbanzo cocido Papilla de aguacate con espinaca: licuar 45 g de espinaca cocida con 19 g de aguacate Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - Lípidos 1/3	Puré de piña, zanahoria y nuez: licuar 31 g de piña, 14 g de zanahoria rallada y 1 nuez Frijol molido: machacar 18 g de frijol Agua simple

Menú 17		
6 a 8 meses		
200 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Cereales 1/4 - Lácteos 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de avena, yogurt y almendra: licuar 7 g de avena cruda, 45 g de yogurt y 3 1/2 pzas de almendra Puré de betabel: licuar 14 g de betabel crudo rallado Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de soya texturizada con pimiento: licuar 8 g de soya texturizada cocida, 30 g de pimiento crudo y 1/3 de c de aceite de oliva Puré de sandía: Machacar 40 g de sandía Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de habas, jitomate y aguacate: licuar 21 g de habas, 30 g de jitomate y 19 g de aguacate Puré de kiwi: machacar 33 g de kiwi Agua simple

Menú 18		
6 a 8 meses		
200 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Cereales 1/4 - Lácteos 1/4 - Lípidos 1/3	• Puré de yogurt y amaranto: licuar 45 g de yogurt y 4 g de amaranto • Crema de chayote: licuar 25 g de chayote hervido y 1/3 de c de crema • Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - Lípidos 1/3	• Papilla de lenteja con zanahoria: licuar 25 g de lenteja cocida, 28 g de zanahoria cruda rallada y 1/3 de c de aceite de oliva • Puré de mamey: licuar 34 g de mamey • Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - Lípidos 1/3	• Papilla de chícharos con manzana y almendra: licuar 26 g de chícharos hervidos, 35 g de manzana y 3 1/2 almendras • Puré de betabel: licuar 14 g de betabel rallado crudo • Agua simple

Menú 19		
6 a 8 meses		
200 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras $\frac{1}{4}$ - Cereales $\frac{1}{4}$ - Lácteos $\frac{1}{4}$ - Lípidos $\frac{1}{3}$	Papilla de papa con espinaca: licuar 17 g de papa hervida, 30 g de espinaca cruda y $\frac{1}{3}$ de c de aceite de oliva Leche: 60 ml
Comida	- Verduras $\frac{1}{2}$ - Frutas $\frac{1}{4}$ - Leguminosas $\frac{1}{4}$ - Lípidos $\frac{1}{3}$	Papilla de garbanzo, manzana y aguacate: licuar 21 g de garbanzo cocido, 35 g de manzana y 19 g de aguacate Puré de zanahoria: licuar 28 g de zanahoria rallada cruda Agua simple
Cena	- Verduras $\frac{1}{2}$ - Frutas $\frac{1}{4}$ - Leguminosas $\frac{1}{4}$ - Lípidos $\frac{1}{3}$	Papilla de frijol con quelites: licuar 18 g de frijol molido, 20 g de quelites cocidos y $\frac{1}{3}$ de c de aceite de oliva Puré de mango: licuar 24 g de mango Agua simple

Menú 20		
6 a 8 meses		
200 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Cereales 1/4 - Lácteos 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de avena con pasta de cacahuete: remojar 7 g de avena cruda en 60 ml de leche, licuar con 4 g de pasta de cacahuete Puré de espinaca cocida: licuar 23 g de espinaca cocida Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - Lípidos 1/3	Crema de flor de calabaza: licuar 34 g de flor de calabaza cocida y 1/3 de c de crema Frijol molido: machacar 18 g de frijol Puré de manzana: licuar 35 g de manzana cruda Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de aguacate y moras: licuar 19 g de aguacate con 27 g de moras Papilla de lenteja con setas: licuar 25 g de lentejas cocidas con 20 g de setas cocidas Agua simple

Menú 21		
6 a 8 meses		
200 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	Verduras $\frac{1}{4}$ Cereales $\frac{1}{4}$ Lácteos $\frac{1}{4}$ Lípidos $\frac{1}{3}$	• Avena cocida con canela: poner a remojar 7 g de avena cruda en 60 ml de leche, licuar con una pizca de canela y servir • Papilla de zanahoria con chayote: cocer 7 g de zanahoria y licuar con 13 g de chayote cocido; sazonar con $\frac{1}{3}$ de c de aceite vegetal • Agua simple
Comida	Verduras $\frac{1}{2}$ Frutas $\frac{1}{4}$ Leguminosas $\frac{1}{4}$ Lípidos $\frac{1}{3}$	• Puré de verdolagas: licuar 58 g de verdolagas cocidas y servir con una $\frac{1}{3}$ de c de aceite de oliva • Frijol molido: 18 g • Puré de perón: moler o rallar 26 g de perón • Agua simple
Cena	Verduras $\frac{1}{4}$ Frutas $\frac{1}{4}$ Leguminosas $\frac{1}{4}$ Lípidos $\frac{1}{3}$	• Puré de lenteja: licuar 25 g de lenteja cocida y sazonar con $\frac{1}{3}$ de c de aceite vegetal • Puré de setas: moler 20 g de setas cocidas • Puré de nectarina: moler o machacar 31 g de nectarina • Agua simple

Menú 22		
6 a 8 meses		
200 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Cereales 1/4 - Lácteos 1/4 - Lípidos 1/3	Crema de ejote con chayote: licuar 8 g de ejotes cocidos, 13 g de chayote cocido y 60 ml de leche; sazonar con 1/3 de c de aceite vegetal Puré de avena: licuar 41 g de avena cocida Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - Lípidos 1/3	Sopa de alubia con cilantro: licuar 23 g de alubia cocida con una rama de cilantro y sazonar con 1/3 de c de aceite vegetal Puré de brócoli con zanahoria: cocer 23 g de brócoli con 14 g de zanahoria y licuar Puré de papaya: moler 35 g de papaya Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - Lípidos 1/3	Frijol con poro: moler 32 g de frijol en caldo con 8 g de poro cocido, sazonar con 1/3 de c de aceite vegetal Puré de lichis: licuar o machacar 45 g de lichis Agua simple

Menú 23		
6 a 8 meses		
200 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras $\frac{1}{4}$ - Cereales $\frac{1}{4}$ - Lácteos $\frac{1}{4}$ - Lípidos $\frac{1}{3}$	Puré de papa con calabaza: licuar 17 g de papa cocida con 28 g de calabacita cocida; servir con $\frac{1}{3}$ de c de aceite de olivo Yogurt: 45 g Agua simple
Comida	- Verduras $\frac{1}{2}$ - Frutas $\frac{1}{4}$ - Leguminosas $\frac{1}{4}$ - Lípidos $\frac{1}{3}$	Papilla de frijol con germen de soya: moler 32 g de frijol en caldo con 16 g de germen de soya cocido y sazonar con $\frac{1}{3}$ de c de aceite vegetal Puré de ciruela pasa: cocer y licuar 14 g de ciruela pasa Agua simple
Cena	- Verduras $\frac{1}{2}$ - Frutas $\frac{1}{4}$ - Leguminosas $\frac{1}{4}$ - Lípidos $\frac{1}{3}$	Puré de lentejas con ejote: licuar 25 g de lenteja cocida con 16 g de ejote cocido, sazonar con $\frac{1}{3}$ de c de aceite vegetal Papilla de guayaba: moler o machacar 34 g de guayaba Agua simple

Menú 24		
6 a 8 meses		
200 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras ¼ - Cereales ¼ - Lácteos ¼ - Lípidos ⅓	Yogurt con avena: mezclar 45 g de yogurt con 7 g de avena cruda Papilla de zanahoria con betabel: cocer 7 g de zanahoria con 7 g de betabel y licuar, sazonar con ⅓ de c de aceite de oliva Agua simple
Comida	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Leguminosas ¼ - Lípidos ⅓	Guacamole: machacar 19 g de aguacate Puré de brócoli con coliflor: cocer 23 g de brócoli y licuar con 31 g de coliflor cocida Puré de garbanzo: licuar 21 g de garbanzo cocido Sandía: machacar 40 g de sandía Agua simple
Cena	- Verduras ¼ - Frutas ¼ - Leguminosas ¼ - Lípidos ⅓	Frijol molido: moler 32 g de frijol en caldo y servir con ⅓ de c de aceite de oliva Puré de manzana con chayote: moler 25 g de chayote cocido con 35 g de manzana cruda, servir con una pizca de canela Agua simple

Menú 25		
6 a 8 meses		
200 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	Verduras 1/4 Cereales 1/4 Lácteos 1/4 Lípidos 1/3	• Crema de col: licuar 19 g de col blanca cocida con 60 ml de leche; sazonar con 1/3 de c de aceite • Puré de elote: licuar 20 g de elote cocido • Agua simple
Comida	Verduras 1/2 Frutas 1/4 Leguminosas 1/4 Lípidos 1/3	• Puré de haba: licuar 21 g de haba seca cocida y agregar 1/3 de c de aceite de olivo • Puré de ejote: licuar 16 g de ejote cocido • Puré de plátano dominico: machacar o rallar 20 g de plátano • Agua simple
Cena	Verduras 1/4 Frutas 1/4 Leguminosas 1/4 Lípidos 1/3	• Frijol molido: moler 32 g de frijol en caldo • Guacamole: machacar 19 g de aguacate • Puré de melón con betabel: moler 40 g de melón con 14 g de betabel previamente cocido • Agua simple

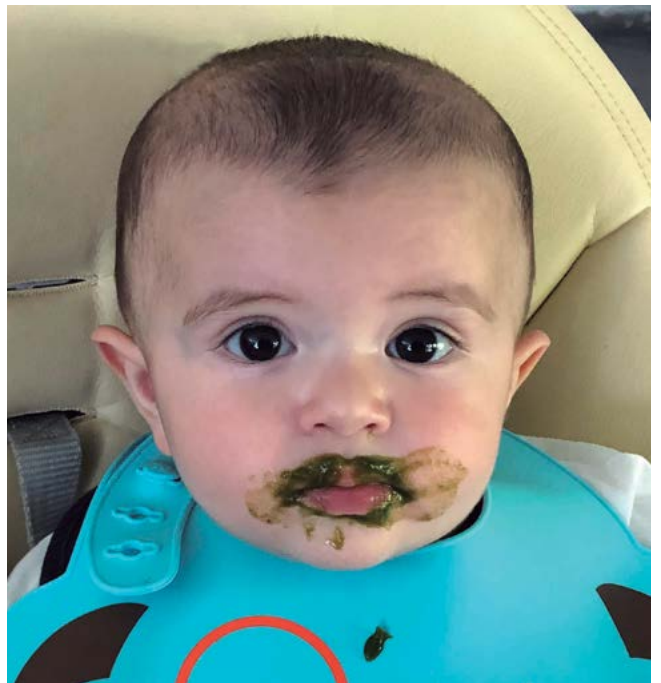
Menú 26		
6 a 8 meses		
200 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Cereales 1/4 - Lácteos 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de pasta con acelgas: licuar 12 g de pasta integral cocida con 18 g de acelgas cocidas y sofreír con 1/3 de c de aceite vegetal Yogurt: 45 g Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de frijoles con champiñones: cocer 48 g de champiñones y licuar con 32 g de frijoles en caldo, sofreír con 1/3 de c de aceite vegetal Papilla de melón: machacar 40 g de melón Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de lentejas: cocer 25 g de lentejas y licuar con 1/3 de c de aceite de oliva Papilla de betabel y manzana: cocer 14 g de betabel y licuar con 35 g de manzana Agua simple

Menú 27		
6 a 8 meses		
200 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Cereales 1/4 - Lácteos 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de setas: licuar 20 g de setas cocidas con 1/3 de c de aceite de oliva Yogurt con amaranto: mezclar 45 g de yogurt con 4 g de amaranto Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de lentejas: cocer 25 g de lentejas y sofreír con 1/3 de c de aceite vegetal Papilla de betabel con mango: cocer 27 g de betabel y licuar con 24 g de mango Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de zanahoria: cocer 14 g de zanahoria y agregar 1/3 de c de aceite de oliva Papilla de lentejas con plátano: cocer 25 g de lentejas y licuar con 20 g de plátano Agua simple

Menú 28		
6 a 8 meses		
200 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Cereales 1/4 - Lácteos 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de arroz con calabacitas: licuar 28 g de calabacitas cocidas, 16 g de arroz integral cocido y 1/3 de c de aceite de oliva Yogurt con avena: licuar 45 g de yogurt con 41 g de avena cocida Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de alubias: licuar 23 g de alubias cocidas con 1/3 de c de aceite de oliva Papilla de betabel con piña: cocer 27 g de betabel y licuar con 31 g de piña Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de chayote: licuar 25 g de chayote cocido con 1/3 de c de aceite de oliva Frijol molido: 18 g Papilla de pera: machacar 24 g de pera Agua simple

Menú 29		
6 a 8 meses		
200 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	Verduras 1/4 Cereales 1/4 Lácteos 1/4 Lípidos 1/3	• Papilla de papa con zanahoria: cocer 14 g de zanahoria y licuar con 17 g de papa cocida y 1/3 de c de aceite de oliva • Yogurt: 45 g • Agua simple
Comida	Verduras 1/2 Frutas 1/4 Leguminosas 1/4 Lípidos 1/3	• Papilla de garbanzo con calabacitas: licuar 21 g de garbanzos cocidos, 55 g de calabacitas cocidas y 1/3 de c de aceite de oliva • Papilla de manzana: machacar 35 g de manzana • Agua simple
Cena	Verduras 1/4 Frutas 1/4 Leguminosas 1/4 Lípidos 1/3	• Papilla de soya con zanahoria: cocer 28 g de zanahoria y licuar con 14 g de soya cocida y un 1/3 de c de aceite de oliva • Papilla de pera: machacar 24 g de pera • Agua simple

Menú 30		
6 a 8 meses		
200 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Cereales 1/4 - Lácteos 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de coliflor: licuar 31 g de coliflor cocida con 1/3 de c de aceite de oliva Yogurt con amaranto: mezclar 45 g de yogurt con 4 g de amaranto Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de frijoles con calabacitas: licuar 32 g de frijoles en caldo, 28 g de calabacitas cocidas y sofreír con 1/3 de c de aceite de oliva Papilla de mango: cocer 14 g de betabel y licuar con 24 g de mango Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de alubias con espinaca: licuar 23 g de alubias cocidas, 23 g de espinacas cocidas y 1/3 de c de aceite de oliva Papilla de guayaba: machacar 34 g de guayaba Agua simple





III. MENÚS DE 9 A 11 MESES

MENÚS DE 300 KCAL PARA NIÑAS Y NIÑOS DE 9 A 11 MESES

A continuación se presentan 30 menús de 300 kcal para niñas y niños de 9 a 11 meses de edad:

Menú 1		
9 a 11 meses		
300 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lácteos ¼ - Lípidos ½	Puré de sandía: machacar 40 g de sandía Puré de papa: machacar 17 g de papa hervida con ½ c de aceite de oliva Papilla de espinaca con pollo: licuar 45 g de espinaca con 8 g de pechuga de pollo, ambos cocidos Leche: 60 ml
Comida	- Verduras 1 - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	Sopa de chayote con espinaca: licuar 50 g de chayote hervido con 45 g de espinaca cocida Papilla de atún y avena: licuar 7 g de avena, 8 g de atún en agua y ½ c de aceite de oliva Puré de mango: licuar 24 g de mango Agua simple
Colación	Frutas ¼	Puré de papaya: machacar 35 g de papaya Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Leguminosas ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	Papilla de pollo con frijoles: licuar 8 g de pechuga de pollo cocida, 32 g de frijol en caldo y ½ c de aceite de oliva Papilla de zanahoria: licuar 28 g de zanahoria cruda rallada Puré de melón: machacar 40 g de melón Agua simple

Menú 2		
9 a 11 meses		
300 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lácteos ¼ - Lípidos ½	• Puré de manzana: machacar 35 g de manzana cruda • Papilla de ejotes y arroz: licuar 32 g de ejotes hervidos con 20 g de elotes hervidos y ½ c de aceite de oliva • Huevo tibio: ¼ • Leche: 60 ml
Comida	- Verduras 1 - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	• Papilla de papa con atún: licuar 17 g de papa hervida, 8 g de atún y ½ c de aceite vegetal • Puré de chayote: machacar 100 g de chayote hervido • Puré de durazno: licuar 44 g de durazno • Agua simple
Colación	Frutas ¼	• Puré de pera: machacar 24 g de pera • Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Leguminosas ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	• Papilla de pollo y calabaza: licuar 8 g de pechuga de pollo cocida, 55 g de calabaza zucchini y ½ c de aceite de oliva • Frijol molido: moler 18 g de frijol • Puré de melón: machacar 40 g de melón • Agua simple

Menú 3		
9 a 11 meses		
300 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Cereales 1/4 - AOA muy bajos en grasa 1/4 - Lácteos 1/4 - Lípidos 1/2	Papilla de avena con leche: dejar remojar 7 g de avena en 60 ml de leche y licuar Puré de espinaca con manzana: licuar 35 g de manzana y 60 g de espinaca Pollo molido: licuar 8 g de pollo cocido con 1/2 c de aceite de oliva Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/4 - Cereales 1/4 - AOA muy bajos en grasa 1/4 - Lípidos 1/2	Puré de papa y jitomate: licuar 120 g de jitomate, 17 g de papa hervida, cocer por 5 min Papilla de pollo: licuar 8 g de pechuga cocida Aguacate molido: machacar 29 g de aguacate Puré de papaya: machacar 35 g de papaya Agua simple
Colación	Frutas 1/4	Puré de ciruela: machacar 50 g de ciruela Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - AOA muy bajos en grasa 1/4 - Lípidos 1/2	Papilla de calabaza y alubias: licuar 55 g de calabaza zucchini hervida, 23 g de alubias hervidas y 1/2 c de aceite de oliva Papilla de res: licuar 8 g de carne de res cocida Agua simple Puré de frambuesa: machacar 31 g de frambuesas

Menú 4		
9 a 11 meses		
300 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lácteos ¼ - Lípidos ½	Papilla de coliflor con pera: licuar 63 g de coliflor hervida con 24 g de pera Papilla de camote: machacar 17 g de camote y mezclar con ½ c de aceite de oliva Huevo tibio: ¼ Leche: 60 ml
Comida	- Verduras 1 - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	Puré de arroz integral con chayote: licuar 16 g de arroz integral cocido, 50 g de chayote cocido y ½ c de aceite de oliva Papilla de habas, jitomate y pollo: licuar 21 g de habas cocidas, 60 g de jitomate y 8 g de pechuga cocida Puré de manzana: machacar 35 g de manzana Agua simple
Colación	Frutas ¼	Puré de frambuesa: machacar 31 g de frambuesas Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Leguminosas ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	Papilla de pera, requesón y nuez: licuar 24 g de pera, 9 g de requesón y 1 ½ nuez Puré de zanahoria con garbanzo: licuar 28 g de zanahoria cruda rallada y 21 g de garbanzo cocido Agua simple

Menú 5		
9 a 11 meses		
300 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lácteos ¼ - Lípidos ½	Papilla de avena: cocer 7 g de avena en 60 ml leche y licuar Papilla de pollo con aguacate: licuar 29 g de aguacate con 8 g de pechuga de pollo cocida Puré de zanahoria con piña: licuar 28 g de zanahoria rallada con 31 g de piña Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	Huevo duro: machacar ¼ de huevo cocido con ½ c de aceite de oliva Puré de camote, manzana y espinaca: licuar 17 g de camote hervido, 35 g de manzana y 90 g de espinaca cocida Agua simple
Colación	Frutas ¼	Puré de papaya: machacar 35 g de papaya Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Leguminosas ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	Papilla de garbanzo con plátano: machacar 21 g de garbanzo cocido con 20 g de plátano Papilla de res con ejotes: licuar 8 g de carne de res asada, 32 g de ejotes cocidos y ½ c de aceite de oliva Agua simple

Menú 6		
9 a 11 meses		
300 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	Verduras 1/2 Frutas 1/4 Cereales 1/4 AOA muy bajos en grasa 1/4 Lácteos 1/4 Lípidos 1/2	• Papilla de camote, brócoli y queso: licuar 46 g de brócoli hervido, 17 g de camote hervido, 10 g de queso panela y 1/2 c de aceite de oliva • Puré de mamey: machacar 34 g de mamey • Leche: 60 ml
Comida	Verduras 1 Frutas 1/4 Cereales 1/4 AOA muy bajos en grasa 1/4 Lípidos 1/2	• Papilla de aguacate con espinaca y amaranto: licuar 90 g de espinaca cocida con 29 g de aguacate y 4 g de amaranto • Papilla de manzana y res: licuar 35 g de manzana y 8 g de carne de res cocida • Agua simple
Colación	Frutas 1/4	• Puré de pera: machacar 24 g de pera • Agua simple
Cena	Verduras 1/2 Frutas 1/4 Leguminosas 1/4 AOA muy bajos en grasa 1/4 Lípidos 1/2	• Papilla de pollo, zanahoria y nuez: licuar 8 g de pechuga de pollo cocida, 28 g de zanahoria rallada y 1 1/2 nuez • Papilla de lenteja y piña: licuar 31 g de piña y 25 g de lenteja cocida • Agua simple

Menú 7		
9 a 11 meses		
300 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lácteos ¼ - Lípidos ½	Papilla de avena, moras y yogurt: licuar 7 g de avena cruda, 27 g de moras y 45 g de yogurt Puré de betabel con pollo: licuar 27 g de betabel rallado con 8 g de pechuga de pollo cocida y ½ c de aceite de oliva Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	Papilla de carne de res con pimiento: licuar 8 g de carne de res cocida, 60 g de pimiento crudo y ½ c de aceite de oliva Papilla de mango con amaranto: licuar 24 g de mango con 4 g de amaranto Agua simple
Colación	Frutas ¼	Puré de sandía: machacar 40 g de sandía Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Leguminosas ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	Papilla de habas, jitomate y aguacate: licuar 21 g de habas cocidas, 30 g de jitomate y 29 g de aguacate Papilla de requesón con chayote: licuar 9 g de requesón con 25 g de chayote hervido Puré de kiwi: machacar 33 g de kiwi Agua simple

Menú 8		
9 a 11 meses		
300 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	 Verduras 1/2  Frutas 1/4  Cereales 1/4  AOA muy bajos en grasa 1/4  Lácteos 1/4  Lípidos 1/2	• Puré de yogurt, mango y amaranto: licuar 45 g de yogurt, 24 g de mango y 4 g de amaranto • Papilla de espinaca con huevo: licuar 45 g de espinaca cocida y mezclar con 1/4 de huevo duro machacado y 1/2 c de aceite de oliva • Agua simple
Comida	 Verduras 1  Frutas 1/4  Cereales 1/4  AOA muy bajos en grasa 1/4  Lípidos 1/2	• Papilla de pollo con ejotes: licuar 63 g de ejotes, 8 g de pechuga de pollo cocida y 1/2 c de aceite de oliva • Puré de papa: machacar 17 g de papa hervida • Puré de mamey: licuar 34 g de mamey • Agua simple
Colación	 Frutas 1/4	• Puré de zarzamora: machacar 38 g de zarzamora • Agua simple
Cena	 Verduras 1/2  Frutas 1/4  Leguminosas 1/4  AOA muy bajos en grasa 1/4  Lípidos 1/2	• Papilla de chícharos con manzana y almendra: licuar 26 g de chícharos hervidos, 35 g de manzana y 2 1/2 almendras • Puré de betabel con carne de res: licuar 27 g de betabel con 8 g de carne de res cocida y 1/4 de c de aceite de oliva • Agua simple

Menú 9		
9 a 11 meses		
300 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lácteos ¼ - Lípidos ½	Papilla de papa con espinaca: licuar 17 g de papa hervida, 60 g de espinaca cruda y ½ c de aceite de oliva Huevo tibio: ¼ Puré de pera: machacar 24 g de pera Leche: 60 ml
Comida	- Verduras 1 - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	Papilla de atún, manzana y aguacate: licuar 8 g de atún, 35 g de manzana y 29 g de aguacate Puré de zanahoria con elote: licuar 28 g de zanahoria rallada con 20 g de elote hervido Agua simple
Colación	Frutas ¼	Puré de higo: machacar 20 g de higo Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Leguminosas ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	Papilla de frijol con quelites y queso: licuar 18 g de frijol molido, 40 g de quelites cocidos, 10 g de queso panela y ½ c de aceite de oliva Puré de mango: machacar 24 g de mango Agua simple

Menú 10		
9 a 11 meses		
300 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lácteos ¼ - Lípidos ½	Papilla de avena y plátano con pasta de cacahuete: remojar 7 g de avena cruda en 60 ml de leche licuar con 10 g de plátano y 7 g de pasta de cacahuete Puré de espinaca con pollo: licuar 45 g de espinaca y 8 g de pechuga de pollo cocida Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	Crema de flor de calabaza: licuar 68 g de flor de calabaza cocida y ½ C de crema Frijol molido: machacar 18 g de frijol Puré de pescado con brócoli: licuar 48 g de brócoli hervido con 10 g de pescado blanco cocido Puré de manzana: machacar 35 g de manzana Agua simple
Colación	Frutas ¼	Puré de piña: machacar 31 g de piña Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Leguminosas ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	Papilla de aguacate y moras: licuar 29 g de aguacate con 27 g de moras Papilla de res, lentejas y setas: licuar 8 g de carne de res cocida, 25 g de lentejas cocidas y 40 g de setas cocidas Agua simple

Menú 11		
9 a 11 meses		
300 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lácteos ¼ - Lípidos ½	Puré de acelga con pollo: licuar 36 g de acelga cocida con 8 g de pierna de pollo cocida, sazonar con ½ c de aceite vegetal Papilla de arroz integral: moler 16 g de arroz integral hervido Yogurt con papaya: licuar 45 g de yogurt con 35 g de papaya Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	Puré de calabaza con pollo: licuar 56 g de calabacita cocida con 8 g de pierna de pollo, sazonar con ½ c de aceite vegetal Puré de chayote con papa: machacar 50 g de chayote cocido con 17 g de papa cocida Papilla de mango: machacar o rallar 24 g de mango Agua simple
Colación	Frutas ¼	Manzana: machacar o rallar 35 g de manzana Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Leguminosas ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	Lentejas con carne molida y jitomate: licuar 25 g de lenteja cocida, 60 g de jitomate bola y 8 g de carne molida de res cocida, sazonar con ½ c de aceite vegetal Puré de papaya: moler 35 g de papaya Agua simple

Menú 12		
9 a 11 meses		
300 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Cereales 1/4 - AOA muy bajos en grasa 1/4 - Lácteos 1/4 - Lípidos 1/2	Puré de ejotes con pollo: licuar 32 g de ejote cocido con 8 g de pechuga de pollo cocida Guacamole: machacar 29 g de aguacate Yogurt con avena y mango: mezclar 45 g de yogurt, 7 g de avena cruda y 24 g de mango Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/4 - Cereales 1/4 - AOA muy bajos en grasa 1/4 - Lípidos 1/2	Carne molida de res con elote: licuar 8 g de carne molida de res cocida con 20 g de elote cocido, sazonar con 1/2 c de aceite vegetal Puré de champiñones con zanahoria: cocer 48 g de champiñones con 28 g de zanahoria y licuar Puré de manzana con canela: rallar 35 g de manzana cocida y agregar una pizca de canela Agua simple
Colación	Frutas 1/4	Sandía: picar finamente 40 g de sandía Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - AOA muy bajos en grasa 1/4 - Lípidos 1/2	Puré de brócoli: licuar 46 g de brócoli con 9 g de requesón Sopa de frijoles: licuar 32 g de frijol en caldo, sazonar con 1/2 c de aceite vegetal Puré de pera: machacar 24 g de pera Agua simple

Menú 13		
9 a 11 meses		
300 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lácteos ¼ - Lípidos ½	• Puré de camote: licuar 17 g de camote cocido con 60 ml de leche • Papilla de zanahoria: cocer 28 g de zanahoria, licuar con 12 g de queso cottage y sazonar con ½ c de aceite vegetal • Puré de plátano: machacar 20 g de plátano • Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	• Pechuga de pollo con flor de calabaza y elote: licuar 8 g de pechuga de pollo cocida, 67 g de flor de calabaza cocida y 20 g de elote cocido, agregar ½ c de aceite vegetal • Puré de espinaca: licuar 45 g de espinaca cocida • Puré de melón: moler o machacar 40 g de melón • Agua simple
Colación	Frutas ¼	• Ciruela: picar finamente 50 g de ciruela • Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Leguminosas ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	• Sopa de alverjón y pollo con cilantro: licuar 25 g de alverjón cocido, 8 g de pierna de pollo cocido, 60 g de jitomate bola y una rama de cilantro, agregar ½ c de aceite vegetal • Puré de durazno: licuar o picar finamente 44 g de durazno • Agua simple

Menú 14		
9 a 11 meses		
300 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	Verduras ½ Frutas ¼ Cereales ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lácteos ¼ Lípidos ½	• Betabel con requesón: cocer 27 g de betabel y licuar con 9 g de requesón • Puré de papa: machacar 17 g de papa cocida y mezclar con ½ c de aceite vegetal • Yogurt con kiwi: moler 45 g de yogurt con 33 g de kiwi • Agua simple
Comida	Verduras 1 Frutas ¼ Cereales ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lípidos ½	• Atún con chayote: licuar 8 g de atún con 50 g de chayote • Pasta molida: moler 12 g de pasta integral cocida y sazonar con ¼ de c de aceite de olivo • Sopa de jitomate: cocer 60 g de jitomate bola y servir con ¼ de c de aceite de oliva • Puré de sandía: machacar 40 g de sandía • Agua simple
Colación	Frutas ¼	• Papilla de guanábana: machacar 88 g de guanábana • Agua simple
Cena	Verduras ½ Frutas ¼ Leguminosas ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lípidos ½	• Puré de garbanzo con carne de res: licuar 21 g de garbanzo cocido con 8 g de carne de res cocida, sazonar con ½ c de aceite de olivo • Puré de coliflor: licuar 63 g de coliflor cocida • Plátano machacado: machacar 20 g de plátano • Agua simple

Menú 15		
9 a 11 meses		
300 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lácteos ¼ - Lípidos ½	Puré de chícharos con carne de res: cocer 20 g de chícharos con 8 g de carne de res, sazonar y licuar con ½ c de aceite de olivo Batido de trigo con mamey: licuar 45 g de yogurt, 8 g de salvado de trigo y 34 g de mamey Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	Carne molida de res con zanahoria y papa: cocer 28 g de zanahoria, 8 g de carne molida y 17 g de papa, licuar con ¼ de c de aceite vegetal Sopa de tomate: cocer 50 g de tomates verdes, licuar y sazonar con ¼ de c de aceite de oliva Puré de ciruela: licuar 50 g de ciruela Agua simple
Colación	Frutas ¼	Puré de ciruela pasa: cocer y licuar 14 g de ciruela pasa Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Leguminosas ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	Puré de haba con pollo: licuar 21 g de haba seca cocida con 8 g de pechuga de pollo cocida Puré de chayote: machacar 50 g de chayote y agregar ½ c de aceite de oliva Puré de uva: machacar 32 g de uva Agua simple

Menú 16		
9 a 11 meses		
300 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lácteos ¼ - Lípidos ½	Avena cocida con canela y pera: poner a remojar 7 g de avena cruda en 60 ml de leche, licuar con 24 g de pera y servir con una pizca de canela Papilla de zanahoria, chayote y queso panela: cocer 14 g de zanahoria con 25 g de chayote y licuar, mezclar con 10 g de queso panela finamente rallado, sazonar con ½ c de aceite vegetal Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	Puré de verdolagas con pollo: licuar 58 g de verdolagas cocidas con 8 g de pechuga de pollo cocida, servir con un ¼ de c de aceite vegetal Sopa de pasta con jitomate: cocer 60 g de jitomate bola y licuar con 12 g de pasta integral cocida, sazonar con ¼ de c de aceite de olivo Puré de perón: moler 26 g de perón o rallar directamente de la fruta Agua simple
Colación	Frutas ¼	Papilla de mango: picar finamente 24 g de mango Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Leguminosas ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	Puré de lenteja: licuar 25 g de lenteja cocida y sazonar con ¼ de c de aceite vegetal Puré de setas con pollo: licuar 40 g de setas cocidas con 8 g de pierna de pollo, agregar ¼ de c de aceite de olivo Puré de nectarina: moler o machacar 31 g de nectarina Agua simple

Menú 17		
9 a 11 meses		
300 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lácteos ¼ - Lípidos ½	• Crema de ejote con chayote: licuar 16 g de ejotes cocido y 25 g de chayote cocido con 63 ml leche, agregar 10 g de queso panela finamente rallado y sazonar con ½ c de aceite vegetal • Puré de avena con melón: licuar 41 g de avena cocida con 40 g de melón • Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	• Sopa de poro con pollo: moler 16 g de poro con 8 g de pierna de pollo cocida, sazonar con ½ c de aceite vegetal • Puré de brócoli con zanahoria: cocer 23 g de brócoli y 14 g de zanahoria y licuar • Papaya con avena: moler 35 g de papaya con 7 g de avena cruda • Agua simple
Colación	Frutas ¼	• Puré de guayaba: moler o raspar 34 g guayaba • Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Leguminosas ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	• Frijol con carne de res: moler 32 g de frijol en caldo con 8 g de carne molida de res cocida y 60 g de jitomate, sazonar con ½ c de aceite vegetal • Puré de lichis: licuar o machacar 45 g de lichis • Agua simple

Menú 18		
9 a 11 meses		
300 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	Verduras ½ Frutas ¼ Cereales ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lácteos ¼ Lípidos ½	• Puré de papa con calabaza y pollo: licuar 17 g de papa cocida, 55 g de calabacita cocida y 8 g pechuga de pollo cocida, servir añadiendo ½ c de aceite de olivo • Yogurt natural con higo: licuar 45 g de yogurt natural con 20 g de higo • Agua simple
Comida	Verduras 1 Frutas ¼ Cereales ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lípidos ½	• Sopa de germen de soya: moler 16 g de germen de soya cocido, sazonar con ¼ de c de aceite vegetal • Arroz con pollo y zanahoria: cocer 28 g de zanahoria y moler con 16 g de arroz integral cocido y 8 g de pierna de pollo cocida, sazonar con ¼ de c de aceite vegetal • Puré de ciruela pasa: cocer y licuar 14 g de ciruela pasa • Agua simple
Colación	Frutas ¼	• Papilla de melón: machacar 40 g de melón • Agua simple
Cena	Verduras ½ Frutas ¼ Leguminosas ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lípidos ½	• Puré de lentejas con ejote y carne de res: licuar 25 g de lenteja cocida con 32 g de ejote cocido y 8 g de carne de res cocida, sazonar con ½ c aceite vegetal • Papilla de guayaba: moler o machacar 34 g de guayaba • Agua simple

Menú 19		
9 a 11 meses		
300 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lácteos ¼ - Lípidos ½	Yogurt con avena y perón: mezclar 45 g de yogurt con 7 g de avena cruda y 26 g de perón Papilla de zanahoria con betabel y queso cottage: cocer 14 g de zanahoria con 14 g de betabel y licuar con 12 g de queso cottage, sazonar con ½ c de aceite de oliva Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	Guacamole: machacar 29 g de aguacate Puré de brócoli con coliflor y pollo: cocer 46 g de brócoli, licuar con 63 g de coliflor cocida y 8 g de pechuga de pollo cocida Puré de camote y manzana: machacar 17 g de camote cocido con 35 g de manzana cocida, servir con una pizca de canela Agua simple
Colación	Frutas ¼	Papilla de chirimoya: machacar 14 g de chirimoya Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Leguminosas ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	Frijol molido con queso: moler 32 g de frijol en caldo y esparcir 10 g de queso panela finamente rallado, sazonar con ½ c de aceite de oliva Puré de manzana con chayote: moler 50 g de chayote cocido con 35 g de manzana, servir con una pizca de canela Agua simple

Menú 20		
9 a 11 meses		
300 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Cereales 1/4 - AOA muy bajos en grasa 1/4 - Lácteos 1/4 - Lípidos 1/2	Crema de col: licuar 38 g de col blanca cocida con 60 ml de leche, sazonar con 1/2 c de aceite vegetal Puré de elote con queso cottage: licuar 20 g de elote cocido con 12 g de queso cottage Mango: picar finamente 24 g de mango Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/4 - Cereales 1/4 - AOA muy bajos en grasa 1/4 - Lípidos 1/2	Puré de ejote, zanahoria, papa y res: cocer 28 g de zanahoria y licuar con 32 g de ejote cocido, 17 g de papa cocida y 8 g de carne de res cocida, sazonar con 1/2 c de aceite de oliva Papilla de plátano: machacar 20 g de plátano Agua simple
Colación	Frutas 1/4	Papilla de piña: moler 31 g de piña Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - AOA muy bajos en grasa 1/4 - Lípidos 1/2	Puré de haba con pollo: licuar 21 g de habas secas cocidas con 8 g de pechuga de pollo cocida, sazonar con 1/2 c de aceite de olivo Puré de melón con betabel: cocer 27 g de betabel con 40 g de melón Agua simple

Menú 21		
9 a 11 meses		
300 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	 Verduras 1/2  Frutas 1/4  Cereales 1/4  AOA muy bajos en grasa 1/4  Lácteos 1/4  Lípidos 1/2	• Papilla de espinacas con carne: cocer 8 g de carne de res, licuar con 45 g de espinaca cocida y 1/2 c de aceite de oliva • Papilla de arroz y mango: licuar 16 g de arroz integral cocido, 60 ml de leche y 24 g de mango • Agua simple
Comida	 Verduras 1  Frutas 1/4  Cereales 1/4  AOA muy bajos en grasa 1/4  Lípidos 1/2	• Papilla de zanahoria con queso: cocer 55 g de zanahoria, licuar con 10 g de queso panela y sofreír con 1/2 c de aceite vegetal • Papilla de avena y manzana: licuar 35 g de manzana con 41 g de avena cocida • Agua simple
Colación	 Frutas 1/4	• Melón: picar finamente 40 g de melón • Agua simple
Cena	 Verduras 1/2  Frutas 1/4  Leguminosas 1/4  AOA muy bajos en grasa 1/4  Lípidos 1/2	• Papilla de garbanzo, brócoli y carne: cocer 8 g de carne molida y licuar con 46 g de brócoli cocido, 21 g de garbanzo cocido y 1/2 c de aceite de oliva • Papilla de pera con avena: licuar 24 g de pera y 41 g de avena cocida • Agua simple

Menú 22		
9 a 11 meses		
300 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	Verduras ½ Frutas ¼ Cereales ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lácteos ¼ Lípidos ½	• Papilla de brócoli con carne: cocer 8 g de carne de res, licuar con 46 g brócoli cocido y ½ c de aceite de oliva • Papilla de arroz con leche y mango: licuar 16 g de arroz cocido, 24 g de mango y 60 ml de leche • Agua simple
Comida	Verduras 1 Frutas ¼ Cereales ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lípidos ½	• Papilla de zanahoria con carne: cocer 55 g de zanahoria y 8 g de carne de res, licuar con ½ c de aceite de oliva • Puré de pera con avena: licuar 24 g de pera con 41 g de avena cocida • Agua simple
Colación	Frutas ¼	• Manzana molida: triturar 35 g de manzana • Agua simple
Cena	Verduras ½ Frutas ¼ Leguminosas ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lípidos ½	• Papilla de zanahoria con pollo: cocer 28 g de zanahoria y 8 g de pechuga de pollo, licuar con ½ c de aceite de oliva • Frijol en caldo: 32 g • Plátano: picar finamente 20 g de plátano • Agua simple

Menú 23

9 a 11 meses

300 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lácteos ¼ - Lípidos ½	Papilla de ejotes con carne: cocer 8 g de carne de res, licuar con 32 g de ejotes cocidos y ½ c de aceite de oliva Batido de avena y fresas: licuar 41 g de avena cocida, 60 ml de leche y 42 g de fresas Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	Papilla de calabaza con queso: licuar 110 g de calabacita cocida, 10 g de queso panela y ½ c de aceite de oliva Papilla de arroz con mango: mezclar 16 g de arroz cocido con 24 g de mango picado finamente Agua simple
Colación	Frutas ¼	Guayaba: picar finamente 34 g de guayabas Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Leguminosas ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	Papilla de champiñones con pollo: cocer 48 g de champiñones, 8 g de pechuga de pollo y licuar con ½ c de aceite de oliva Lentejas molidas con plátano: cocer 25 g de lentejas y agregar 20 g de plátano picado Agua simple

Menú 24		
9 a 11 meses		
300 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lácteos ¼ - Lípidos ½	Papilla de carne con espinacas: cocer 8 g de carne de res y licuar con 45 g de espinaca cocida y ½ c de aceite de oliva Yogurt con amaranto y guayaba: picar finamente 34 g de guayaba y mezclar con 45 g de yogurt y 4 g de amaranto Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	Papilla de carne y papa: cocer 8 g de carne de res, licuar con 17 g de papa cocida y ½ c de aceite de oliva Puré de zanahoria y manzana: cocer 55 g de zanahoria y licuar con 35 g de manzana Agua simple
Colación	Frutas ¼	Papaya: picar finamente 35 g de papaya Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Leguminosas ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	Papilla de pollo con calabacitas: cocer 8 g de pechuga de pollo y licuar con 55 g de calabacitas cocidas y ½ c de aceite de oliva Frijol en caldo: 32 g Melón: picar finamente 40 g de melón Agua simple

Menú 25		
9 a 11 meses		
300 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lácteos ¼ - Lípidos ½	Puré de papa con chícharos: cocer 20 g de chícharos y licuar con 17 g de papa cocida y ½ c de aceite de oliva Papilla de avena con manzana: mezclar 41 g de avena cocida, 60 ml de leche y 35 g de manzana finamente picada Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	Papilla de papa y acelgas con pollo: cocer 8 g de pechuga de pollo y licuar con 17 g de papa cocida, 36 g de acelgas cocidas y ½ c de aceite de oliva Papilla de zanahoria, guayaba y naranja: cocer y machacar 28 g de zanahoria, agregar 34 g de guayaba finamente picada y unas gotas de naranja Agua simple
Colación	Frutas ¼	Naranja: servir 61 g de naranja en gajos Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Leguminosas ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	Puré de garbanzo, chícharos y carne: cocer 8 g de carne de res y 10 g de chícharos, licuar con 21 g de garbanzo cocido y ½ c de aceite de oliva Mamey: picar finamente 34 g de mamey Agua simple

Menú 26		
9 a 11 meses		
300 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lácteos ¼ - Lípidos ½	Pasta con chayote: triturar 50 g de chayote cocido con 12 g de pasta integral cocida y agregar ½ c de aceite de oliva Carne de res: licuar o machacar 8 g de carne de res cocida Batido de yogurt y mamey: licuar 45 g de yogurt con 34 g de mamey Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	Jugo de carne con setas: cocer 8 g de carne de res y licuar con 39 g de setas cocidas y ½ c de aceite de oliva Puré de zanahoria con manzana: cocer 28 g de zanahoria y mezclar con 35 g de manzana finamente picada Agua simple
Colación	Frutas ¼	Melón: picar finamente 40 g de melón Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Leguminosas ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	Puré de brócoli y requesón: licuar 46 g de brócoli cocido con 9 g de requesón y ½ c de aceite de oliva Durazno: picar finamente 44 g de durazno Frijol molido: machacar 18 g de frijol Agua simple

Menú 27		
9 a 11 meses		
300 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lácteos ¼ - Lípidos ½	Papilla de champiñones con pollo: cocer 48 g de champiñones y 8 g de pollo triturar y mezclar con ½ c de aceite de oliva Yogurt con amaranto: mezclar 45 g de yogurt y 4 g de amaranto Durazno: picar finamente 44 g de durazno Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	Arroz con zanahoria y pollo: cocer 8 g de pechuga de pollo y desmenuzar, aparte triturar 28 g de zanahoria, mezclar todo con 16 g de arroz integral cocido y ½ c de aceite de oliva Papilla de betabel con mango: rallar finamente 27 g de betabel y mezclar con 24 g de mango picado Agua simple
Colación	Frutas ¼	Pera: picar 24 g de pera Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Leguminosas ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	Papilla de lentejas con carne: cocer 25 g de lentejas y 8 g de carne de res, licuar con ½ c de aceite de oliva Zanahoria y manzana: picar 35 g de manzana, rallar finamente 28 g de zanahoria y mezclar Agua simple

Menú 28		
9 a 11 meses		
300 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lácteos ¼ - Lípidos ½	Arroz con calabacitas: mezclar 55 g de calabacitas cocidas finamente picadas con 16 g de arroz integral cocido y ½ c de aceite de oliva Yogurt con avena y fresa: mezclar 45 g de yogurt con 41 g de avena cocida y 42 g de fresas finamente picadas Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	Papilla de chayote con pollo: cocer 8 g de pollo y licuar con 50 g de chayote cocido y ½ c de aceite de oliva Papilla de betabel con piña y avena: cocer 27 g de betabel y licuar con 31 g de piña y 41 g de avena cocida Agua simple
Colación	Frutas ¼	Mango: picar finamente 24 g de mango Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Leguminosas ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	Papilla de frijoles con requesón: licuar 32 g de frijoles en caldo, 9 g de requesón y ½ c de aceite de oliva Zanahoria y durazno: rallar finamente 28 g de zanahoria y mezclar con 44 g de durazno picado finamente Agua simple

Menú 29

9 a 11 meses

300 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lácteos ¼ - Lípidos ½	Puré de papa con zanahoria y pollo: cocer 28 g de zanahoria y 8 g de pechuga de pollo, licuar con 17 g de papa cocida y ½ c de aceite de oliva Yogurt con frambuesas: mezclar 45 g de yogurt con 31 g de frambuesas finamente picadas Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	Papilla de zanahoria con carne: cocer 55 g de zanahoria con 8 g de carne molida y licuar con ½ c de aceite de oliva Puré de pera con avena: licuar 24 g de pera y 41 g de avena cocida Agua simple
Colación	Frutas ¼	Uvas: picar finamente 32 g de uvas sin piel y sin semillas Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Leguminosas ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	Papilla de garbanzo con pollo: cocer 8 g de pechuga de pollo con 21 g de garbanzos cocidos y ½ c de aceite de oliva Puré de betabel y mango: cocer 27 g de betabel, triturar y mezclar con 24 g de mango finamente picado Agua simple

Menú 30		
9 a 11 meses		
300 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	Verduras ½ Frutas ¼ Cereales ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lácteos ¼ Lípidos ½	• Puré de coliflor con carne: licuar 63 g de coliflor cocida con 8 g de carne de res cocida y ½ c de aceite de oliva • Yogurt con amaranto y durazno: mezclar 45 g de yogurt, 4 g de amaranto y 44 g de durazno finamente picado • Agua simple
Comida	Verduras 1 Frutas ¼ Cereales ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lípidos ½	• Papilla de carne con calabacitas: cocer 8 g de carne de res y licuar con 55 g de calabacitas cocidas y ½ c de aceite de oliva • Papilla de arroz con manzana: licuar 16 g de arroz integral cocido y 35 g de manzana • Agua simple
Colación	Frutas ¼	• Mandarina: 45 g de mandarina en gajos • Agua simple
Cena	Verduras ½ Frutas ¼ Leguminosas ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lípidos ½	• Papilla de frijoles con carne: cocer 8 g de carne de res y licuar con 32 g de frijoles y ½ c de aceite de oliva • Papilla de zanahoria con guayabas: cocer 28 g de zanahoria y mezclar con 34 g de guayaba finamente picada • Agua simple





IV. MENÚS DE 12 A 23 MESES

MENÚS DE 550 KCAL PARA NIÑAS Y NIÑOS DE 12 A 23 MESES

A continuación se presentan 40 menús de 550 kcal para niñas y niños de 12 a 23 meses:

Menú 1		
12 a 23 meses		
550 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Sandía: 40 g Pan con aguacate y pollo: en 3/4 de telera sin migajón, untar 29 g de aguacate molido y agregar 15 g de muslo de pollo desmenuzado Pico de gallo: mezclar 30 g de jitomate y cebolla picados con cilantro al gusto y 1 c de aceite de oliva Leche materna: 120 ml Agua simple
Comida	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1/2	Papilla de chayote: licuar 50 g de chayote cocido Bolitas de avena, garbanzo, apio y atún: mezclar 13 g de avena, 41 g de garbanzo molido y 17 g de atún en agua con perejil y apio picados al gusto, hacer bolitas y cocinar con 1 c de aceite vegetal Mango: de mango picado 24 g Agua simple
Colación	Frutas 1/4	Papaya: 35 g de papaya picada Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Taco de pollo con lechuga: en 3/4 de tortilla de maíz servir 15 g de pechuga desmenuzada y lechuga picada al gusto Guacamole con elote: mezclar 29 g de aguacate molido, 30 g de jitomate picado y 69 g de elote cocido con cebolla al gusto Melón: 40 g de melón picado Agua simple

Menú 2		
12 a 23 meses		
550 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Melón: 40 g de melón picado Huevo con ejotes: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal, 16 g de ejotes cocidos picados y añadir 1/2 huevo o 1 clara Tortilla de maíz: 3/4 de pza Leche materna: 120 ml Agua simple
Comida	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1/2	Tortitas de papa con atún: mezclar 34 g de papa cocida machacada, 15 g de atún y cebolla finamente picada al gusto, hacer tortitas y cocinar con 1 c de aceite vegetal Ensalada de zanahoria rallada con chícharo: mezclar 28 g de zanahoria rallada cruda y 52 g de chícharo cocido Durazno: de durazno picado 44 g Agua simple
Colación	Frutas 1/4	Pera: 24 g de pera picada Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Hamburguesa de pollo: mezclar 15 g de pechuga de pollo molida, 20 g de avena, jitomate y cebolla picada al gusto, hacer hamburguesas y cocinar con 1/2 c de aceite Pepino: 25 g de pepino picado Leche materna: 120 ml Sandía: 40 g de sandía picada Agua simple

Menú 3		
12 a 23 meses		
550 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Avena con manzana: dejar remojar 20 g de avena en 120 ml de leche, mezclar con 7 g de pasta de cacahuete, 35 g de manzana picada y canela al gusto Rollitos de acelga con pollo: rellenar 30 g de acelga cruda, 1/2 hoja, con 15 g de pechuga de pollo desmenuzada Agua simple
Comida	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1/2	Sopa de papa en jitomate: licuar 20 g de jitomate y cebolla al gusto, hervir y añadir 34 g de papa picada, cocer por 5 min y servir con 29 g de aguacate Pechuga con calabaza, zanahoria y chícharo: sofreír 18 g de calabacita rallada, 9 g de zanahoria rallada y 52 g de chícharo hervido en 1/2 c de aceite vegetal, agregar 15 g de pechuga de pollo desmenuzada Naranja: 61 g de naranja en gajos Agua simple
Colación	Frutas 1/4	Manzana: 35 g de manzana picada Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Calabacitas a la mexicana con elote: sofreír 28 g de calabacita picada, jitomate picado al gusto y 60 g de elote con 1/2 c de aceite vegetal Carne de res: asar 15 g de bistec de res Leche materna: 120 ml Tuna: 38 g de tuna picada Agua simple

Menú 4		
12 a 23 meses		
550 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Naranja: 61 g de naranja en gajos Chilaquiles verdes con pollo: cortar 3/4 de tortilla de maíz en triángulos y tostar, mezclar con 60 ml de salsa verde (licuar 25 g de tomate y cebolla al gusto y sofreír en 1/2 c de aceite vegetal), añadir 15 g de pechuga de pollo desmenuzada Leche materna: 120 ml Agua simple
Comida	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1/2	Arroz: 33 g de arroz integral al vapor Pescado empapelado: en una hoja de aluminio colocar 20 g de filete de pescado blanco, 30 g de jitomate picado, 27 g de zanahoria rallada y 1 c de aceite de oliva; cerrar el papel aluminio y hornear por 20 min, en horno precalentado, a 200 °C Frijol molido: 37 g Manzana: 35 g de manzana picada Agua simple
Colación	Frutas 1/4	Melón: 40 g de melón picado Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Pan con aguacate y queso: sobre 1/8 de telera sin migajón, añadir 29 g de aguacate y 20 g de queso panela Ensalada elote y pepino: mezclar 25 g de pepino rallado y 30 g de elote cocido Leche materna: 120 ml Frambuesa: 31 g de frambuesa picada Agua simple

Menú 5		
12 a 23 meses		
550 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Licudo de avena, plátano y nuez: licuar 120 ml de leche, 7 g de avena, 20 g de plátano y 5 g de nuez Media quesadilla: calentar en comal 1/2 tortilla de maíz y rellenar con 20 g de queso panela Lechuga picada: 35 g Agua simple
Comida	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1/2	Arroz integral con verduras y carne de res: mezclar 33 g de arroz integral al vapor con 15 g de carne de res asada, 8 g de zanahoria hervida y picada, 52 g de chícharo hervido y 1 c de aceite de oliva Papaya: 35 g de papaya picada Agua simple
Colación	Frutas 1/4	Toronja: 38 g de toronja en gajos Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Espaguetti integral con carne molida y champiñones: mezclar 35 g de espaguetti integral cocido con 15 g de carne molida cocida, 24 g de champiñones cocidos y 1/2 c de aceite de oliva Leche materna: 120 ml Piña: 31 g de piña picada Agua simple

Menú 6

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras $\frac{1}{4}$ - Frutas $\frac{1}{4}$ - Cereales $\frac{3}{4}$ - AOA muy bajos en grasa $\frac{1}{2}$ - Lácteos $\frac{1}{2}$ - Lípidos $\frac{1}{2}$	Melón: 40 g Sándwich: partir $\frac{3}{4}$ de rebanada de pan integral por la mitad y untar 29 g de aguacate, añadir 20 g de queso panela, 15 g de jitomate y 18 g de lechuga Leche materna: 120 ml Agua simple
Comida	- Verduras $\frac{1}{4}$ - Frutas $\frac{1}{4}$ - Cereales $\frac{3}{4}$ - Leguminosas $\frac{1}{2}$ - AOA muy bajos en grasa $\frac{1}{2}$ - Lípidos $\frac{1}{2}$	Pasta: 24 g de pasta integral cocida Tortitas de espinaca con pollo: mezclar 45 g de espinaca cocida con 15 g de pollo desmenuzado, cocinar con 1 c de aceite vegetal Frijol entero: 64 g de frijol en caldo Pera: 24 g de pera picada Agua simple
Colación	Frutas $\frac{1}{4}$	Fresas: 42 g de fresas rebanadas Agua simple
Cena	- Verduras $\frac{1}{4}$ - Frutas $\frac{1}{4}$ - Cereales $\frac{3}{4}$ - AOA muy bajos en grasa $\frac{1}{2}$ - Lácteos $\frac{1}{2}$ - Lípidos $\frac{1}{2}$	Pizza casera: en $\frac{1}{8}$ de telera sin migajón, untar salsa de jitomate casera al gusto, añadir 15 g de pimientos picados, 10 g de elotes cocidos y 20 g de queso panela en cubos, hornear por 10 min, en horno precalentado a 150 °C y servir con $\frac{1}{2}$ c de aceite de oliva Leche materna: 120 ml Mango: 24 g de mango picado Agua simple

Menú 7		
12 a 23 meses		
550 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Papaya: 35 g Pechuga asada con ejotes y arroz: sofreír 16 g de ejotes en 1/2 c de aceite vegetal, añadir 16 g de arroz integral al vapor y 15 g de pechuga de pollo asada y picada Tortilla de maíz: 1/2 pza Leche materna: 120 ml Agua simple
Comida	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1/2	Carne molida con verduras: sofreír en 1 c de aceite vegetal 14 g de zanahoria picada y 28 g de calabacita picada, agregar 15 g de carne molida baja en grasa Lentejas cocidas: 50 g Sandía: 40 g de sandía picada Agua simple
Colación	Frutas 1/4	Mamey: 34 g de mamey picado Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Guanábana: 88 g de guanabana picada Sope: calentar en comal 1/2 sope de maíz, untar 29 g de aguacate y añadir 15 g de pollo desmenuzado Ensalada de nopales con elote: mezclar 38 g de nopal cocido y picado con 20 g de elote cocido Leche materna: 120 ml Agua simple

Menú 8

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Durazno: 44 g de durazno picado Pollo con nopales y papa: sofreír en 1/2 c de aceite de vegetal 38 g de nopales picados y 17 g de papa picada, añadir 15 g de pechuga de pollo desmenuzada Tortilla de maíz: 1/2 pza Leche materna: 120 ml Agua simple
Comida	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1/2	Sopa de codito integral con zanahoria, apio, chícharos y res: mezclar 23 g de codito integral cocido con 15 g de carne de res al vapor, 14 g de zanahoria rallada, 38 g de apio picado, 52 g de chícharo cocido y 1 c de mayonesa Mandarina: 45 g de mandarina en gajos Agua simple
Colación	Frutas 1/4	Zarzamora: 38 g Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Pescado asado: 20 g de filete de pescado blanco asado, servir con 1/2 c de aceite de oliva Betabel: 14 g de betabel rallado Puré de camote hervido: machacar 52 g de camote hervido Leche materna: 120 ml Guayaba: 34 g de guayaba picada Agua simple

Menú 9		
12 a 23 meses		
550 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	• Mandarina: 45 g • Rollitos de lechuga con pollo y aguacate: en 35 g de lechuga añadir 15 g de pechuga de pollo desmenuzada y 29 g de aguacate rebanado • Arroz: 49 g de arroz integral al vapor • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1/2	• Pasta integral con zanahoria y calabaza ralladas: mezclar 23 g de pasta fusilli cocida con 7 g de zanahoria rallada, 14 g de calabaza rallada y 1/2 c de aceite de oliva • Tinga de pollo: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto y 15 g de jitomate picado, añadir 15 g de pechuga de pollo desmenuzada y 30 ml de salsa de jitomate (licuar 15g jitomate y cebolla al gusto), acompañar con 37 g de frijol molido • Durazno: 44 g de durazno picado • Agua simple
Colación	Frutas 1/4	• Higo: 20 g • Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	• Huevo revuelto con brócoli: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite vegetal, agregar 23 g de brócoli cocido y 1/2 huevo o 1 clara • Sandía: 40 g de sandía picada • Tortilla de maíz: 3/4 de pza • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 10		
12 a 23 meses		
550 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	• Guayaba: 34 g • Papas con espinaca y pollo: en 1/2 c de aceite vegetal, sofreír cebolla picada al gusto, agregar 51 g de papa cocida en cubos, 30 g de espinaca cruda fileteada y 15 g de pechuga de pollo desmenuzada, cocer de 2 a 3 min • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1/2	• Arroz rojo con chícharos: mezclar 33 g de arroz integral al vapor con 52 g de chícharo cocido, 30 ml de salsa roja (licuar 30 g de jitomate, cebolla al gusto y 30 ml de agua y hervir) y 1/2 c de aceite de oliva • Carne a la mexicana: en 1/2 c de aceite vegetal sofreír cebolla picada al gusto, añadir 30 g de jitomate picado, 15 g de bistec de res, cilantro y limón al gusto • Melón: 40 g de melón picado • Agua simple
Colación	Frutas 1/4	• Papaya: 35 g de papaya picada • Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	• Clara de huevo con setas: en 1/4 de c de aceite vegetal, sofreír cebolla picada al gusto, añadir 20 g de setas y 1/2 huevo o 1 clara • Aguacate: 7 g • Tortilla de maíz: 3/4 de pza • Tuna: 38 g de tuna picada • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 11		
12 a 23 meses		
550 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	 Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2	• Papaya: 35 g de papaya picada • Huevo revuelto con champiñones: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite vegetal, añadir 24 g de champiñones picados y 1/2 huevo o 1 clara • Salsa de molcajete al gusto • Tortilla de maíz: 3/4 de pza • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	 Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lípidos 1/2	• Sopa de verduras con arroz: poner a hervir 60 ml de caldo de pollo desgrasado, añadir 9 g de zanahoria picada, 17 g de papa picada y 52 g de chícharo picado, añadir 16 g de arroz integral al vapor y servir con 29 g de aguacate • Queso panela con verdolagas en salsa verde: licuar 17 g de tomate verde, cebolla al gusto, sofreír en 1/2 c de aceite vegetal, añadir 32 g de verdolaga cruda limpia, cocer y agregar 20 g de queso panela en trozos • Guayaba: 34 g • Agua simple
Colación	 Frutas 1/4	• Manzana: 35 g manzana picada • Agua simple
Cena	 Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2	• Espagueti con champiñones y pollo: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite vegetal, añadir 24 g de champiñones picados y cocer por 3 min, añadir 15 g de pollo desmenuzado y 35 g de espagueti integral cocido • Leche materna: 120 ml • Durazno: 44 g de durazno picado • Agua simple

Menú 12

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Piña: 31 g de piña picada Enjitomatada: calentar en comal 3/4 de tortilla de maíz y rellenar con 20 g de queso panela, bañar con salsa de jitomate (licuar 15 g de jitomate y cebolla al gusto) Pico de gallo: mezclar 15 g de jitomate picado, cebolla picada y cilantro al gusto y 1/2 c de aceite de oliva Leche materna: 120 ml Agua simple
Comida	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1/2	Arroz con zanahoria y calabaza: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal 7 g de zanahoria rallada y 14 g de calabacita rallada, añadir 33 g de arroz integral cocido al vapor Pescado en salsa de jitomate: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal 20 g de pescado blanco, bañar en salsa roja (licuar 15 g de jitomate, cebolla picada al gusto y 30 ml de agua y hervir) Brócoli: hervir 12 g de brócoli Pera: 24 g de pera picada Frijol: 37 g de frijol entero cocido Agua simple
Colación	Frutas 1/4	Ciruela: 40 g de ciruela criolla roja o amarilla Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Pan tostado con aguacate y queso: tostar 1/4 de telera sin migajón, añadir 20 g de queso panela, jitomate al gusto y 29 g de aguacate Zanahoria: 14 g de zanahoria rallada Manzana: 35 g Leche materna: 120 ml Agua simple

Menú 13		
12 a 23 meses		
550 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	Verduras ¼ Frutas ¼ Cereales ¾ AOA muy bajos en grasa ½ Lácteos ½ Lípidos ½	• Licudo de plátano: licuar 120 ml de leche semidescremada y 20 g de plátano • Calabacitas a la mexicana con queso: sofreír en ½ c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 14 g de calabacita picada, 15 g de jitomate picado y 20 g de queso panela en cubos • Tortilla de maíz: ¾ de pza • Agua simple
Comida	Verduras ¼ Frutas ¼ Cereales ¾ Leguminosas ½ AOA muy bajos en grasa ½ Lípidos ½	• Sopa de papa, zanahoria y jitomate: licuar 120 ml de caldo de pollo desgrasado, 9 g de papa cocida, 20 g de jitomate y 9 g de zanahoria, cocinar por 5 min y servir con 29 g de aguacate • Pollo en salsa de jitomate con elote: sofreír cebolla picada al gusto en ½ c de aceite vegetal, añadir 10 g de elotes y 15 g de pechuga de pollo desmenuzada, bañar en salsa de jitomate (licuar 20 g de jitomate y cebolla al gusto) y acompañar con 37 g de frijoles • Tortilla de maíz: ¼ de pza • Naranja: 61 g • Agua simple
Colación	Frutas ¼	• Manzana: 35 g • Agua simple
Cena	Verduras ¼ Frutas ¼ Cereales ¾ AOA muy bajos en grasa ½ Lácteos ½ Lípidos ½	• Quesadilla: calentar en comal ¾ de tortilla de maíz, añadir 20 g de queso panela y 15 g de aguacate • Ensalada de nopales a la mexicana: sofreír cebolla picada al gusto en ¼ de c de aceite vegetal, añadir 19 g de nopal picado y 15 g de jitomate picado y cocinar por 10 min • Piña: 31 g de piña picada • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 14		
12 a 23 meses		
550 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras ¼ - Frutas ¼ - Cereales ¾ - AOA muy bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos ½	Yogurt con amaranto y fruta: mezclar 90 g de yogurt bajo en grasa sin azúcar con 12 g de amaranto natural y 30 g de coctel de fruta picada (piña, sandía, plátano) Pollo con ejotes y zanahoria: sofreír cebolla picada al gusto en ½ c de aceite vegetal, añadir 8 g de ejotes, 7 g de zanahoria rallada y 15 g de pechuga de pollo desmenuzada Agua simple
Comida	- Verduras ¼ - Frutas ¼ - Cereales ¾ - Leguminosas ½ - AOA muy bajos en grasa ½ - Lípidos ½	Crema de calabaza: licuar 30 ml de agua, 28 g de calabacita, cilantro al gusto y ½ C de crema baja en grasa, hervir por 5 min Arroz con perejil: mezclar 33 g de arroz integral al vapor con perejil al gusto, añadir ½ c de aceite de oliva Albóndigas en salsa de jitomate: licuar 30 g de jitomate, cebolla al gusto y 30 ml de agua, poner a hervir, mezclar aparte 15 g de carne de res molida baja en grasa, jitomate picado y cebolla picada al gusto, poner a cocer en la salsa de jitomate Frijol molido: 37 g Fresas: 42 g de fresas rebanadas Agua simple
Colación	Frutas ¼	Melón: 40 g de melón picado Agua simple
Cena	- Verduras ¼ - Frutas ¼ - Cereales ¾ - AOA muy bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos ½	Ensalada de verduras y pescado: mezclar 19 g de apio picado, 7 g de zanahoria rallada, 51 g de papa cocida picada, 20 g de pescado blanco cocido en trocitos, 15 g de aguacate y ¼ de c de mayonesa Piña: 31 g de piña picada Leche materna: 120 ml Agua simple

Menú 15		
12 a 23 meses		
550 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Papaya: 35 g de papaya picada Huevo con espinaca o quelites: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite vegetal, añadir 21 g de espinacas o quelites cocidos y 1/2 huevo o 1 clara Tortilla de maíz: 3/4 de pza Leche materna: 120 ml Agua simple
Comida	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1/2	Pasta con crema de espinacas: licuar 11 g de espinacas cocidas con 1/2 C de crema baja en grasa, mezclar con 23 g de pasta integral de coditos cocidos Hamburguesas de res: mezclar 15 g de carne de res molida, 15 g de jitomate picado y cebolla picada al gusto, hacer hamburguesas y cocinar con 1/2 c de aceite vegetal Ensalada de lechuga y zanahoria: mezclar 18 g de lechuga con 7 g de zanahoria rallada Frijol molido: 37 g Melón: 40 g de melón picado Agua simple
Colación	Frutas 1/4	Guayaba: 34 g de guayaba picada Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Tostada de pollo: en 3/4 de tostada de maíz horneada servir 15 g de pechuga de pollo desmenuzada 15 g de jitomate, 18 g de lechuga picada, 15 g de aguacate y 1/4 de C de crema baja en grasa Naranja: 61 g de naranja en gajos Leche materna: 120 ml Agua simple

Menú 16

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Avena con manzana y canela: hervir 120 ml de leche con 20 g de avena, añadir 35 g de manzana picada y canela en polvo al gusto Chayotes con queso: mezclar 25 g de chayote cocido picado, 20 g de queso panela en cubos y 1/2 c de aceite de oliva Agua simple
Comida	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1/2	Sopa de nopales en caldillo de jitomate: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite vegetal, añadir 19 g de nopal picado y cocido, 15 g de jitomate picado y 60 ml de caldo de pollo desgrasado, hervir por 5 min Pescado: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal 20 g de filete de pescado blanco Ensalada: mezclar 17 g de papa picada cocida, 19 g de apio y 13 g de pepino Tortilla de maíz: 1/4 de pza Garbanzo: 41 g de garbanzo cocido Papaya: 35 g de papaya picada Agua simple
Colación	Frutas 1/4	Fresas: 42 g de fresas rebanadas Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Pastel de carne molida: mezclar 15 g de carne molida de res baja en grasa con 5 g de ejotes, 5 g de zanahoria rallada, cebolla picada al gusto y 10 g de jitomate picado, hornear por 30 min Puré de camote: Hervir 52 g de camote, machacar y mezclar con 3/4 de c de mantequilla Piña: 31 g de piña picada Leche materna: 120 ml Agua simple

Menú 17

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Piña: 31 g de piña picada Papa rellena: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite vegetal, añadir 14 g de zanahoria rallada y 1/2 huevo o 1 clara; aparte hervir 51 g de papa y rellenar con el huevo con zanahoria Leche materna: 120 ml Agua simple
Comida	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1/2	Crema de chayote con papa: licuar 13 g de chayote hervido, 17 g de papa cocida, 30 ml de agua y 1/2 C de crema baja en grasa Pollo con romero: asar 23 g de muslo de pollo con romero al gusto Arroz: 16 g de arroz integral al vapor Frijol molido: 37 g Ensalada: mezclar 18 g de lechuga picada, 13 g de pepino, 7 g de zanahoria rallada y 1/2 c de aceite de oliva Manzana: 35 g de manzana picada Agua simple
Colación	Frutas 1/4	Toronja: 38 g de toronja en gajos Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Res con verduras: en 1/2 c de aceite vegetal sofreír cebolla picada al gusto, añadir 12 g de champiñones picados, 15 g de jitomate picado y 15 g de carne de res en trocitos Higo: 20 g de higo natural Tortilla de maíz: 3/4 de pza Leche materna: 120 ml Agua simple

Menú 18

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Papaya: 35 g de papaya picada Pan pita relleno: sobre 1/3 de pan pita añadir 20 g de queso panela, 12 g de lechuga, 10 g de jitomate y 29 g de aguacate Zanahoria: 5 g de zanahoria en juliana Leche materna: 120 ml Agua simple
Comida	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1/2	Caldo de pollo con arroz y verduras: poner a hervir 120 ml de caldo de pollo, añadir 52 g de chícharos, 14 g de zanahoria picada y 33 g de arroz integral cocido al vapor, servir con 29 g de aguacate Tinga de res en caldo de jitomate: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite vegetal, añadir 15 g de carne de res y bañar en salsa roja (licuar 30 g de jitomate cebolla al gusto) Guayaba: 34 g de guayaba en trozos Agua simple
Colación	Frutas 1/4	Mango: 24 g de mango ataulfo picado Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Fajitas de pollo: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite vegetal, añadir 15 g de pimientos picados y 15 g de pechuga de pollo en fajitas Tuna: 38 g de tuna picada Tortilla de maíz: 3/4 de pza Leche materna: 120 ml Agua simple

Menú 19		
12 a 23 meses		
550 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	• Piña: 31 g de piña picada • Enjitomatada rellena de queso: calentar en comal 3/4 de tortilla de maíz, rellenar con 20 g de queso panela y bañar en salsa roja, (licuar 15 g de jitomate y cebolla al gusto y hervir) • Coliflor: servir 16 g de coliflor hervida y agregar 1/2 c de aceite de oliva • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1/2	• Sopa de zanahoria con apio: licuar 7 g de zanahoria hervida y 19 g de apio y 30 ml de agua • Tortitas de brócoli con requesón en caldillo de jitomate: moler 12 g de brócoli cocido y mezclar con 18 g de requesón, hacer tortitas y cocinar con 1/2 c de aceite vegetal y bañar en salsa roja (licuar 15 g de jitomate y cebolla al gusto) • Arroz integral al vapor: 33 g de arroz y 1/2 c de aceite de oliva • Frijol molido: 37 g • Durazno: 44 g de durazno picado • Agua simple
Colación	Frutas 1/4	• Higo: 20 g de higo natural picado • Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	• Sopa de pasta con verduras y pollo desmenuzado: poner a hervir 120 ml de caldo de pollo desgrasado, añadir 15 g de espinaca cruda picada, 15 g de pechuga de pollo desmenuzado y 35 g de pasta integral de codito cocido, cocer por 3 min • Ensalada de apio: mezclar 19 g de apio picado con 1/2 c de mayonesa • Sandía: 40 g de sandía picada • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 20

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Papaya: 35 g de papaya picada Huevo con ejotes: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite vegetal, añadir 16 g de ejotes hervidos y 1/2 huevo o 1 clara Tortilla de maíz: 3/4 de pza Leche materna: 120 ml Agua simple
Comida	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1/2	Sopa de lenteja con caldillo de jitomate: licuar 50 g de lenteja cocida, 30 g jitomate y cebolla al gusto Pescado empanizado: empanizar 20g de pescado blanco, cocinar con 1/2 c de aceite vegetal Arroz: 33 g de arroz integral al vapor Ensalada: mezclar 16 g de ejotes hervidos, 1/2 c de aceite de oliva y jugo de limón al gusto Melón: 40 g de melón picado Agua simple
Colación	Frutas 1/4	Papaya: 35 g de papaya picada Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Croquetas de atún con papa: mezclar 17 g de atún en lata con 51 g de papa hervida y machacada, jitomate picado y cebolla picada al gusto, hacer croquetas y freír con 1/2 c de aceite vegetal Ensalada: mezclar 18 g de lechuga y 7 g de zanahoria rallada Durazno: 44 g durazno picado Leche materna: 120 ml Agua simple

Menú 21		
12 a 23 meses		
550 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Papaya con amaranto: 35 g de papaya y 4 g de amaranto natural Tostada: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal 30 g de acelga cruda y 15 g de muslo de pollo desmenuzado, servir sobre 1/2 tostada de maíz horneada Leche materna: 120 ml Agua simple
Comida	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1/2	Tortitas de carne de res con verduras: mezclar 8 g de carne molida de res baja en grasa, jitomate picado al gusto, 60 g de espinaca cruda finamente picada y 1/2 c de claras de huevo, hacer tortitas y cocinar con 1/2 c de aceite vegetal Frijol: 37 g de frijol molido cocido Arroz con elote: Mezclar 16 g de arroz integral al vapor, 20 g de elotes cocidos y 1/2 c de aceite de oliva Manzana: 35 g de manzana picada Agua simple
Colación	Frutas 1/4	Fresas: 42 g de fresas Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Tacos de calabacitas y queso: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite vegetal y 28 g de calabacita picada, añadir 20 g de queso panela picado y servir en 3/4 de tortilla de maíz calentada en comal Manzana: 35 g de manzana picada Leche materna: 120 ml Agua simple

Menú 22

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Papaya: 35 g de papaya picada Tostada con pollo: sobre 1/2 tostada horneada añadir 15 g de muslo de pollo deshebrado, 18 g de lechuga picada y jitomate al gusto Nopales con elote: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite vegetal, añadir 19 g de nopal picado y 60 g de elotes cocidos Leche materna: 120 ml Agua simple
Comida	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1/2	Carne de res deshebrada con verduras: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite vegetal, añadir 14 g de zanahoria picada, 16 g de ejotes picados y 15 g de carne de res hervida deshebrada Frijol: 37 g de frijol entero cocido Papa al vapor: mezclar 34 g de papa hervida picada con 1/2 c de aceite de oliva Tuna: 38 g de tuna picada Agua simple
Colación	Frutas 1/4	Mango ataulfo: 24 g de mango picado Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Huevo cocido: 1/4 Arroz con chayote: mezclar 25 g de chayote cocido picado, 49 g de arroz integral al vapor y 1/2 c de aceite de oliva Piña: 31 g de piña picada Leche materna: 120 ml Agua simple

Menú 23		
12 a 23 meses		
550 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	• Melón con amaranto: 40 g de melón picado y 4 g de amaranto natural • Tortilla de huevo: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite vegetal, añadir 30 g de espinaca cruda picada, jitomate al gusto y 1/2 huevo batido • Tortilla de maíz: 1/2 pza • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1/2	• Lasaña de calabaza: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite vegetal, añadir 26 g de chícharos, 9 g de zanahoria picada y 15 g de carne molida; aparte, licuar 20 g de jitomate y cebolla al gusto, finalmente, rebanar en láminas 18 g de calabaza zucchini, en un molde colocar 1 capa de láminas de zucchini, 1 capa de carne y una capa de salsa de jitomate, repetir y terminar con 1 capa de zucchini y salsa de jitomate • Puré de garbanzos con aceite de oliva: licuar 21 g de garbanzos cocidos con 1/2 c de aceite de oliva • Pan integral: 1/2 rebanada • Frambuesas: 31 g • Agua simple
Colación	Frutas 1/4	• Plátano: 20 g • Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	• Espagueti en salsa de chile poblano con champiñones y queso: licuar 9 g de chile poblano desflemado, cebolla al gusto y 1/4 de C de crema, aparte sofreír cebolla picada al gusto en 1/4 de c de aceite vegetal, añadir 12 g de champiñones, 35 g de espagueti integral cocido, 20 g de queso panela picado y la salsa de chile poblano • Manzana: 35 g manzana picada • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 24

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Avena cocida con mango: poner a hervir 120 ml de leche con 20 g de avena y canela al gusto, servir con 24 g de mango ataulfo picado y 18 g de requesón Ejotes al vapor: servir 16 g de ejotes con 1/2 c de aceite de oliva Agua simple
Comida	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1/2	Crema de espinaca: licuar 60 ml de agua, 60 g de espinaca cruda con 1/2 C de crema baja en grasa y poner a hervir Croquetas de atún y lenteja: mezclar 17 g de atún en lata, 50 g de lenteja cocida molida, cebolla y jitomate picados al gusto, 1/2 C de pan molido y 1/2 c de claras de huevo, hacer croquetas y freír con 1/2 c de aceite vegetal Tortilla de maíz: 1/3 de pza Carambolo: 48 g de carambolo picado Agua simple
Colación	Frutas 1/4	Zarzamora: 38 g Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Caldo de pollo con arroz: poner a hervir 60 ml de caldo de pollo y añadir 16 g de ejotes picados, servir con 49 g de arroz integral hervido, 15 g de pechuga de pollo deshebrada y 29 g de aguacate Naranja: 61 g de naranja en gajos Leche materna: 120 ml Agua simple

Menú 25		
12 a 23 meses		
550 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	• Naranja: 61 g de naranja en gajos • Pimientos con espinaca, elotes y queso: Sofreír cebolla picada al gusto en 1/4 de c de aceite vegetal, añadir 8 g de pimiento rojo picado, 15 g de espinaca picada cruda, 60 g de elotes y 20g de queso panela picado • Tortilla de maíz: 3/4 de pza • Licuada de nuez: licuar 120 ml de leche y 2 g de nuez • Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Cereales 1/2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1	• Arroz con res, calabaza y zanahoria: mezclar 33 g de arroz integral hervido con 15 g de carne de res deshebrada, 14 g de zanahoria rallada y 28 g de calabacita zucchini rallada, servir con 1/2 c de aceite de oliva • Lentejas a la mexicana: mezclar 50 g de lenteja cocida, jitomate, cebolla y cilantro al gusto y 1/2 c de aceite de oliva • Piña: 31 g de piña picada • Agua simple
Colación	Frutas 1/4	• Mamey: 34 g de mamey picado • Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	• Fusilli con pollo: mezclar 35 g de fusilli integral cocido con 24 g de champiñones cocidos, 15 g de pechuga de pollo y 1/2 c de aceite de oliva • Mango: 24 g de mango ataulfo picado • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 26

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras ¼ - Frutas ¼ - Cereales ¾ - AOA muy bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos ½	Papaya con amaranto: servir 35 g de papaya picada y 4 g de amaranto Omelette de acelgas: sofreír cebolla picada al gusto en ½ c de aceite vegetal, añadir 9 g de acelgas cocidas y ½ huevo batido Coliflor hervida: 16 g Tortilla de maíz: ½ pza Leche materna: 120 ml Agua simple
Comida	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Cereales ½ - Leguminosas ½ - AOA muy bajos en grasa ½ - Lípidos 1	Pechuga de pollo asada: 15 g Ensalada de chícharos con elote y champiñones: mezclar 52 g de chícharos cocidos, 20 g de elote cocido, 48 g de champiñones cocidos y 1 c de aceite de oliva Tortilla de maíz: ¼ de pza Zarzamoras: 38 g Agua simple
Colación	Frutas ¼	Ciruela: 50 g Agua simple
Cena	- Verduras ¼ - Frutas ¼ - Cereales ¾ - AOA muy bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos ½	Enjitomatadas de queso: licuar 30 g de jitomate y cebolla al gusto, cocinar con ½ c de aceite vegetal, calentar ¾ de tortilla de maíz al comal, rellenar con 20 g de queso panela y bañar con la salsa roja Piña: 31 g de piña picada Leche materna: 120 ml Agua simple

Menú 27

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Yogurt con mango y amaranto: mezclar 90 g de yogurt bajo en grasa sin azúcar, 24 g de mango y 4 g de amaranto natural Huevo a la mexicana: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite vegetal, añadir 30 g de jitomate y 1/2 huevo batido Tortilla de maíz: 1/2 pza Agua simple
Comida	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1/2	Arroz con lentejas y acelgas: mezclar 33 g de arroz integral al vapor con 50 g de lenteja cocidas, 36 g de acelgas cocidas y 1 c de aceite de oliva Bistec: 15 g de bistec asado Guayaba: 34 g de guayaba en trozos Agua simple
Colación	Frutas 1/4	Higo: 20 g de higo picado Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Verduras al vapor con pollo: cocer al vapor 12 g de brócoli y 7 g de zanahoria picada, mezclar con 23 g de pechuga de pollo desmenuzada y 1/2 c de aceite de oliva Durazno: 44 g de durazno picado Tortilla de maíz: 3/4 de pza Leche materna: 120 ml Agua simple

Menú 28

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Melón: 40 g de melón picado Brócoli con papa y huevo: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal 17 g de papa picada, añadir 23 g de brócoli hervido y 1/2 de huevo batido Tortilla de maíz: 1/2 pza Leche materna: 120 ml Agua simple
Comida	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1/2	Molletes: tostar 1/4 de bolillo sin migajón, untar 37 g de frijol molido y añadir 15 g de pechuga de pollo desmenuzada Guacamole: mezclar 29 g de aguacate, 60 g de jitomate, cebolla picada, cilantro y jugo de limón al gusto y 1/2 c de aceite de oliva Mandarina: 45 g de mandarina en gajos sin semillas Agua simple
Colación	Frutas 1/4	Fresas: 42 g de fresas rebanadas Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Pimientos con pollo: sofreír cebolla en julianas al gusto en 1/4 de c de aceite, añadir 15 g de pimiento amarillo en julianas y 15 g de muslo de pollo desmenuzado Arroz: servir 49 g de arroz integral al vapor con 1/4 de c de aceite de oliva Toronja: 38 g de toronja en gajos Leche materna: 120 ml Agua simple

Menú 29

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Sandía: 40 g de sandía picada Huevo revuelto con ejotes: sofreír en 1/4 de c de aceite vegetal 16 g de ejotes, añadir 1/2 huevo batido Puré de papa: moler 51 g de papa con 1/4 de c de aceite de oliva Leche materna: 120 ml Agua simple
Comida	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1/2	Picadillo de res: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite vegetal, añadir 34 g de papa picada, 28 g de zanahoria picada, 52 g de chícharos y 15 g de carne de res baja en grasa molida Aguacate: 29 g Piña: 31 g de piña picada Agua simple
Colación	Frutas 1/4	Zarzamoras: 38 g Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Quesadillas de champiñones: calentar en comal 3/4 de tortilla de maíz, rellenar con 24 g de champiñones cocidos y 20 g de queso panela, servir con 1/2 c de aceite de oliva Naranja: 61 g de naranja en gajos Leche materna: 120 ml Agua simple

Menú 30

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Mandarina: 45 g de mandarina en gajos Chilaquiles verdes con pollo: licuar 25 g de tomate verde con cebolla al gusto y sofreír en 1/4 de c de aceite, hornear 3/4 de tortilla de maíz cortada en totopos y bañar con la salsa verde, añadir 15 g de pechuga de pollo desmenuzada y 1/4 de C de crema baja en grasa Leche materna: 120 ml Agua simple
Comida	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1/2	Consomé de pollo con verduras: poner a hervir 240 ml de caldo de pollo, añadir 28 g de zanahoria picada, 34 g de papa picada, 52 g de chícharos y 15 g de muslo de pollo en trocitos, servir con cilantro y jugo de limón al gusto Aguacate: 58 g de aguacate rebanado Sandía: 40 g de sandía picada Agua simple
Colación	Frutas 1/4	Guanábana: 88 g en trozos sin semilla Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Sopa de pasta: 35 g de pasta Calabacitas a la mexicana: sofreír cebolla picada al gusto en 1/4 de c de aceite vegetal, añadir jitomate picado al gusto, 28 g de calabacitas picadas, 20 g de queso fresco en trozos y 1/4 de c de aceite de oliva Manzana: 35 g de manzana picada Leche materna: 120 ml Agua simple

Menú 31

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Durazno: 44 g de durazno picado Omelette de zanahoria y calabaza: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite de oliva, 14 g de calabacita rallada y 7 g de zanahoria rallada, agregar 1/2 huevo batido Tortilla de maíz: 3/4 de pza Leche materna: 120 ml Agua simple
Comida	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1/2	Hamburguesas de carne, frijol y camote: mezclar 8 g de carne molida de res baja en grasa, 35 g de camote cocido en puré, 37 g de frijol molido, 1/2 c de clara de huevo, 1 pizca de comino, sal y orégano, hacer tortitas y cocer en sartén con 1/2 c de aceite vegetal Pepino: 50 g de pepino rebanado Aguacate: 29 g de aguacate rebanado Melón: 40 g de melón picado Agua simple
Colación	Frutas 1/4	Fresas: 42 g de fresas rebanadas Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Brócoli al horno con queso: colocar en un molde para hornear 23 g de brócoli crudo, 20 g de queso panela en trozos y 1/2 c de aceite de oliva, hornear de 10 a 15 min a 200 °C, en horno precalentado Arroz: 49 g de arroz integral al vapor Manzana: 35 g de manzana picada Leche materna: 120 ml Agua simple

Menú 32

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Guayaba: 34 g de guayaba en trozos Quiche de verduras: mezclar 1/2 huevo batido, 17 g de papa, 14 g de zanahoria picada y cebolla picada al gusto, hornear por 30 min, en horno precalentado, a 150 °C y servir con 1/2 c de aceite de oliva Tortilla de maíz: 1/2 pza Leche materna: 120 ml Agua simple
Comida	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1/2	Pancita de setas, garbanzo y pollo: sofreír ajo picado al gusto en 1/2 c de aceite vegetal, agregar 1 pizca de comino, 20 g de setas picadas y 41 g de garbanzo cocido, aparte licuar 30 g de jitomate y 120 ml de caldo de pollo y añadir a las setas, dejar cocer por 20 min y sazonar con sal y pimienta, servir con 15 g de pechuga de pollo desmenuzada, 29 g de aguacate picado y cilantro al gusto Tortilla de maíz: 1/2 pza Toronja: 38 g de toronja en gajos Agua simple
Colación	Frutas 1/4	Mango ataulfo: 24 g Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Ensalada fresca de espinacas, jitomate, elote y queso: mezclar 15 g de espinaca picada, 15 g de jitomate picado, 30 g de elotes, 20 g de queso panela en cubos y 1/4 de c de aceite de oliva Pasta: 17 g de fusilli integral cocido con 1/4 de c de aceite de oliva Piña: 31 g de piña picada Leche materna: 120 ml Agua simple

Menú 33

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Guanábana: 88 g de guanabana picada Huevo revuelto con champiñones y pimientos: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite de oliva, 12 g de champiñones, 8 g de pimientos picados y 1/2 huevo batido Tortilla de maíz: 3/4 de pza Leche materna: 120 ml Agua simple
Comida	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1/2	Moros con cristianos: mezclar 33 g de arroz integral al vapor y 37 g de frijol entero cocido Pico de gallo: mezclar cebolla picada al gusto, 60 g de jitomate picado, cilantro picado y jugo de limón al gusto con 1/2 c de aceite de oliva Aguacate: 29 g de aguacate rebanado Pollo: 15 g de pechuga de pollo asada Sandía: 40 g de sandía picada sin semillas Agua simple
Colación	Frutas 1/4	Plátano: 20 g Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Calabacitas rellenas de requesón: mezclar 18 g de requesón y 60 g de elote cocido, usar para rellenar 28 g de calabacita zucchini, hornear por 15 min, en horno precalentado, a 150 °C y servir con 1/2 c de aceite de oliva Manzana: 35 g de manzana picada Leche materna: 120 ml Agua simple

Menú 34

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Tortitas de avena, amaranto, nuez y plátano: licuar 10 g de avena, 6 g de amaranto, 2 g de nuez, 20 g de plátano, 1/2 huevo, canela al gusto, 1/8 de c de polvo para hornear y vainilla al gusto, cocer en sartén a modo de <i>hot cake</i> usando 1/4 de c de aceite vegetal Zanahoria: 14 g de zanahoria rallada Leche materna: 120 ml Agua simple
Comida	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1/2	Albóndigas de pollo con ejotes en salsa de tomate: mezclar 15 g de carne de pollo molida, 2 c de pan molido, jitomate y cebolla picada al gusto, formar albóndigas; aparte, licuar 25 g de tomates verdes con cebolla al gusto y 60 ml de agua, poner a cocer en una olla honda con 1 c de aceite vegetal, añadir 16 g de ejotes y las albóndigas, cocinar hasta que las albóndigas estén bien cocidas por dentro (revisar con un tenedor) Frijol: 37 g de frijol entero cocido Agua simple Papaya: 35 g de papaya picada
Colación	Frutas 1/4	Guayaba: 34 g Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Zanahoria, jitomate y queso cocidos: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite de oliva, 14 g de zanahoria picada, jitomate al gusto y 20 g de queso panela en trozos Arroz: 49 g de arroz integral al vapor Naranja: 61 g de naranja en gajos Leche materna: 120 ml Agua simple

Menú 35

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Pan de zanahoria, manzana, cocoa y cacahuete: licuar 35 g de manzana chica, 10 g de avena, 6 g de amaranto, 14 g de zanahoria rallada, 1/2 huevo, 7 pzas de cacahuete y 1/8 de c de polvo para hornear con cocoa y vainilla al gusto, hornear por 30 min, en horno precalentado, a 150 °C, o 1 min en el microondas Leche materna: 120 ml Agua simple
Comida	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1/2	Tortitas de brócoli con requesón: mezclar 46 g de brócoli molido, 9 g de requesón y 1 clara de huevo, hacer tortitas y cocinar con 1/2 c de aceite Arroz con lentejas: mezclar 33 g de arroz integral al vapor, 50 g de lentejas cocidas y 1/2 c de aceite de oliva Pera: 24 g de pera picada Agua simple
Colación	Frutas 1/4	Mamey: 34 g Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Alambre de res: sofreír cebolla picada al gusto en 1/4 de c de aceite, 15 g de pimiento rojo, 60 g de elotes y 15 g de fajita de centro de res picada Guacamole: mezclar 15 g de aguacate con jitomate, cebolla, cilantro picados y jugo de limón al gusto Mango: 24 g de mango ataulfo picado Leche materna: 120 ml Agua simple

Menú 36

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Naranja: 61 g de naranja en gajos Ejotes y champiñones con queso fresco: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite, 8 g de ejotes, 12 g de champiñones y 20 g de queso fresco en cubos Tortilla de maíz: 3/4 de pza Leche materna: 120 ml Agua simple
Comida	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1/2	Chili de verduras, garbanzo y picadillo: sofreír cebolla picada y jitomate al gusto en 1/2 c de aceite, agregar 28 g de zanahoria picada y 15 g de carne molida baja en grasa, sazonar con sal, pimienta, ajo en polvo, orégano y comino, añadir 120 ml de caldo de pollo, 41 g de garbanzos cocidos y 40 g de elotes cocidos, servir con 29 g de aguacate, cilantro fresco y limón al gusto Kiwi: 33 g de kiwi rebanado Agua simple
Colación	Frutas 1/4	Ciruela: 50 g de ciruela criolla Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Tostadas de ensalada de atún: mezclar 17 g de atún en lata, 35 g de lechuga picada y 1/2 c de mayonesa, servir sobre 3/4 de tostada horneada Piña: 31 g de piña picada Leche materna: 120 ml Agua simple

Menú 37

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Tazón de avena, mango y cacahuete: poner a hervir 120 ml de leche con 20 g de avena y canela en polvo al gusto, servir en un tazón con 24 g de mango ataulfo picado, 20 g de queso panela en cubos y 3 g de pasta de cacahuete Chayote: servir 25 g de chayote hervido picado con 1/4 de c de aceite de oliva Agua simple
Comida	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1/2	Sopa de frijol: licuar 37 g de frijol con 20 g de jitomate y cocer a fuego bajo Vegetales asados con amaranto y queso fresco: sofreír cebolla morada picada al gusto en 1/2 c de aceite vegetal, 16 g de champiñones y 25 g de apio picado, añadir 8 g de amaranto natural y 20 g de queso fresco, servir con 1/2 c de aceite de oliva Toronja: 38 g de toronja en gajos Agua simple
Colación	Frutas 1/4	Higo: 20 g de higo picado Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Tacos suaves de flor de calabaza y pollo: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite vegetal, añadir 34 g de flor de calabaza cocida y 15 g de pechuga de pollo desmenuzada, servir sobre 3/4 de tortilla de maíz calentada en comal Durazno: 44 g de durazno picado Leche materna: 120 ml Agua simple

Menú 38

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Piña: 31 g de piña picada Pan tostado con aguacate, jitomate y queso: tostar 3/4 de rebanada de pan integral y untar 29 g de aguacate, añadir 30 g de jitomate rebanado y 20 g de queso panela rebanado Leche materna: 120 ml Agua simple
Comida	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1/2	Pasta en salsa de pimiento rojo: licuar 30 g de pimiento rojo y ajo al gusto, sofreír en 1/2 c de aceite vegetal y mezclar con 23 g de espagueti cocido Pescado: asar 20 g de pescado blanco Chícharos: mezclar 52 g de chícharos al vapor con 1/2 c de aceite de oliva Tuna: 38 g de tuna picada Agua simple
Colación	Frutas 1/4	Fresas: 42 g de fresas rebanadas Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Arroz con brócoli y huevo: mezclar 49 g de arroz integral al vapor con 23 g de brócoli cocido picado, 1/2 huevo cocido picado y 1/2 c de aceite de oliva Toronja: 38 g de toronja en gajos Leche materna: 120 ml Agua simple

Menú 39

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Toronja: 38 g de toronja en gajos Tortitas de papa y espinaca: mezclar 26 g de papa hervida y molida con 23 g de espinaca cocida picada, 3 c de pan molido y 1/2 huevo, hornear por 15 min, en horno precalentado, a 150°C y servir con 1/2 c de aceite de oliva Leche materna: 120 ml Agua simple
Comida	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1/2	Tazón mexicano: Asar 15 g de pimiento rojo en julianas, cebolla morada al gusto y 20 g de elotes, mezclar con 16 g de arroz integral al vapor, 35 g de lechuga picada, 37 g de frijol entero cocido, 15 g de pechuga de pollo asada y 58 g de aguacate picado con cilantro y jugo de limón al gusto Carambolo: 48 g de carambolo rebanado Agua simple
Colación	Frutas 1/4	Zarzamoras: 38 g Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Ceviche de pescado: picar y mezclar cebolla al gusto con 30 g de jitomate, 20 g de pescado blanco asado, 29 g de aguacate y cilantro fresco, agregar jugo de limón al gusto Pasta: 35 g de pasta integral Naranja: 61 g naranja en gajos Leche materna: 120 ml Agua simple

Menú 40

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras $\frac{1}{4}$ - Frutas $\frac{1}{4}$ - Cereales $\frac{3}{4}$ - AOA muy bajos en grasa $\frac{1}{2}$ - Lácteos $\frac{1}{2}$ - Lípidos $\frac{1}{2}$	Pan tostado con pasta de cacahuete, manzana y queso: tostar $\frac{3}{4}$ de rebanada de pan integral, untar 7 g de pasta de cacahuete, añadir 20 g de queso panela rebanado, 35 g de manzana rebanada y 1 pizca de canela Jícama: 15 g de jícama picada Leche materna: 120 ml Agua simple
Comida	- Verduras $\frac{1}{4}$ - Frutas $\frac{1}{4}$ - Cereales $\frac{3}{4}$ - Leguminosas $\frac{1}{2}$ - AOA muy bajos en grasa $\frac{1}{2}$ - Lípidos $\frac{1}{2}$	Ensalada de carne, camote y garbanzo: sazonar 15 g de carne de res con limón, sal y pimienta al gusto, cocinar con $\frac{1}{2}$ c de aceite, servir con 60 g de espinaca cruda picada, 41 g de garbanzo, 35 g de camote asado en cubos y $\frac{1}{2}$ c de aceite de oliva Sandía: 40 g de sandía picada Agua simple
Colación	Frutas $\frac{1}{4}$	Mango: 24 g Agua simple
Cena	- Verduras $\frac{1}{4}$ - Frutas $\frac{1}{4}$ - Cereales $\frac{3}{4}$ - AOA muy bajos en grasa $\frac{1}{2}$ - Lácteos $\frac{1}{2}$ - Lípidos $\frac{1}{2}$	Tortitas de betabel, requesón y avena: licuar 14 g de betabel hervido, 18 g de requesón y 20 g de avena, hacer tortitas y hornear por 15 min, en horno precalentado, a 150°C, servir con $\frac{1}{2}$ c de aceite de oliva Manzana: 35 g de manzana picada Leche materna: 120 ml Agua simple





V. MENÚS DE 2 A 3 AÑOS

MENÚS DE 1 100 KCAL PARA NIÑAS Y NIÑOS DE 2 A 3 AÑOS

A continuación se presentan 40 menús de 1100 kcal para niñas y niños de 2 a 3 años:

Menú 1		
2 a 3 años		
1100 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1 1/2	Sandía: 1/2 taza Mollete con pollo: en 1/3 de telera sin migajón, untar 3 C de frijol molido y agregar 15 g de muslo de pollo desmenuzado y 1C de crema baja en grasa Pico de gallo: mezclar 1/2 jitomate picado, cebolla al gusto, 1/2 c de cilantro y 1/2 c de aceite de oliva Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2	Zanahoria: 1/4 de taza de zanahoria picada Manzana: 1/2 manzana picada Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Papilla de chayote y nuez: licuar 1/4 de taza de chayote hervido con 3 mitades de nuez y 1/4 de taza de agua Tortitas de avena, apio, y atún: mezclar 1/3 de taza de avena, 1/3 de lata de atún en agua, 1c de perejil y 3/4 de taza de apio picado, hacer tortitas y cocinar con 1c de aceite vegetal Tortilla de maíz: 1 pza Mango: 1/4 Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1	Yogurt con durazno: servir 1/2 taza de yogurt sin azúcar bajo en grasa con 1 durazno chico picado
Cena	- Verduras 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1	Taco de pollo con lechuga: en 1 tortilla de maíz servir 15 g de muslo de pollo desmenuzado y 1/2 taza de lechuga picada Frijol molido: 3 C Guacamole: 1/6 de aguacate, 1/4 de jitomate, cebolla al gusto y 1/2 c de aceite de oliva Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple

Menú 2

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras ½ - Frutas ½ - Cereales 1 - Leguminosas ½ - AOA bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos 1 ½	Melón: ½ taza Huevo con ejotes: sofreír en 1 c de aceite vegetal ¼ de taza de ejotes y añadir ½ huevo o 1 clara Frijol molido: 3 C Tortilla de maíz: 1 pza Leche semidescremada: ½ taza Agua simple
Colación	- Verduras ½ - Frutas ½	Jícama: ¼ de taza de jícama en tiras Fresas: ½ taza de fresas rebanadas Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas ½ - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Tortitas de papa con atún: mezclar ½ papa cocida, machacada, ⅓ de lata de atún y cebolla finamente picada, hacer tortitas y cocinar con 1 c de aceite vegetal Ensalada de zanahoria y pepino rallado: mezclar ½ taza de pepino, ¼ de taza zanahoria y 1 c de aceite de oliva Tortilla de maíz: 1 pza Durazno: 1 durazno sin hueso Agua simple
Colación	- Frutas ½ - Lácteos 1	Yogurt con pera: servir ¾ de taza de yogurt sin azúcar bajo en grasa con ¼ de pera picada Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Cereales 1 - Leguminosas ½ - AOA muy bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos 1	Hamburguesa de pollo: mezclar 15 g de pechuga de pollo molido, ⅓ de taza de avena y jitomate y cebolla picados al gusto, hacer hamburguesas y cocinar con ½ c de aceite Ensalada de pepino y garbanzo: mezclar ½ taza de lechuga, ½ taza de pepino, 3 C de garbanzo cocido y ½ c de aceite de oliva Leche semidescremada: ½ taza Agua simple

Menú 3

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1 1/2	Avena con manzana: dejar remojar 1/3 de taza de avena y 5 c de cacahuete molido en 1/2 taza de leche semidescremada, mezclar con 1/2 manzana picada y canela al gusto Rollitos de acelga con frijol: rellenar 1 taza de acelga (1 hoja) con 15 g de pechuga de pollo desmenuzada y 3 C de frijol molido, bañar con salsa de jitomate (licuar 1/4 de jitomate y cebolla al gusto y cocinar en 1/2 c de aceite vegetal) Agua simple
Colación	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2	Pepino: 1/2 taza de pepino en rodajas Piña: 1/2 taza de piña picada Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Sopa de papa en jitomate: licuar 1 jitomate y cebolla al gusto, hervir y añadir 1/2 papa picada, cocer por 5 min, servir con 1/3 de aguacate Pechuga con calabaza y zanahoria: sofreír 1/2 taza de calabacita rallada y 1/4 de taza de zanahoria rallada en 1 c de aceite vegetal, agregar 30 g de muslo de pollo desmenuzado Tortilla de maíz: 1 pza Naranja: 1 naranja en gajos Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1	Licuada de manzana: licuar 1 taza de leche semidescremada y 1/2 manzana Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1	Calabacitas a la mexicana con elote: sofreír 1/4 de taza de calabacita picada, 1/4 de jitomate picado y 1/2 taza de elote con 1/2 c de aceite vegetal Bistec de res: sofreír 15 g de bistec de res con 1/2 c de aceite vegetal y cortar en trocitos Frijol molido: 3 C Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple

Menú 4

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras ½ - Frutas ½ - Cereales 1 - Leguminosas ½ - AOA bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos 1 ½	Naranja: 1 pza Chilaquiles verdes con pollo: cortar 1 tortilla de maíz en triángulos y tostar, mezclar con 1 taza de salsa verde (licuar 2 ½ tomates con cebolla al gusto y sofreír en ½ c de aceite vegetal) añadir 15 g de pechuga de pollo desmenuzada y 1 C de crema baja en grasa Frijol molido: 3 C Leche semidescremada: ½ taza Agua simple
Colación	- Verduras ½ - Frutas ½	Zanahoria rallada con piña: ¼ de taza de zanahoria rallada y ½ taza de piña picada Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas ½ - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Arroz: ⅓ de taza arroz integral al vapor Pescado empapelado: en una hoja de aluminio colocar 40 g de filete de pescado blanco, ⅓ de jitomate picado, ⅓ de taza de zanahoria rallada y 1 c de aceite de oliva, cerrar el papel aluminio y hornear de 15 a 20 min, en horno precalentado, a 200 °C Coliflor al vapor: ⅓ de taza de coliflor con 1 c de aceite de oliva Tortilla de maíz: 1 pza Manzana: ½ pza Agua simple
Colación	- Frutas ½ - Lácteos 1	Yogurt con melón: servir ¾ de taza de yogurt sin azúcar y bajo en grasa con ½ taza de melón picado Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Cereales 1 - Leguminosas ½ - AOA muy bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos 1	Torta de aguacate con queso: partir por la mitad ⅓ de telera y retirar el migajón, untar 3 C de frijol molido y ⅓ de aguacate, añadir 20 g de queso panela Ensalada de jícama y pepino: mezclar ¼ de taza de jícama rallada, ¼ de taza de pepino rallado y ½ c de aceite de oliva Leche semidescremada: ½ taza Agua simple

Menú 5

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1 1/2	Licuada de plátano y nuez: licuar 1/2 taza de leche semidescremada, 1/4 de plátano y 3/4 de nuez Quesadilla: calentar en comal 1 tortilla de maíz y rellenar con 20 g de queso panela Frijol: 3 C de frijol cocido molido Brócoli al vapor: 1/4 de taza de brócoli al vapor y 1 c de aceite de oliva Agua simple
Colación	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2	Jitomate y naranja picados: picar 1/2 jitomate y 1 naranja Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Arroz integral con verduras: mezclar 1/3 de taza de arroz integral al vapor con 1/8 de taza de zanahoria hervida y picada, y 1 c de aceite de oliva Mole de olla de res con verduras: cocinar 30 g de carne de res, 1/8 de taza de ejotes, 1/8 de taza de chayote y 1/8 de taza de zanahoria en 1 c de aceite vegetal Tortilla de maíz: 1 pza Papaya: 1/2 taza de papaya picada Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1	Yogurt con papaya: servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar y bajo en grasa con 1/2 taza de papaya picada Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1	Espagueti integral con carne molida: mezclar 1/3 de taza de espagueti integral cocido con 15 g de carne molida cocida (cocinar con 1/2 c de aceite vegetal) Lentejas con espinacas: mezclar 1/4 de taza de lentejas cocidas, 1/4 de taza de espinacas cocidas y picadas y 1/2 c de aceite de oliva Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple

Menú 6

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras ½ - Frutas ½ - Cereales 1 - Leguminosas ½ - AOA bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos 1 ½	Melón: ½ taza Medio sándwich: partir 1 rebanada de pan integral por la mitad y untar 3 C de frijol molido y añadir 20 g de queso panela, 1/6 de jitomate, ½ taza de lechuga y 1/6 de aguacate Brócoli al vapor: servir ¼ de taza de brócoli al vapor con 1 c de aceite de oliva Leche semidescremada: ½ taza Agua simple
Colación	- Verduras ½ - Frutas ½	Ensalada de apio y piña: mezclar ¾ de taza de apio picado y ½ taza de piña picada Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas ½ - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Espagueti integral: servir ⅔ de taza de espagueti integral con 1 c de aceite de oliva Tortitas de espinaca con pollo y champiñones: ¼ de taza de espinaca cocida, 30 g de pollo desmenuzado, ½ taza de champiñones cocidos, cocinar con 1 c de aceite vegetal Pera: ¼ de taza de pera en trozos Agua simple
Colación	- Frutas ½ - Lácteos 1	Yogurt con fresas: servir ¾ de taza de yogurt sin azúcar y bajo en grasa con ½ taza de fresas picadas Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Cereales 1 - Leguminosas ½ - AOA muy bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos 1	Pizza casera: en ⅓ de telera sin migajón, untar 1 C de pasta de jitomate, añadir 1/6 de taza de pimientos picados, 1/12 de taza de zanahoria rallada y 20 g de queso panela en cubos, hornear por 10 min, en horno precalentado, a 150 °C y servir con ½ c de aceite de oliva Ensalada de pepinos con garbanzo: mezclar 3 C de garbanzos cocidos, 1/6 de taza de pepino picado, 1 c de cilantro y ½ c de aceite de oliva Leche semidescremada: ½ taza Agua simple

Menú 7

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras ½ - Frutas ½ - Cereales 1 - Leguminosas ½ - AOA bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos 1 ½	Papaya: ½ taza Pechuga asada con ejotes: sofreír ¼ de taza de ejotes en 1 c de aceite vegetal, añadir 15 g de pechuga de pollo asada y picada, servir con ½ c de aceite de oliva Frijol en caldo: ¼ de taza Tortilla de maíz: 1 pza Leche semidescremada: ½ taza Agua simple
Colación	- Verduras ½ - Frutas ½	Zanahoria rallada con higo: mezclar ¼ de taza de zanahoria rallada y 1 higo natural Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas ½ - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Sopa juliana: poner a hervir ½ taza de caldo de pollo desgrasado y agregar ⅓ de taza de calabacita en juliana, ⅓ de taza de zanahoria en juliana, ⅓ de taza de chayotes en juliana Arroz integral al vapor: servir ⅔ de taza de arroz integral al vapor con 1 c de aceite de oliva Carne molida con verduras: sofreír en 1 c de aceite vegetal ⅓ de taza de zanahoria picada y ⅓ de taza de calabacita picada, agregar 30 g de carne molida baja en grasa Sandía: ½ taza de sandía en trozos Agua simple
Colación	- Frutas ½ - Lácteos 1	Licudo de mamey: 1 taza de leche semidescremada y ⅓ de mamey Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Cereales 1 - Leguminosas ½ - AOA muy bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos 1	Sope: calentar en comal 1 sope de maíz, untar 3 C de frijol molido, añadir 15 g de pollo desmenuzado y ⅓ de aguacate rebanado Ensalada de nopales con jitomate: mezclar ½ taza de nopal cocido y picado con jitomate al gusto, limón y ½ c de aceite de oliva Leche semidescremada: ½ taza Agua simple

Menú 8

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1 1/2	Durazno: 1 pza chica Enfrijolada de pollo: calentar en comal 1 tortilla de maíz, rellenar con 15 g de pechuga de pollo desmenuzada, bañar con 3 C de frijol molido con 2 C de agua, añadir 1 C de crema baja en grasa Ensalada de nopales: 1/2 taza de nopales cocidos y picados y 1/2 c de aceite de oliva Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2	Ensalada de jícama con manzana: 1/4 de taza de jícama rallada, 1/2 manzana rallada y 1/4 de c de jugo de limón Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Pasta de codito integral con zanahoria y apio: mezclar 2/3 de taza de codito cocido con 1/8 de taza de zanahoria rallada, 1/3 de taza de apio picado y 1c de mayonesa Tortitas de coliflor con atún en salsa de jitomate: mezclar 1/4 de taza de coliflor machacada con 1/6 de lata de atún y 1 clara de huevo, hacer tortitas y cocinar con 1c de aceite vegetal, bañar en salsa de jitomate (licuar 1/4 de jitomate y cebolla al gusto y hervir) Mandarina: 1 mandarina en gajos Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1	Yogurt con zarzamora: servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar y bajo en grasa con 1/2 taza de zarzamoras Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1	Pescado empapelado: en una hoja de aluminio colocar 40 g de filete de pescado blanco y 1/2 c de aceite de oliva, cerrar el papel aluminio y hornear por 20 min a 200 °C Ensalada de betabel con zanahoria rallada y garbanzos: mezclar 1/8 de taza de zanahoria rallada, 1/16 de taza de betabel rallado, 3 C de garbanzos cocidos y 1/2 c de aceite de oliva Tortilla de maíz: 1 pza Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple

Menú 9

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras ½ - Frutas ½ - Cereales 1 - Leguminosas ½ - AOA bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos 1 ½	Mandarina: 1 mandarina en gajos Rollitos de lechuga con frijol, pollo y aguacate: en 2 hojas de lechuga untar 3 C de frijol molido, añadir 15 g de pechuga de pollo desmenuzada y ⅓ de aguacate rebanado Arroz al vapor: mezclar ⅓ de taza de arroz integral al vapor con ½ c de aceite de oliva Leche semidescremada: ½ taza Agua simple
Colación	- Verduras ½ - Frutas ½	Pepino con sandía: ½ taza de pepino rebanado y ½ taza de sandía picada Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas ½ - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Pasta integral con zanahoria y calabaza ralladas: mezclar ⅔ de taza de pasta cocida con ⅛ de taza de zanahoria rallada, ¼ de taza de calabaza rallada y 1 c de aceite de oliva Tinga de pollo: sofreír en 1 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto y ¼ de jitomate picado, añadir 30 g de pechuga de pollo desmenuzada y ⅛ de taza de salsa de jitomate (licuar ¼ de jitomate y cebolla al gusto) Durazno: 1 durazno sin hueso Agua simple
Colación	- Frutas ½ - Lácteos 1	Licuada de higo: licuar 1 taza de leche semidescremada y 1 higo natural Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Cereales 1 - Leguminosas ½ - AOA muy bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos 1	Huevo revuelto con brócoli: sofreír en ½ c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, agregar ¼ de taza de brócoli cocido y ½ huevo o 1 clara, añadir ½ c de aceite de oliva al servir Frijol en caldo: ¼ de taza Tortilla de maíz: 1 pza Leche semidescremada: ½ taza Agua simple

Menú 10

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras ½ - Frutas ½ - Cereales 1 - Leguminosas ½ - AOA bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos 1 ½	Guayaba: 1 ½ pzas Papas con espinaca y pollo: en 1 c de aceite vegetal, sofreír cebolla picada al gusto, agregar ½ papa cocida en cubos, 1 taza de espinaca cruda fileteada y 15 g de pechuga de pollo desmenuzada, cocer de 2 a 3 min y añadir ½ c de aceite de oliva Frijol en caldo: ¼ de taza Leche semidescremada: ½ taza Agua simple
Colación	- Verduras ½ - Frutas ½	Jícama: ¼ de taza de jícama picada Tuna: ½ taza de tuna picada Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas ½ - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Arroz rojo con chícharos: mezclar ⅔ de taza de arroz integral al vapor con ¼ de taza de salsa roja (licuar ½ jitomate, cebolla al gusto y ¼ de taza de agua, hervir mezcla) y 1 c de aceite de oliva Bistec a la mexicana: en 1 c de aceite vegetal sofreír cebolla picada al gusto, añadir ½ jitomate picado, 30 g de bistec de res, 1 C de cilantro y limón al gusto Melón: ½ taza de melón picado Agua simple
Colación	- Frutas ½ - Lácteos 1	Papaya con yogurt: servir ¾ de taza de yogurt sin azúcar bajo en grasa con ½ taza de papaya picada Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Cereales 1 - Leguminosas ½ - AOA muy bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos 1	Huevo con setas: en ½ c de aceite vegetal, sofreír cebolla picada al gusto, añadir ¼ de taza de setas y ½ huevo o 1 clara Frijol en caldo: ¼ de taza Aguacate: ⅙ de aguacate rebanado Tortilla de maíz: 1 pza Leche semidescremada: ½ taza Agua simple

Menú 11

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1 1/2	Papaya: 1/2 taza de papaya picada Huevo revuelto con champiñones: sofreír en 1c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/2 taza de champiñones picados y 1/2 pza de huevo o 1 clara, añadir 1/2 c de aceite de oliva al servir Salsa de molcajete al gusto Frijol en caldo: 1/4 de taza Tortilla de maíz: 1 pza Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2	Jícama con durazno: 1/4 de taza de jícama picada y 1 durazno picado Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Sopa de verduras con arroz: poner a hervir 1/2 taza de caldo de pollo desgrasado, añadir 1/6 de taza de zanahoria picada y 1/2 papa picada, añadir 1/3 de taza de arroz integral al vapor, servir con 1/3 de aguacate Queso panela con verdolagas en salsa verde: licuar 2 tomates verdes y cebolla al gusto, sofreír en 1c de aceite vegetal y añadir 2/3 de taza de verdolagas crudas limpias, cocer y añadir 40 g de queso panela en trozos Guayaba: 1 pza Tortilla de maíz: 1 pza Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1	Yogurt con manzana: servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar bajo en grasa con 1/2 manzana picada y canela al gusto Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1	Espagueti con champiñones y pollo: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/2 taza de champiñones picados y cocer por 3 min, añadir 15 g de pollo desmenuzado y 1/3 de taza de espagueti cocido, servir con 1/2 c de aceite de oliva Frijol en caldo: 1/4 de taza Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple

Menú 12

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras ½ - Frutas ½ - Cereales 1 - Leguminosas ½ - AOA bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos 1 ½	Piña: ½ taza de piña picada Enjitomatada: calentar en comal 1 pza de tortilla de maíz y rellenar con 20 g de queso panela, bañar con salsa de jitomate (licuar ¼ de jitomate y cebolla al gusto) servir con 1 C de crema baja en grasa Frijol en caldo: ¼ de taza Pico de gallo: mezclar ¼ de jitomate picado, cebolla picada al gusto, ½ c de cilantro y ½ c de aceite de oliva Leche semidescremada: ½ taza Agua simple
Colación	- Verduras ½ - Frutas ½	Betabel y manzana: mezclar ⅛ de taza de betabel rallado y ½ manzana rallada Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas ½ - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Arroz integral con zanahoria y calabaza: sofreír en 1 c de aceite vegetal ⅛ de taza de zanahoria rallada y ¼ de taza de calabacita rallada, añadir ⅔ de taza de arroz integral cocido al vapor Pescado en salsa de jitomate: sofreír en 1 c de aceite vegetal 40 g de pescado blanco, bañar en salsa roja (licuar ¼ de jitomate, cebolla picada al gusto y ¼ de taza de agua y hervir) Brócoli: ⅛ de taza de brócoli hervido Pera: ¼ de pera picada Agua simple
Colación	- Frutas ½ - Lácteos 1	Yogurt con ciruela: servir ¾ de taza de yogurt sin azúcar bajo en grasa con 1 ½ ciruelas picadas Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Cereales 1 - Leguminosas ½ - AOA muy bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos 1	Pan tostado con aguacate y queso: tostar ⅓ de telera sin migajón, untar 3 C de frijol y añadir 20 g de queso panela, jitomate al gusto, ⅓ de aguacate y ½ c de aceite de oliva Zanahoria: ¼ de taza de zanahoria rallada Leche semidescremada: ½ taza Agua simple

Menú 13

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras ½ - Frutas ½ - Cereales 1 - Leguminosas ½ - AOA bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos 1 ½	Licuada de plátano: licuar ½ taza de leche y ¼ de plátano Calabacitas a la mexicana con queso: sofreír en 1 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir ¼ de taza de calabacita picada, ¼ de jitomate picado, 20 g de queso panela en cubos y ½ c de aceite de oliva Frijoles: 3 C Tortilla de maíz: 1 pza Agua simple
Colación	- Verduras ½ - Frutas ½	Ensalada de pepino y piña: mezclar ½ taza de pepino picado, ½ taza de piña picada y 1 c de hierbabuena o menta picada Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas ½ - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Sopa de papa, zanahoria y jitomate: licuar 1 taza de caldo de pollo desgrasado, ¼ de papa cocida, ⅓ de jitomate y ⅓ de taza de zanahoria, cocinar por 5 min servir con ⅓ de aguacate Pollo en salsa de jitomate con elote: sofreír en 1 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir ¼ de taza de elotes y 30 g de pechuga de pollo desmenuzada, bañar en salsa de jitomate (licuar ⅓ de jitomate y cebolla al gusto) Tortilla de maíz: 1 pza Naranja: 1 naranja en gajos Agua simple
Colación	- Frutas ½ - Lácteos 1	Licuada de manzana: licuar 1 taza de leche semidescremada y ½ manzana, añadir canela o vainilla al gusto Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Cereales 1 - Leguminosas ½ - AOA muy bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos 1	Quesadilla: calentar en comal 1 tortilla de maíz, añadir 20 g de queso panela y ⅓ de aguacate Frijol molido: 3 C Ensalada de nopales a la mexicana: sofreír en ½ c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir ¼ de taza de nopal picado y ¼ de jitomate picado, cocinar por 10 min Leche semidescremada: ½ taza Agua simple

Menú 14

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras ½ - Frutas ½ - Cereales 1 - Leguminosas ½ - AOA bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos 1 ½	Yogurt con amaranto y fruta: mezclar ⅓ de taza de yogurt bajo en grasa y sin azúcar con ¼ de taza de amaranto y ¼ de taza de coctel de fruta picada (piña, sandía, plátano) Pollo con ejotes y zanahoria: sofreír en 1 ½ c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir ⅛ de taza de ejotes, ⅛ de taza de zanahoria rallada y 15 g de pechuga de pollo desmenuzada Frijol molido: 3 C Agua simple
Colación	- Verduras ½ - Frutas ½	Ensalada de zanahoria con piña: mezclar ¼ de taza de zanahoria rallada con ½ taza de piña picada Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas ½ - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Crema de calabaza: licuar ¼ de taza de agua, ½ taza de calabacita, 1 C de cilantro y 1 C de crema baja en grasa, hervir por 5 min Arroz con perejil: mezclar ⅔ de taza de arroz integral al vapor con 1 c de perejil, añadir 1 c de aceite de oliva Albóndigas en salsa de jitomate: licuar ½ jitomate, cebolla al gusto y ¼ de taza de agua, poner a hervir, mezclar aparte 30 g de carne de res molida baja en grasa, jitomate y cebolla picados al gusto, poner a cocer en la salsa de jitomate Fresas: ½ taza de fresas rebanadas Agua simple
Colación	- Frutas ½ - Lácteos 1	Yogurt con melón: servir ¾ de taza de yogurt sin azúcar y bajo en grasa con ½ taza de melón picado Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Cereales 1 - Leguminosas ½ - AOA muy bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos 1	Ensalada de verduras, garbanzo y pescado: mezclar ⅓ de taza de apio picado, ⅛ de taza de zanahoria rallada, ½ papa cocida picada, 3 C de garbanzo cocido, 20 g de pescado blanco en trocitos, ⅙ de aguacate y ½ c de mayonesa Leche semidescremada: ½ taza Agua simple

Menú 15

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1 1/2	Papaya: 1/2 taza de papaya picada Huevo con espinaca o quelites: sofreír en 1c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 3/4 de taza de espinacas o quelites cocidos y 1/2 pza de huevo o 1 clara, servir con 1/2 c de aceite de oliva Frijol molido: 3 C Tortilla de maíz: 1 pza Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2	Jitomate con naranja: 1/2 jitomate picado y 1 naranja en gajos Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Coditos con crema de espinacas: licuar 1/8 de taza de espinacas cocidas con 1C de crema baja en grasa, mezclar con 2/3 de taza de coditos cocidos Hamburguesas de res: mezclar 30 g de carne de res molida, 1/4 de jitomate picado y cebolla picada al gusto, hacer hamburguesas y cocinar con 1c de aceite vegetal Ensalada de lechuga y zanahoria: 1/2 taza de lechuga y 1/8 de taza de zanahoria rallada Melón: 1/2 taza de melón picado Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1	Yogurt con guayaba: servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar y bajo en grasa con 1 1/2 pzas de guayaba picada Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1	Tostada de pollo: en 1 tostada de maíz horneada servir 3 C de frijol molido, 15 g de pechuga de pollo desmenuzada, 1/4 de jitomate, 1/2 taza de lechuga picada, 1/6 de aguacate y 1/2 C de crema baja en grasa Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple

Menú 16

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras ½ - Frutas ½ - Cereales 1 - Leguminosas ½ - AOA bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos 1 ½	Avena con manzana y canela: hervir ½ taza de leche semidescremada con ⅓ de taza de avena cruda, añadir ½ manzana picada y canela en polvo al gusto Chayotes con queso y garbanzo: mezclar ¼ de taza de chayote cocido picado, 3 C de garbanzo cocido, 20 g de queso panela en cubos y 1 ½ c de aceite de oliva Agua simple
Colación	- Verduras ½ - Frutas ½	Ensalada de apio y piña: mezclar ¾ de taza de apio picado con ½ taza de piña picada y 1 c de hierbabuena o menta Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas ½ - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Sopa de nopales en caldillo de jitomate: sofreír en 1 c de aceite vegetal cebolla al gusto, añadir ¼ de taza de nopal picado y cocido, ¼ de jitomate picado y ½ taza de caldo de pollo desgrasado, hervir por 5 min Pescado: sofreír en 1 c de aceite vegetal 40 g de filete de pescado blanco Ensalada: ½ papa cocida y picada, ⅓ de taza de apio y ¼ de taza de pepino Tortilla de maíz: 1 pza Papaya: ½ taza de papaya picada Agua simple
Colación	- Frutas ½ - Lácteos 1	Yogurt con fresas: servir ¾ de taza de yogurt sin azúcar y bajo en grasa con ½ taza de fresas rebanadas Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Cereales 1 - Leguminosas ½ - AOA muy bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos 1	Pastel de carne molida: mezclar 15 g de carne molida de res baja en grasa con 3 C de frijol molido, ⅓ de taza de ejotes, cebolla picada al gusto y ⅓ de jitomate picado, hornear por 30 min a 180 °C Puré de camote: hervir ¼ de camote, machacar y mezclar con ¾ de c de mantequilla Ensalada: mezclar ¼ de taza de lechuga picada, ⅓ de taza de zanahoria rallada y ½ c de aceite de oliva Leche semidescremada: ½ taza Agua simple

Menú 17

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1 1/2	Piña: 1/2 taza de piña picada Papa rellena: sofreír en 1c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/4 de taza de zanahoria rallada y 1/2 pza de huevo o 1 clara, aparte hervir 1/2 pza de papa, rellenar con el huevo con zanahoria y añadir 1/2 c de aceite de oliva Frijol molido: 3 C Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2	Ensalada de zanahoria con higo: mezclar 1/4 de taza de zanahoria rallada con 1 higo picado Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Crema de chayote con papa: licuar 1/8 de taza de chayote hervido, 1/2 papa cocida, 1/4 de taza de agua y 1C de crema baja en grasa Pollo asado con romero: asar 30 g de muslo de pollo con 1/4 de c de romero Arroz: 1/3 de taza de arroz integral al vapor Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria: mezclar 1/2 taza de lechuga picada, 1/4 de taza de pepino picado, 1/8 de taza de zanahoria rallada y 1c de aceite de oliva Manzana: 1/2 manzana picada Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1	Licuada de vainilla: licuar 1 taza de leche semidescremada y 1/2 c de vainilla Toronja: 1/2 taza de toronja en gajos Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1	Res con verduras: en 1/2 c de aceite vegetal sofreír cebolla picada al gusto, añadir 1/4 de taza de champiñones picados, 1/4 de jitomate picado y 15 g de carne de res en trocitos Lentejas hervidas: mezclar 1/4 de taza de lentejas cocidas, 1c de cilantro y jitomate picado al gusto Aguacate: 1/6 de aguacate en rebanadas Tortilla de maíz: 1 pza Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple

Menú 18

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras ½ - Frutas ½ - Cereales 1 - Leguminosas ½ - AOA bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos 1 ½	Papaya: ½ taza de papaya picada Pan pita relleno: sobre ½ pza de pan pita untar 3 C de garbanzo molido con 1c de aceite de oliva, añadir 20 g de queso panela, ⅓ de taza de lechuga, ⅓ de jitomate y ⅓ de aguacate Zanahoria: ⅓ de taza de zanahoria rallada Leche semidescremada: ½ taza Agua simple
Colación	- Verduras ½ - Frutas ½	Ensalada de jícama con tuna: mezclar ¼ de taza de jícama rallada con ½ taza de tuna picada Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas ½ - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Caldo de pollo con arroz y verduras: poner a hervir 1 taza de caldo de pollo, añadir ¼ de taza de zanahoria picada y ⅓ de taza de arroz integral cocido al vapor, servir con ⅓ de aguacate Tinga de res en caldo de jitomate: sofreír en 1c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 30 g de carne de res y bañar en salsa roja (licuar ½ jitomate y cebolla al gusto) Guayaba: 1 pza de guayaba en trozos Agua simple
Colación	- Frutas ½ - Lácteos 1	Yogurt con mango: servir ¾ de taza de yogurt sin azúcar y bajo en grasa con ½ pza de mango picado Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Cereales 1 - Leguminosas ½ - AOA muy bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos 1	Fajitas de pollo: sofreír en ½ c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir ½ taza de pimientos picados y 15 g de pechuga de pollo en fajitas Frijol molido: 3 C Aguacate: ⅓ Tortilla de maíz: 1 pza Leche semidescremada: ½ taza Agua simple

Menú 19

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1 1/2	Piña: 1/2 taza de piña picada Enjitomatada rellena de queso: calentar en comal 1 tortilla de maíz, rellenar con 20 g de queso panela y bañar en salsa roja (licuar 1/4 de jitomate y cebolla al gusto y hervir) servir con 1C de crema baja en grasa Frijol molido: 3 C Coliflor hervida: servir 1/4 de taza de coliflor hervida con y 1/2 c de aceite de oliva Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2	Ensalada de pepino y sandía: mezclar 1/2 taza de pepino picado y 1/2 taza de sandía picada Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Sopa de zanahoria con apio: licuar 1/8 de taza de zanahoria hervida y 1/3 de taza de apio y 1/4 de taza de agua Tortitas de brócoli con requesón en caldillo de jitomate: moler 1/8 de taza de brócoli cocido y mezclar con 3 C de requesón, hacer tortitas y cocinar con 1 c de aceite vegetal, bañar en salsa roja (licuar 1/4 de jitomate y cebolla al gusto) Arroz: 2/3 de taza de arroz integral al vapor con 1 c de aceite de oliva Durazno: 1 pza de durazno picado Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1	Licuada de higo: licuar 1 taza de leche semidescremada y 1 pza de higo natural Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1	Sopa de pasta con verduras y pollo desmenuzado: poner a hervir 1 taza de caldo de pollo desgrasado, añadir 1/2 taza de espinaca cruda picada, 15 g de pechuga de pollo desmenuzado y 1/3 de taza de pasta integral de codito cocido, cocer por 3 min y servir con 1/6 de aguacate Ensalada de apio con chícharos: mezclar 1/3 de taza de apio picado, 3 C de chícharos y 1/2 c de mayonesa Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple

Menú 20

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1 1/2	Papaya: 1/2 taza de papaya picada Huevo ahogado en caldo de frijol: sofreír en 1c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/4 de taza de ejotes hervidos y 1/2 huevo o 1 clara y bañar en salsa de frijol (1/6 de taza de frijol en caldo molido) Tortilla de maíz: 1 pza Aguacate: 1/6 de aguacate rebanado Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2	Ensalada de jícama con durazno: mezclar 1/4 de taza de jícama rallada, 1 durazno picado y 1/2 c de jugo de limón Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Pescado empanizado: empanizar 40 g de pescado blanco, cocinar con 1c de aceite vegetal Arroz: 1/3 de taza de arroz integral al vapor Tortilla de maíz: 1 pza Ensalada de ejotes: mezclar 1/2 taza de ejotes hervidos, 1c de aceite de oliva y 1/4 de c de jugo de limón Melón: 1/2 taza de melón picado Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1	Papaya con yogurt: servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar bajos en grasa con 1/2 taza de papaya picada Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1	Croquetas de atún con papa: mezclar 1/6 de lata de atún con 1/2 papa hervida y machacada, jitomate picado y cebolla picada al gusto, hacer croquetas y cocinar con 1/2 c de aceite vegetal Aguacate: 1/6 de aguacate rebanado Frijol molido: 3 C Ensalada de lechuga y zanahoria: mezclar 1/2 taza de lechuga y 1/8 de taza de zanahoria rallada Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple

Menú 21

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - AOA bajos en grasa 1 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1	Papaya con amaranto: 1/2 taza de papaya y 2 C de amaranto Tostada: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal 1/4 de taza de acelgas cocidas, 1/2 taza de champiñones cocidos y 30 g de muslo de pollo desmenuzado, servir sobre 1 pza de tostada horneada y añadir 1/2 c de aceite de oliva Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2	Zanahoria con manzana: mezclar 1/4 de taza de zanahoria rallada y 1/2 manzana picada Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Tortitas de carne de res con verduras: mezclar 30 g de carne molida de res baja en grasa, jitomate picado al gusto, 1 taza de espinaca cruda finamente picada y 2 claras de huevo, hacer tortitas y cocinar con 1 c de aceite vegetal Frijol molido: 3 C Arroz con elote: mezclar 1/3 de taza de arroz integral al vapor, 1/4 de taza de elotes cocidos y 1 c de aceite de oliva Agua simple Manzana: 1/2
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Yogurt con fresa: mezclar 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar, 1/2 taza de fresas y una pizca de canela Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1 - Lípidos 1	Tacos de calabacitas y queso: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto y 1/2 taza de calabacita picada, añadir 20 g de queso panela picado, servir en 2 tortillas de maíz calentadas en comal, añadir 1/2 c de aceite de oliva Leche semidescremada: 1 taza Agua simple

Menú 22

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - AOA bajos en grasa 1 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1	Papaya: 1/2 taza de papaya picada Tostada con pollo: sobre 1 tostada horneada untar 1/6 de aguacate molido, añadir 30 g de muslo de pollo deshebrado, 1 taza de lechuga picada y jitomate al gusto Nopales con elote: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal cebolla al gusto, añadir 1/2 taza de nopal picado y 1/4 de taza de elotes cocidos Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2	Jícama con piña: mezclar 1/4 de taza de jícama rallada con 1/2 taza de piña picada Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Carne de res deshebrada con verduras: sofreír en 1 c aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/8 de taza de zanahoria picada, 1/8 de taza de ejotes picados y 30 g de carne de res hervida deshebrada Frijol en caldo: 1/4 de taza Papa al vapor: mezclar 1/4 de papa hervida picada con 1 c de aceite de oliva Tortilla de maíz: 1 pza Tuna: 1 tuna en trozos Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Gelatina de leche y mango: poner 1/4 de taza de leche semidescremada a hervor, disolver 1 c de grenetina, aparte, licuar 1/4 de taza de leche semidescremada con 1/4 de mango y unir con la mezcla anterior, refrigerar durante 1 hora Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1 - Lípidos 1	Arroz con chayote: mezclar 1/4 de taza de chayote cocido picado, 2/3 de taza de arroz integral al vapor y 1 c de aceite de oliva Huevo: 1/2 pza o 1 clara de huevo cocido en trozos Leche semidescremada: 1 taza Agua simple

Menú 23

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - AOA bajos en grasa 1 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1	Melón con amaranto: 1/2 taza de melón picado y 1C de amaranto Tortilla de huevo: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/2 taza de quelites crudos picados, jitomate al gusto y 1 huevo batido Tortilla de maíz: 1 pza Aguacate: 1/6 de aguacate en rebanadas Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2	Betabel con piña: servir 1/8 de taza de betabel rallado con 1/2 taza de piña Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Lasaña de calabaza: sofreír en 1c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/4 de taza de chícharos, 1/8 de taza de zanahoria picada y 30 g de carne molida, aparte, licuar 1/4 de jitomate con cebolla al gusto, finalmente, rebanar en láminas 1/2 calabaza zucchini, en un molde colocar 1 capa de láminas de zucchini, 1 capa de carne y una capa de salsa de jitomate, repetir y terminar con 1 capa de zucchini y salsa de jitomate, hornear por 20 min a 150 °C, servir con 1c de aceite de oliva Pan integral: 1 1/2 rebanada Frambuesas: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Licuada de plátano y vainilla: licuar 1/2 taza de leche semidescremada, 1/4 de plátano y 1/4 c de vainilla Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1 - Lípidos 1	Espaguete en salsa de chile poblano con champiñones y queso: licuar 1/4 de chile poblano desflemado, cebolla al gusto y 1/2 C de crema, aparte, sofreír en 1/2 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/4 de taza de champiñones, 2/3 de taza de espaguete integral cocido, 20 g de queso panela picado y la salsa de chile poblano Leche semidescremada: 1 taza Agua simple

Menú 24

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - AOA bajos en grasa 1 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1	Avena cocida con mango y requesón: poner a hervir 1/2 taza de leche, 1/4 de taza de agua con 1/3 de taza de avena cruda, 2 C de amaranto y 1/2 c de canela, servir con 1/4 de mango picado y 3 C de requesón Ejotes al vapor: servir 1/2 taza de ejotes con 1 c de aceite de oliva Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2	Jitomate y naranja: servir 1/2 jitomate rebanado con 1 pza de naranja en gajos Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Crema de espinaca: licuar 1/4 de taza de agua, 1 taza de espinaca cruda con 1 C de crema baja en grasa y poner a hervir Croquetas de atún y lenteja: mezclar 1/6 de lata de atún, 1/4 de taza de lenteja cocida molida, cebolla picada y jitomate picado al gusto, 4 c de pan molido y 1 clara de huevo, hacer croquetas y cocinar con 1 c de aceite vegetal Tortilla de maíz: 1 pza Carambolo: 3/4 de carambolo picado Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Yogurt con zarzamora: mezclar 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar con 1/2 taza de zarzamoras Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1 - Lípidos 1	Caldo de pollo con arroz: poner a hervir 1/2 taza de caldo de pollo y añadir 1/4 de taza de ejotes picados, servir con 1/3 de taza de arroz integral hervido, 15 g de pechuga de pollo deshebrada y 1/3 de aguacate Tortilla de maíz: 1 pza Leche semidescremada: 1 taza Agua simple

Menú 25

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - AOA bajos en grasa 1 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1	• Naranja: 1 naranja en gajos • Pimientos con espinaca, elotes y queso: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/2 taza de pimiento rojo picado, 1 taza de espinaca cruda picada, 1/4 de taza de elotes y 40 g de queso panela picado • Tortilla de maíz: 1 pza • Licuada de nuez: 1/2 taza de leche semidescremada y 1 1/2 nuez • Agua simple
Colación	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2	• Ensalada de germen de alfalfa con mango: mezclar 1 taza de germen de alfalfa y 1/4 de mango • Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	• Arroz con res, calabaza y zanahoria: mezclar 1/3 de taza de arroz integral hervido con 30 g de carne de res deshebrada, 2 C de zanahoria rallada y 1/4 de taza de calabacita zucchini rallada, servir con 1 c de aceite de oliva • Lentejas a la mexicana: mezclar 1/4 de taza de lenteja cocida, jitomate picado y cebolla picada al gusto, 1 c de cilantro y 1 c de aceite de oliva • Tortilla de maíz: 1/2 pza • Piña: 1/2 taza • Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	• Gelatina de leche y mamey: poner 1/4 de taza de leche semidescremada a hervor, disolver 1 c de grenetina, aparte, licuar 1/4 de taza de leche semidescremada con 1/6 de mamey y unir con la mezcla anterior, refrigerar 1 hora • Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1 - Lípidos 1	• Pasta con pollo: mezclar 2/6 de taza de fusilli integral cocido con 1/2 taza de champiñones cocidos, 15 g de pechuga de pollo y 1 c de aceite de oliva • Leche semidescremada: 1 taza • Agua simple

Menú 26

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - AOA bajos en grasa 1 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1	Papaya con amaranto: 1/2 taza de papaya picada y 2 C de amaranto Omelette de acelgas: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/4 de taza de acelgas cocidas y 1 huevo batido, añadir 1/2 c de aceite de oliva Coliflor: 1/2 taza de coliflor hervida Tortilla de maíz: 1 pza Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2	Chayote hervido con piña: mezclar 1/4 de taza de chayote hervido picado y 1/2 taza de piña picada Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Pechuga de pollo: asar 30 g de pechuga de pollo Ensalada de guisantes verdes con elote y champiñones: mezclar 1/4 de taza de chícharos, 1/4 de taza de elote, 1/2 taza de champiñones cocidos y 2 c de aceite de oliva Tortilla de maíz: 1 pza Zarzamoras: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Licuada de ciruela: licuar 1/2 taza de leche semidescremada y 1 1/2 ciruela picada Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1 - Lípidos 1	Enchiladas potosinas con queso: licuar 1/2 jitomate, cebolla al gusto y chile ancho a tolerancia, cocinar con 1/2 c de aceite vegetal, calentar 2 tortillas de maíz al comal, doblar, bañar con la salsa roja y añadir encima 20 g de queso panela rallado Aguacate: 1/6 de aguacate en rebanadas Leche semidescremada: 1 taza Agua simple

Menú 27

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - AOA bajos en grasa 1 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1	Yogurt con mango y amaranto: mezclar 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar, 1/4 de mango y 2 C de amaranto Huevo a la mexicana: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal cebolla al gusto, añadir jitomate al gusto y 1 huevo batido, servir con 1/2 c de aceite de oliva Tortilla de maíz: 1 pza Agua simple
Colación	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2	Pepino con durazno: servir 1/2 taza de pepino rebanado y 1 durazno picado Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Arroz con lentejas y acelgas: mezclar 1/3 de taza de arroz integral al vapor con 1/4 de taza de lentejas cocidas, 1/4 de taza de acelgas cocidas y 2 c de aceite de oliva Bistec asado: asar 30 g de bistec Tortilla de maíz: 1/2 pza Agua simple Guayaba: 1 1/2 guayaba en trozos
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Yogurt con higo: mezclar 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar y 1 higo picado Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1 - Lípidos 1	Verduras al vapor con pasta y pollo: mezclar 1/8 de taza de brócoli cocido, 1/8 de taza de zanahoria picada cocida, 15 g de pechuga de pollo desmenuzada, 1/3 de taza pasta integral de codito cocida y 1 c de aceite de oliva Tortilla de maíz: 1 pza Leche semidescremada: 1 taza Agua simple

Menú 28

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - AOA bajos en grasa 1 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1	Melón: 1/2 taza de melón picado Brócoli con papa y huevo: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal 1/4 de papa picada, añadir 1/2 taza de brócoli hervido y 1 huevo batido, servir con 1/2 c de aceite de oliva Tortilla de maíz: 1 pza Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2	Chayotes con toronja: servir 1/4 de taza de chayotes hervidos y 1/2 taza de toronja en gajos Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Molletes: tostar 3/4 de bolillo sin migajón, untar 3 C de frijol molido, añadir 30 g de pechuga de pollo desmenuzada Guacamole: mezclar 1/3 de aguacate, 1/2 jitomate, cebolla picada al gusto, 1 c de cilantro, 1 c de aceite de oliva y 1/4 de c de jugo de limón Mandarina: 1 mandarina en gajos Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Leche semidescremada: 1/2 taza Fresas: 1/2 taza de fresas rebanadas Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1 - Lípidos 1	Pimientos con pollo: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal cebolla en tiras, añadir 1/2 taza de pimiento en julianas y 15 g de muslo de pollo desmenuzado Arroz: 2/3 de taza de arroz integral al vapor con 1/2 c de aceite de oliva Leche semidescremada: 1 taza Agua simple

Menú 29

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - AOA bajos en grasa 1 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1	Sandía: 1/2 taza de sandía picada Huevo revuelto con setas: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal, 1/2 taza de setas, añadir 1 huevo batido Puré de papa: moler 3/4 de papa con 1/2 c de aceite de oliva Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2	Jícama con naranja: servir 1/4 de taza de jícama picada con 1 pza de naranja en gajos Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Picadillo de res: sofreír en 1 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/4 de papa picada, 1/4 de taza de zanahoria picada, 1/4 de taza de chícharos y 30 g de carne molida de res baja en grasa Tostada horneada: 1 pza Aguacate: 1/3 de aguacate en rebanadas Agua simple Piña: 1/4 de taza de piña picada
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Batido de yogurt con zarzamoras: licuar 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar con 1/2 taza de zarzamoras Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1 - Lípidos 1	Quesadillas de champiñones: calentar en comal 2 tortillas de maíz, rellenar con 1/2 taza de champiñones cocidos y 20 g de queso panela, servir con 1/2 c de aceite de oliva Aguacate: 1/6 de aguacate en rebanadas Leche semidescremada: 1 taza Agua simple

Menú 30

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - AOA bajos en grasa 1 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1	Mandarina: 1 pza de mandarina en gajos Chilaquiles verdes con pollo: licuar 5 tomates verdes con cebolla al gusto y sofreír en 1/2 c de aceite, hornear, a 180 °C por 10 minutos, 1 1/2 tortilla de maíz cortada en totopos y bañar con la salsa, añadir 30 g de pechuga de pollo desmenuzada y 1/2 C de crema baja en grasa Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2	Zanahoria con manzana: servir 1/4 de taza de zanahoria rallada con 1/2 manzana rallada Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Consomé de pollo con verduras: poner a hervir 1 taza de caldo de pollo, añadir 1/4 de taza de zanahoria picada, 1/4 de papa picada, 1/4 de taza de chícharos y 30 g de muslo de pollo en trocitos, servir con 1 c de cilantro, 2/3 de aguacate picado y 1/4 de c de jugo de limón Tortilla de maíz: 1 pza Sandía: 1/2 taza de sandía picada Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Gelatina de leche y guanábana: poner 1/4 de taza de leche semidescremada a hervor y disolver 1 c de grenetina, aparte, licuar 1/4 de taza de leche semidescremada con 1/2 guanábana y unir con la mezcla anterior, refrigerar durante 1 hora Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1 - Lípidos 1	Pasta: servir 2/3 de taza de pasta integral cocida Calabacitas a la mexicana: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir jitomate picado al gusto, 1/2 taza de calabacitas picadas, 20 g de queso fresco en trozos y 1/2 c de aceite de oliva Leche semidescremada: 1 taza Agua simple

Menú 31

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - AOA bajos en grasa 1 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1	Durazno: 1 pza Omelette de zanahoria y calabaza: sofreír en 1/2 c de aceite de oliva cebolla picada al gusto, 1/2 taza de calabacita rallada y 1/4 de taza de zanahoria rallada, agregar 1 huevo batido, servir con 1/2 c de aceite de oliva Tortilla de maíz: 1 1/2 pza Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2	Pepino con zarzamora: mezclar 1/2 taza de pepino picado con 1/2 taza de zarzamoras Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Hamburguesas de amaranto, frijol y camote: mezclar 15 g de carne molida de res baja en grasa, 1/4 de camote cocido en puré, 2 C de amaranto, 3 C de frijol molido, 1/2 huevo y una pizca de comino, sal y orégano, hacer tortitas y cocer en sartén con 1 c de aceite vegetal Pepino: 1/2 taza de pepino rebanado Aguacate: 1/3 de aguacate rebanado Melón: 1/2 taza de melón picado Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Yogurt con fresa: mezclar 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar, 1/2 taza de fresas y una pizca de canela Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1 - Lípidos 1	Brócoli al horno con queso: colocar en un molde para hornear 1/4 de taza de brócoli crudo y 20 g de queso panela en trozos, hornear por 10 min a 180 °C, servir con 1 c de aceite de oliva Arroz: 2/3 de taza de arroz integral al vapor Leche semidescremada: 1 taza Agua simple

Menú 32

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - AOA bajos en grasa 1 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1	Guayaba: 1 1/2 guayaba en trozos Quiche de verduras: mezclar 1 huevo batido, 1/4 de papa, 1/2 taza de zanahoria picada y cebolla picada al gusto, hornear por 30 min a 150 °C, servir con 1 c de aceite de oliva Tortilla de maíz: 1 pza Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2	Col rallada con piña: mezclar 1/2 taza de col morada picada con 1/2 taza de piña picada Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Pancita de setas, garbanzo y pollo: sofreír en 1c de aceite vegetal 1/6 de diente de ajo picado con una pizca de comino, agregar 1/4 de taza de setas crudas picadas y 3 C de garbanzo cocido; aparte licuar 1/4 de jitomate y 1/2 taza de caldo de pollo y añadir a las setas, dejar cocer por 20 min, sazonar con sal y pimienta, servir con 30 g de pechuga de pollo desmenuzada, 1/3 de aguacate picado y 1 c de cilantro Tortilla de maíz: 1 1/2 pza Toronja: 1/2 taza de toronja en gajos Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Gelatina de leche y mango: poner 1/4 de taza de leche semidescremada a hervir, disolver 1c de grenetina, aparte, licuar 1/4 de taza de leche semidescremada con 1/4 de mango y unir con la mezcla anterior, refrigerar durante 1 hora
Cena	- Verduras 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1 - Lípidos 1	Ensalada fresca de espinacas, jitomate, elote y queso: mezclar 1/2 taza de espinaca cruda picada, 1/4 de jitomate picado, 1/4 de taza de elotes, 20 g de queso panela en cubos y 1/2 c de aceite de oliva Pasta: servir 1/3 de taza de fusilli integral cocido con 1/2 c de aceite de oliva Leche semidescremada: 1 taza Agua simple

Menú 33

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - AOA bajos en grasa 1 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1	Guanábana: 1/2 pza de guanábana picada Huevo revuelto con champiñones y pimientos: sofreír en 1 c de aceite de oliva cebolla picada al gusto, 1/2 taza de champiñones, 1/2 taza de pimientos picados y 1 huevo batido, servir con 1/2 c de aceite de oliva Tortilla de maíz: 1 1/2 pza Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2	Apio con manzana: servir 3/4 de taza de apio picado con 1/2 manzana rebanada Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Moros con cristianos: mezclar 1/2 taza de arroz integral al vapor con 1/4 de taza de frijol en caldo Pico de gallo: mezclar cebolla picada al gusto, 1/2 jitomate picado, 1 c de cilantro picado, 1/4 de c de jugo de limón y 1 c de aceite de oliva Aguacate: 1/3 de aguacate en rebanadas Pollo: 30 g de pechuga de pollo Sandía: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Licuada de plátano y vainilla: licuar 1/2 taza de leche semidescremada, 1/4 de plátano y 1/4 de c de vainilla Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1 - Lípidos 1	Calabacitas rellenas de requesón: mezclar 1 1/2 C de requesón y 1/2 taza de elotes, usar para rellenar 1/2 taza de calabacita zucchini y hornear en horno precalentado por 15 min a 150° C, servir con 1 c de aceite de oliva Arroz: 1/3 de taza de arroz integral al vapor Leche semidescremada: 1 taza Agua simple

Menú 34

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - AOA bajos en grasa 1 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1	Tortitas de amaranto, nuez y plátano: licuar 1/3 de taza de avena cruda, 2 C de amaranto, 3 mitades de nuez, 1/4 de plátano, 1 huevo, 1/4 de c de canela, 1/4 de c de polvo para hornear y 1/4 de c de vainilla, cocer en sartén a modo de <i>hot cakes</i> usando 1/2 c de aceite vegetal Ensalada de zanahoria y betabel: mezclar 1/4 de taza de zanahoria rallada y 1/8 de taza de betabel rallado Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2	Jitomate y mandarina: servir 1/2 jitomate rebanado con 1 mandarina en gajos Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Pollo con jitomate y ejotes en salsa de tomate: sofreír en 1 c de aceite vegetal cebolla picada y jitomate picado al gusto, 1/8 de taza de ejotes y 30 g de muslo de pollo desmenuzado, aparte, licuar 1 1/4 de tomate verde con cebolla al gusto y 1/4 de taza de agua, poner a cocer la salsa en una olla honda con 1 c de aceite vegetal, bañar el pollo y las verduras con la salsa Arroz integral al vapor: 1/2 taza Frijol en caldo: 1/4 de taza Papaya: 1/2 taza de papaya picada Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Yogurt con guayaba: mezclar 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar con 1 1/2 guayaba picada Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1 - Lípidos 1	Zanahoria, jitomate y queso cocidos: sofreír en 1/2 c de aceite de oliva cebolla picada al gusto, 1/4 de taza de zanahoria picada, jitomate picado al gusto y 20 g de queso panela en trozos, servir con 1/2 c de aceite de oliva Arroz: 2/3 de taza de arroz integral al vapor Leche semidescremada: 1 taza Agua simple

Menú 35

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - AOA bajos en grasa 1 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1	Pan de zanahoria, manzana, cocoa y cacahuete: licuar 1/2 manzana chica, 1/3 de taza de avena cruda, 2 C de amaranto, 1/2 taza de zanahoria rallada, 1 huevo, 14 pzas de cacahuete, 1 C de cocoa, 1/4 de c de polvo para hornear y 1 c de vainilla, hornear en horno precalentado por 30 min a 150°C o 1 min en el microondas Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2	Ensalada de germen de alfalfa con mango: mezclar 1 taza de germen de alfalfa y 1/4 de mango Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Tortitas de brócoli con requesón: mezclar 1/4 de taza de brócoli molido, 1 1/2 C de requesón y 1 clara de huevo, hacer tortitas y cocinar con 1 c de aceite Arroz con lentejas: mezclar 1/2 taza de arroz integral al vapor, 1/4 de taza de lentejas cocidas y 1 c de aceite de oliva Pera: 1/4 de pera en trozos Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Gelatina de leche y mamey: poner 1/4 de taza de leche semidescremada a hervir, disolver 1 c de grenetina, aparte licuar 1/4 de taza de leche semidescremada con 1/6 de mamey y unir con la mezcla anterior, refrigerar durante 1 hora Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1 - Lípidos 1	Alambre de res: sofreír en 1/2 c de aceite cebolla picada al gusto, 1/2 taza de pimiento rojo, 1/2 taza de elotes y 15 g de carne de res picada Guacamole: mezclar 1/6 de aguacate, jitomate picado y cebolla picada al gusto, 1 c de cilantro y 1/4 de c de jugo de limón Tortilla de maíz: 1 pza Leche semidescremada: 1 taza Agua simple

Menú 36

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - AOA bajos en grasa 1 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1	Naranja: 1 pza de naranja en gajos Ejotes y champiñones con queso fresco: sofreír en 1/2 c de aceite cebolla picada al gusto, 1/8 de taza de ejotes, 1/4 de taza de champiñones y 40 g de queso fresco en cubos, servir con 1/2 c de aceite de oliva Tortilla de maíz: 1 1/2 pza Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2	Jitomate y piña: servir 1/2 jitomate rebanado y 1/2 taza de piña picada Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Chili de verduras, garbanzo y picadillo: sofreír en 1 c de aceite cebolla y jitomate picados al gusto, 1/4 de taza de zanahoria picada y 30 g de carne molida baja en grasa, sazonar con sal, pimienta, ajo en polvo, orégano y comino, añadir 1/2 taza de caldo de pollo, 3 C de garbanzos cocidos y 1/4 de taza de elotes, servir con 1/3 de aguacate, cilantro fresco y limón Tortilla de maíz: 1 pza Kiwi: 3/4 de kiwi rebanado Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Licuada de ciruela: licuar 1/2 taza de leche semidescremada y 1 1/2 ciruela criolla Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1 - Lípidos 1	Tostadas de ensalada de atún: mezclar 1/6 de lata de atún, 1 taza de lechuga picada y 1/2 c de mayonesa, servir sobre 2 tostadas de maíz horneadas con 1/6 de aguacate Leche semidescremada: 1 taza Agua simple

Menú 37

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - AOA bajos en grasa 1 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1	Tazón de avena, mango y cacahuete: poner a hervir 1/2 taza de leche semidescremada con 1/2 taza de avena en hojuelas y 1/4 de c de canela en polvo, servir en un tazón con 1/4 de mango picado, 3 C de queso cottage y 7 g de pasta de cacahuete Chayotes: servir 1/2 taza de chayotes hervidos con 1/2 c de aceite de oliva Agua simple
Colación	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2	Pepino con durazno: servir 1/2 taza de pepino rebanado y 1 pza de durazno picado Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Sopa de frijol: licuar 1/6 de taza de frijol molido con 1/6 de jitomate y cocer a fuego bajo Vegetales con amaranto y queso fresco: sofreír en 1 c de aceite vegetal cebolla morada picada al gusto, 1/6 de taza de champiñones, 1/4 de taza de elote cocido y 1/4 de taza de apio picado, añadir 1/4 de taza de amaranto y 40 g de queso fresco, servir con 1 c de aceite de oliva Toronja en gajos: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Yogurt con higo: mezclar 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar y 1 pza de higo picado Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1 - Lípidos 1	Tacos de flor de calabaza y pollo: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/2 taza de flor de calabaza cocida y 15 g de pechuga de pollo desmenuzada, servir sobre 2 tortillas de maíz calentadas en comal Aguacate: 1/6 de aguacate en rebanadas Leche semidescremada: 1 taza Agua simple

Menú 38

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - AOA bajos en grasa 1 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1	• Piña picada: 1/2 taza • Pan tostado con aguacate, jitomate y queso: tostar 1 1/2 rebanada de pan integral y untar 1/6 de aguacate, añadir 1 pza de jitomate rebanado, 40 g de queso panela rebanado y 1/2 c de aceite de oliva • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple
Colación	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2	• Chayotes con toronja: servir 1/4 de taza de chayotes hervidos y 1/2 taza de toronja en gajos • Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	• Pasta en salsa de pimiento rojo: licuar 1/2 taza de pimiento rojo y 1/4 de diente de ajo, sofreír en 1 c de aceite vegetal y mezclar con 1/2 taza de espagueti integral cocido • Pescado blanco: asar 40 g de pescado blanco • Chícharos: servir 1/4 de taza de chícharos al vapor con 1 c de aceite de oliva • Tuna: 1/2 taza de tuna picada • Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	• Leche semidescremada: 1/2 taza • Fresas: 1/2 taza de fresas rebanadas • Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1 - Lípidos 1	• Arroz con brócoli y huevo: mezclar 2/3 de taza de arroz integral al vapor con 1/4 de taza de brócoli picado, 1/2 huevo cocido picado y 1/2 c de aceite de oliva • Aguacate: 1/6 de aguacate en rebanadas • Leche semidescremada: 1 taza • Agua simple

Menú 39

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - AOA bajos en grasa 1 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1	Toronja: 1/2 taza de toronja en gajos Tortitas de papa y espinaca: mezclar 1/2 papa hervida y molida con 1/2 taza de espinaca cocida picada, 4 c de pan molido y 1 huevo, hacer tortitas, colocar en un molde y hornear en horno precalentado por 15 min a 150 °C, servir con 1 c de aceite de oliva Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2	Jícama con naranja: servir 1/4 de taza de jícama picada con 1 pza de naranja en gajos Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Tazón mexicano: asar 1/4 de taza de pimiento rojo en julianas, cebolla morada al gusto y 1/4 de taza de elotes, mezclar con 1/3 de taza de arroz integral al vapor, 1/2 taza de lechuga picada, 1/4 de taza de frijol en caldo, 30 g de pechuga de pollo asada, 2/3 de aguacate picado, 1 c de cilantro y el jugo de 1/2 limón Kiwi: 3/4 de kiwi rebanado Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Yogurt con zarzamoras: servir 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar con 1/2 taza de zarzamoras Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1 - Lípidos 1	Ceviche de pescado: mezclar cebolla picada al gusto, 1/2 jitomate picado, 20 g de pescado blanco asado, 1 C de cilantro fresco picado, 1/6 de aguacate picado, 1/4 de c de jugo de limón y 1/2 c de aceite de oliva Pasta: servir 2/3 de taza de pasta integral Leche semidescremada: 1 taza Agua simple

Menú 40

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - AOA bajos en grasa 1 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1	Pan tostado con pasta de cacahuete, manzana y queso: tostar 1 1/2 rebanada de pan integral, untar 13 g de pasta de cacahuete, añadir 40 g de queso panela en rebanadas, 1/2 manzana en rebanadas y una pizca de canela Jícama: 1/2 taza de jícama picada Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2	Coliflor con mandarina: servir 1/2 taza de coliflor picada al vapor con 1 pza de mandarina en gajos Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2 - Cereales 1 1/2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Ensalada de carne, camote y garbanzo: sazonar 30 g de carne de res con limón, sal y pimienta, cocinar con 1 c de aceite, servir con 1 taza de espinaca fresca picada, 3 C de garbanzo cocido, 1/8 de camote en cubos asado y 1 c de aceite de oliva Tortilla de maíz: 1 pza Sandía: 1/2 taza de sandía picada Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Gelatina de leche y mango: poner 1/4 de taza de leche semidescremada a hervir, disolver 1 c de grenetina, aparte, licuar 1/4 de taza de leche semidescremada con 1/4 de mango y unir con la mezcla anterior, refrigerar 1 hora Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1 - Lípidos 1	Tortitas de betabel, requesón y avena: mezclar 1/8 de taza de betabel rallado con 1 1/2 C de requesón, 1/3 de taza de avena molida cruda y 1 clara de huevo, hacer tortitas y hornear en horno precalentado por 15 min a 150 °C, servir con 1/2 c de aceite de oliva Aguacate: 1/6 de aguacate en rebanadas Tortilla de maíz: 1 pza Leche semidescremada: 1 taza Agua simple





VI. MENÚS DE 4 A 5 AÑOS

MENÚS DE 1 400 KCAL PARA NIÑAS Y NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS

A continuación se presentan 40 menús de 1400 kcal para niñas y niños de 4 a 5 años:

Menú 1		
4 a 5 años		
1 400 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Sandía: 1/2 taza de sandía en trozos Mollete con pollo: en 1/3 de telera sin migajón untar 3 C de frijol molido y agregar 15 g de pechuga de pollo desmenuzada, 20 g de queso panela y 1 C de crema baja en grasa Pico de gallo: mezclar 1 jitomate picado, cebolla al gusto, 1 C de cilantro y 1c de aceite de oliva Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1 - Frutas 1/2	Zanahoria: 1/2 taza de zanahoria picada Manzana: 1/2 manzana picada Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 3 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lípidos 2	Papilla de chayote y nuez: licuar 1/4 de taza de chayote hervido con, 1 1/2 nuez y 1/4 de taza de agua Tortitas de avena, apio, atún y requesón: mezclar 1/3 de taza de avena, 1/3 de lata de atún en agua, 1 1/2 C de requesón, 1c de perejil y 3/4 de taza de apio picado, hacer tortitas y cocinar con 1c de aceite Pasta: servir 2/3 de taza de pasta integral cocida y sazonar con hierbas de olor Mango: 1/4 Agua simple
Colación	- Frutas 1 - Lácteos 1	Yogurt con durazno: servir 1/2 taza de yogurt sin azúcar bajo en grasa con 2 duraznos chicos picados
Cena	- Verduras 1 - Cereales 1 - Leguminosas 1 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Taco de pollo con lechuga: en 1 tortilla de maíz servir 15 g de pechuga desmenuzada y 1 taza de lechuga picada Frijol molido: 1/3 de taza Guacamole: 1/3 de aguacate, 1/2 jitomate, cebolla al gusto y 1c de aceite de oliva Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple

Menú 2

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Mango: 1/4 Huevo con ejotes: sofreír en 2 c de aceite vegetal 1/2 taza de ejotes y añadir 1 pza de huevo o 2 claras Frijol molido: 3 C Tortilla de maíz: 1 pza Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1 - Frutas 1/2	Jícama: 1/2 taza de jícama picada Fresas: 1/2 taza de fresas rebanadas Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 3 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lípidos 2	Tortitas de papa con atún: mezclar 1/2 papa cocida y machacada, 1/2 lata de atún, cebolla finamente picada y 14 pzas de cacahuete, hacer tortitas y cocinar con 1 c de aceite vegetal Ensalada de zanahoria y pepino: mezclar 1/2 taza de pepino rallado, 1/4 de taza de zanahoria rallada y 1 c de aceite de oliva Durazno: 1 pza Tortilla de maíz: 2 pzas Agua simple
Colación	- Frutas 1 - Lácteos 1	Yogurt con pera: servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar bajo en grasa con 1/2 pera picada Agua simple
Cena	- Verduras 1 - Cereales 1 - Leguminosas 1 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Hamburguesa de pollo: mezclar 15 g de pechuga de pollo molido, 1/3 de taza de avena y jitomate y cebolla picados al gusto, hacer hamburguesas y cocinar con 1 c de aceite Ensalada de pepino y garbanzo: mezclar 2 tazas de lechuga, 1 taza de pepino, 1/3 de taza de garbanzo cocido y 1 c de aceite de oliva Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple

Menú 3

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Avena con manzana: dejar remojar 1/3 de taza de avena y 5 c de cacahuete molido en 1/2 taza de leche semidescremada, mezclar con 1/2 manzana picada y canela al gusto Rollitos de acelga con frijol: rellenar 2 hojas de acelga con 30 g de pechuga de pollo desmenuzada y 3 C de frijol molido, bañar con salsa de jitomate (licuar 1/2 jitomate con cebolla al gusto y cocinar en 1 c de aceite vegetal) Agua simple
Colación	- Verduras 1 - Frutas 1/2	Pepino: 1 taza de pepino en rebanadas Piña: 1/2 taza de piña picada Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 3 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lípidos 2	Sopa de papa en jitomate: licuar 1 jitomate con cebolla al gusto, hervir y añadir 1/2 papa picada, cocer por 5 min y servir con 1/3 de aguacate Pechuga con calabaza y zanahoria: sofreír 1/2 taza de calabacita rallada y 1/4 de taza de zanahoria rallada en 1 c de aceite vegetal, agregar 45 g de pechuga de pollo desmenuzada Tortilla de maíz: 2 pzas Naranja: 1 naranja en gajos Agua simple
Colación	- Frutas 1 - Lácteos 1	Licudo de manzana: licuar 1 taza de leche semidescremada y 1 manzana Agua simple
Cena	- Verduras 1 - Cereales 1 - Leguminosas 1 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Calabacitas a la mexicana con elote: sofreír 1/2 taza de calabacita picada, 1/2 jitomate picado y 1/2 taza de elote con 1 1/2 c de aceite vegetal Bistec de res: sofreír 15 g de bistec de res con 1/2 c de aceite vegetal y cortar en trocitos Frijol molido: 1/3 de taza Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple

Menú 4

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	• Naranja: 1 naranja en gajos • Chilaquiles verdes con pollo: cortar 1 tortilla de maíz en triángulos y tostar, mezclar con 1 taza de salsa verde (licuar 2 1/2 tomates con cebolla al gusto y sofreír en 1/2 c de aceite vegetal), añadir 30 g de pechuga de pollo desmenuzada y 1 C de crema baja en grasa • Nopales cocidos: 1/2 taza de nopales cocidos con 1/2 c de aceite de oliva • Frijol molido: 3 C • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple
Colación	- Verduras 1 - Frutas 1/2	• Zanahoria rallada con piña: mezclar 1/2 taza de zanahoria rallada y 1/2 taza de piña picada • Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 3 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lípidos 2	• Arroz: 2/3 de taza de arroz integral al vapor • Pescado empapelado: en una hoja de aluminio colocar 60 g de filete de pescado blanco, 1/3 de jitomate picado, 1/6 de taza de zanahoria rallada y 1 c de aceite de oliva, cerrar el papel aluminio y hornear de 15 a 20 min, en horno precalentado, a 200 °C • Coliflor al vapor: 1/3 de taza de coliflor con 1 c de aceite de oliva • Tortilla de maíz: 1 pza • Manzana: 1/2 pza • Agua simple
Colación	- Frutas 1 - Lácteos 1	• Yogurt con melón: servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar y bajo en grasa con 1 taza de melón picado • Agua simple
Cena	- Verduras 1 - Cereales 1 - Leguminosas 1 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	• Torta de aguacate con queso: partir por la mitad 1/3 de telera y retirar el migajón, untar 1/3 de taza de frijol molido y 1/3 de aguacate, añadir 20 g de queso panela • Ensalada de jícama y pepino: mezclar 1/2 taza de jícama rallada, 1/2 taza de pepino rallado y 1 c de aceite de oliva • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple

Menú 5

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Licuada de plátano y nuez: licuar 1/2 taza de leche semidescremada, 1/4 de plátano y 3/4 de nuez Quesadilla: calentar en comal 1 tortilla de maíz y rellenar con 40 g de queso panela Frijol molido: 3 C Brócoli al vapor: servir 1/2 taza de brócoli al vapor con 1 1/2 c de aceite de oliva Agua simple
Colación	- Verduras 1 - Frutas 1/2	Jitomate y naranja: picar y mezclar 1 jitomate y 1 naranja Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 3 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lípidos 2	Arroz integral con verduras: mezclar 2/3 de taza de arroz integral al vapor con 1/8 de taza de zanahoria hervida picada y 1c de aceite de oliva Mole de olla de res con verduras: cocinar 45 g de carne de res, 1/8 de taza de ejotes, 1/4 de taza de chayote y 1/8 de taza de zanahoria en 1 c de aceite vegetal Tortilla de maíz: 1 pza Papaya: 1/2 taza de papaya en trozos Agua simple
Colación	- Frutas 1 - Lácteos 1	Yogurt con papaya: servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar y bajo en grasa con 1 taza de papaya picada Agua simple
Cena	- Verduras 1 - Cereales 1 - Leguminosas 1 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Espaguetti integral con carne molida: mezclar 1/3 de taza de espaguetti integral cocido con 15 g de carne molida cocida, cocinar con 1c de aceite vegetal Lentejas con espinacas: mezclar 1/2 taza de lentejas cocidas, 1/2 taza de espinacas cocidas picadas y 1c de aceite de oliva Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple

Menú 6

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Melón: 1/2 taza de melón en trozos Medio sándwich: partir 1 rebanada de pan integral por la mitad y untar 3 C de frijol molido y añadir 40 g de queso panela, 1/3 de jitomate, 1 taza de lechuga y 1/3 de aguacate Brócoli al vapor: servir 1/2 taza de brócoli al vapor con 1c de aceite de oliva Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1 - Frutas 1/2	Ensalada de apio, zanahoria y piña: mezclar 3/4 de taza de apio picado, 1/4 de taza de zanahoria rallada y 1/2 taza de piña picada Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 3 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lípidos 2	Espagueti integral: servir 1 taza de espagueti integral con 1c de aceite de oliva Tortitas de espinaca con pollo y champiñones: mezclar 1/4 de taza de espinaca cocida, 45 g de pollo desmenuzado y 1/2 taza de champiñones cocidos, cocinar con 1c de aceite vegetal Pera: 1/4 de taza de pera en trozos Agua simple
Colación	- Frutas 1 - Lácteos 1	Yogurt con fresas: servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar y bajo en grasa con 1 taza de fresas picadas Agua simple
Cena	- Verduras 1 - Cereales 1 - Leguminosas 1 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Pizza casera: en 1/3 de telera sin migajón untar 1C de pasta de jitomate, añadir 1/3 de taza de pimientos picados, 1/6 de taza de zanahoria rallada y 20 g de queso panela en cubos, hornear por 10 min, en horno precalentado, a 150 °C y servir con 1c de aceite de oliva Ensalada de pepinos con garbanzo: mezclar 1/3 de taza de garbanzos cocidos, 1/6 de taza de pepino picado, 1c de cilantro y 1c de aceite de oliva Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple

Menú 7

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Papaya: 1/2 taza de papaya en trozos Pechuga asada con ejotes: sofreír 1/2 taza de ejotes en 1c de aceite vegetal, añadir 30 g de pechuga de pollo asada y picada, servir con 1 c de aceite de oliva al servir Frijol en caldo: 1/4 de taza Tortilla de maíz: 1 pza Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1 - Frutas 1/2	Zanahoria rallada con higo: mezclar 1/2 taza de zanahoria rallada y 1 higo natural Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 3 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lípidos 2	Sopa juliana: poner a hervir 1/2 taza de caldo de pollo desgrasado y agregar 1/5 de taza de calabacita en juliana, 1/10 de taza de zanahoria en juliana, 1/10 de taza de chayotes en juliana Arroz: servir 1 taza de arroz integral al vapor con 1c de aceite de oliva Carne molida con verduras: sofreír en 1c de aceite vegetal 1/10 de taza de zanahoria picada y 1/5 de taza de calabacita picada, agregar 45 g de carne molida baja en grasa Sandía: 1/2 taza de sandía en trozos Agua simple
Colación	- Frutas 1 - Lácteos 1	Licudo de mamey: licuar 1 taza de leche semidescremada y 1/3 de mamey Agua simple
Cena	- Verduras 1 - Cereales 1 - Leguminosas 1 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Sope: calentar en comal 1 sope de maíz, untar 1/3 de taza de frijol molido, añadir 15 g de pollo desmenuzado y 1/3 de aguacate rebanado Ensalada de nopales con jitomate: mezclar 1 taza de nopal cocido y picado con jitomate al gusto, limón y 1c de aceite de oliva Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple

Menú 8

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Durazno: 1 durazno chico sin hueso Enfriolada de pollo: calentar en comal 1 tortilla de maíz, rellenar con 30 g de pechuga de pollo desmenuzada, bañar con 3 C de frijol molido con 2 C de agua y añadir 1 C de crema baja en grasa Ensalada de nopales: mezclar 1 taza de nopales cocidos picados y 1 c de aceite de oliva Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1 - Frutas 1/2	Ensalada de jícama con manzana: mezclar 1/2 taza de jícama rallada, 1/2 manzana rallada y 1/4 de c de jugo de limón Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 3 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lípidos 2	Pasta de codito integral con zanahoria y apio: mezclar 1 taza de codito cocido con 1/8 de taza de zanahoria rallada, 1/3 de taza de apio picado y 1c de mayonesa Tortitas de coliflor con atún en salsa de jitomate: mezclar 1/4 de taza de coliflor machacada con 1/3 de lata de atún y 1 clara de huevo, hacer tortitas y cocinar con 1c de aceite vegetal, bañar en salsa de jitomate (licuar 1/4 jitomate con cebolla al gusto y hervir) Mandarina: 1 mandarina en gajos Agua simple
Colación	- Frutas 1 - Lácteos 1	Yogurt con zarzamora: servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar y bajo en grasa con 1 taza de zarzamoras Agua simple
Cena	- Verduras 1 - Cereales 1 - Leguminosas 1 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Pescado empapelado: en una hoja de aluminio colocar 40 g de filete de pescado blanco y 1c de aceite de oliva, cerrar el papel aluminio y hornear por 20 min, en horno precalentado, a 200 °C Ensalada de betabel con zanahoria rallada y garbanzos: mezclar 1/4 de taza de zanahoria rallada, 1/8 de taza de betabel rallado, 1/3 de taza de garbanzos cocidos y 1c de aceite de oliva Tortilla de maíz: 1 pza Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple

Menú 9

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Mandarina: 1 mandarina en gajos Rollitos de lechuga con frijol, pollo y aguacate: en 4 hojas de lechuga untar 3 C de frijol molido, añadir 30 g de pechuga de pollo desmenuzada y 1/3 de aguacate rebanado Arroz: mezclar 1/3 de taza de arroz integral al vapor con 1 c de aceite de oliva Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1 - Frutas 1/2	Pepino, jícama y sandía: 1/2 taza de pepino rebanado, 1/4 de taza de jícama picada y 1/2 taza de sandía picada Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 3 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lípidos 2	Pasta integral con zanahoria y calabaza ralladas: mezclar 1 taza de pasta fusilli cocida con 1/8 de taza de zanahoria rallada, 1/4 de taza de calabaza rallada y 1 c de aceite de oliva Tinga de pollo: sofreír en 1 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto y 1/4 de jitomate picado, añadir 45 g de pechuga de pollo desmenuzada y 1/3 de taza de salsa de jitomate (licuar 1/4 de jitomate con cebolla al gusto) Durazno: 1 pza de durazno picado Agua simple
Colación	- Frutas 1 - Lácteos 1	Licudo de higo: licuar 1 taza de leche semidescremada y 2 higos Agua simple
Cena	- Verduras 1 - Cereales 1 - Leguminosas 1 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Huevo revuelto con brócoli: sofreír en 1 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, agregar 1/2 taza de brócoli cocido y 1/2 huevo o 1 clara, añadir 1 c de aceite de oliva al servir Frijol en caldo: 1/2 taza Tortilla de maíz: 1 pza Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple

Menú 10

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Guayaba: 1 1/2 pza Papas con espinaca y pollo: en 1 c de aceite vegetal, sofreír cebolla picada al gusto, agregar 1/2 papa cocida en cubos, 2 tazas de espinaca cruda fileteada y 30 g de pechuga de pollo desmenuzada, cocer de 2 a 3 min y añadir 1 c de aceite de oliva Frijol en caldo: 1/4 de taza Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1 - Frutas 1/2	Jícama: 1/2 taza de jícama picada Tuna: 1/2 taza de tuna picada Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 3 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lípidos 2	Arroz rojo con chícharos: mezclar 1 taza de arroz integral al vapor con 1/4 de taza de salsa roja (licuar 1/2 jitomate, cebolla al gusto y 1/4 de taza de agua, hervir la mezcla) y 1 c de aceite de oliva Bistec a la mexicana: en 1 c de aceite vegetal sofreír cebolla picada al gusto, añadir 1/2 jitomate picado, 45 g de bistec de res, 1 C de cilantro y limón al gusto Melón: 1/2 taza de melón picado Agua simple
Colación	- Frutas 1 - Lácteos 1	Papaya con yogurt: servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar bajo en grasa con 1 taza de papaya picada Agua simple
Cena	- Verduras 1 - Cereales 1 - Leguminosas 1 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Huevo con setas: en 1 c de aceite vegetal, sofreír cebolla picada al gusto, añadir 1/2 taza de setas y 1/2 huevo o 1 clara Frijol en caldo: 1/2 taza Aguacate: 1/3 Tortilla de maíz: 1 pza Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple

Menú 11

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Papaya: 1/2 taza de papaya picada Huevo revuelto con champiñones: sofreír en 1c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1 taza de champiñones rebanados y 1 huevo o 2 claras, añadir 1c de aceite de oliva al servir Salsa de molcajete al gusto Frijol en caldo: 1/4 de taza Tortilla de maíz: 1 de pza Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1 - Frutas 1	Jícama con durazno: mezclar 1/2 taza de jícama picada y 2 duraznos picados Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 3 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lípidos 2	Sopa de verduras con arroz: poner a hervir 1/2 taza de caldo de pollo desgrasado, añadir 1/6 de taza de zanahoria picada y 1/2 papa picada, añadir 1/3 de taza de arroz integral al vapor y servir con 1/3 de aguacate Queso panela con verdolagas en salsa verde: licuar 2 tomates verdes y cebolla al gusto, sofreír en 1c de aceite vegetal y añadir 2/3 de taza de verdolagas crudas limpias, cocer y añadir 60 g de queso panela en trozos Tortilla de maíz: 2 pzas Guayaba: 1 pza Agua simple
Colación	- Frutas 1 - Lácteos 1	Yogurt con manzana: servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar bajo en grasa con 1 manzana picada y canela al gusto Agua simple
Cena	- Verduras 1 - Cereales 1 - Leguminosas 1 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Espaguete con champiñones y pollo: sofreír en 1c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1 taza de champiñones picados y cocer por 3 min, añadir 15 g de pollo desmenuzado y 1/3 de taza de espaguete cocido, servir con 1c de aceite de oliva Frijol en caldo: 1/2 taza Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple

Menú 12

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Piña: 1/2 taza de piña picada Enjitomatada: calentar en comal 1 tortilla de maíz, rellenar con 40 g de queso panela y bañar con salsa de jitomate (licuar 1/2 jitomate y cebolla al gusto), servir con 1C de crema baja en grasa Frijol en caldo: 1/2 taza Pico de gallo: mezclar 1/2 jitomate picado, cebolla picada al gusto, 1c de cilantro y 1c de aceite de oliva Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1 - Frutas 1/2	Betabel y manzana: mezclar 1/4 de taza de betabel rallado y 1/2 manzana rallada Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 3 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lípidos 2	Arroz integral con zanahoria y calabaza: sofreír en 1c de aceite vegetal 1/8 de taza de zanahoria rallada y 1/4 de taza de calabacita rallada, añadir 1 taza de arroz integral cocido al vapor Pescado en salsa de jitomate: sofreír en 1c de aceite vegetal 60 g de pescado blanco y bañar en salsa roja (licuar 1/4 de jitomate, cebolla picada al gusto y 1/4 de taza de agua, poner a hervir) Brócoli: 1/8 de taza de brócoli hervido Pera: 1/4 de pera picada Agua simple
Colación	- Frutas 1 - Lácteos 1	Yogurt con ciruela: servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar bajo en grasa con 3 ciruelas picadas Agua simple
Cena	- Verduras 1 - Cereales 1 - Leguminosas 1 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Pan tostado con aguacate y queso: tostar 1/3 de telera sin migajón, untar 1/3 de taza de frijol molido y añadir 20g de queso panela, jitomate al gusto, 1/3 de aguacate y 1c de aceite de oliva Zanahoria: 1/2 taza de zanahoria rallada Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple

Menú 13

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Licudo de plátano: licuar 1/2 taza de leche semidescremada y 1/4 de plátano Calabacitas a la mexicana con queso: sofreír en 1 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/2 taza de calabacita picada, 1/2 jitomate picado, 40 g de queso panela en cubos y 1 c de aceite de oliva Frijoles: 3 C de frijoles cocidos Tortilla de maíz: 1 pza Agua simple
Colación	- Verduras 1 - Frutas 1/2	Ensalada de pepino, zanahoria y piña: mezclar 1/2 taza de pepino picado, 1/4 de taza de zanahoria rallada, 1/2 taza de piña picada y 1 c de hierbabuena o menta picada Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 3 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lípidos 2	Sopa de papa, zanahoria y jitomate: licuar 1 taza de caldo de pollo desgrasado con 1/4 de papa, 1/3 de jitomate y 1/6 de taza de zanahoria, cocinar por 5 min y servir con 1/3 de aguacate Pollo en salsa de jitomate con elote: sofreír en 1 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/4 de taza de elotes y 45 g de pechuga de pollo desmenuzada, bañar en salsa de jitomate (licuar 1/3 de jitomate y cebolla al gusto) Tortilla de maíz: 2 pzas Naranja: 1 naranja en gajos Agua simple
Colación	- Frutas 1 - Lácteos 1	Licudo de manzana: licuar 1 taza de leche semidescremada y 1 manzana, añadir canela o vainilla al gusto Agua simple
Cena	- Verduras 1 - Cereales 1 - Leguminosas 1 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Quesadilla: calentar en comal 1 tortilla de maíz, añadir 20 g de queso panela y 1/6 de aguacate Frijol molido: 1/3 de taza de frijol cocido Ensalada de nopales a la mexicana: sofreír en 1 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/2 taza de nopal picado y 1/2 jitomate picado, cocinar por 10 min y añadir 1 1/2 c de aceite de oliva Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple

Menú 14

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	 Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 1  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  AOA bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 2	• Yogurt con amaranto y fruta: mezclar 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa y sin azúcar con 1/4 de taza de amaranto y 1/4 de taza de coctel de fruta picada (piña, sandía, plátano) • Pollo con ejotes y zanahoria: sofreír en 2 c de cebolla picada al gusto, añadir 1/4 de taza de ejotes, 1/4 de taza de zanahoria rallada y 30 g de pechuga de pollo desmenuzada • Frijol molido: 3 C • Agua simple
Colación	 Verduras 1  Frutas 1/2	• Ensalada de zanahoria con piña: mezclar 1/2 taza de zanahoria rallada con 1/2 taza de piña picada • Agua simple
Comida	 Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 3  AOA muy bajos en grasa 1  AOA bajos en grasa 1/2  Lípidos 2	• Crema de calabaza: licuar 1/4 de taza de agua, 1/2 taza de calabacita, 1 C de cilantro y 1 C de crema baja en grasa, hervir por 5 min • Arroz con perejil: mezclar 1 taza de arroz integral al vapor con 1 C de perejil, añadir 1c de aceite de oliva • Albóndigas en salsa de jitomate: licuar 1/2 jitomate, cebolla al gusto y 1/4 de taza de agua y poner a hervir; mezclar aparte 45 g de carne de res molida baja en grasa, jitomate y cebolla picados al gusto, hacer bolitas y poner a cocer en la salsa de jitomate • Fresas: 1/2 taza de fresas rebanadas • Agua simple
Colación	 Frutas 1  Lácteos 1	• Yogurt con melón: servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar y bajo en grasa con 1 taza de melón picado • Agua simple
Cena	 Verduras 1  Cereales 1  Leguminosas 1  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 2	• Ensalada de verduras, garbanzo y pescado: mezclar 1/3 de taza de apio picado, 1/8 de taza de zanahoria rallada, 1/2 papa cocida picada, 1/3 de taza de garbanzo cocido, 20 g de pescado blanco cocido y picado en trocitos, 1/3 de aguacate y 1c de mayonesa • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple

Menú 15

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Papaya: 1/2 taza de papaya picada Huevo con espinaca o quelites: sofreír en 1c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1 1/4 de taza de espinacas o quelites cocidos y 1 huevo o 2 claras, servir con 1c de aceite de oliva Frijol molido: 3 C Tortilla de maíz: 1 pza Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1 - Frutas 1/2	Jitomate con naranja: mezclar 1 jitomate picado y 1 naranja en gajos Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 3 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lípidos 2	Pasta integral de coditos con crema de espinacas: licuar 1/8 de taza de espinacas cocidas con 1C de crema baja en grasa, mezclar con 1 taza de coditos cocidos Hamburguesas de res: mezclar 45 g de carne de res molida, 1/4 de jitomate picado y cebolla picada al gusto, hacer hamburguesas y cocinar con 1c de aceite vegetal Ensalada de lechuga y zanahoria: mezclar 1/2 taza de lechuga y 1/8 de taza de zanahoria rallada Melón: 1/2 taza de melón picado Agua simple
Colación	- Frutas 1 - Lácteos 1	Yogurt con guayaba: servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar y bajo en grasa con 3 guayabas picadas Agua simple
Cena	- Verduras 1 - Cereales 1 - Leguminosas 1 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Tostada de pollo: en 1 tostada de maíz servir 1/3 de taza de frijol molido, 15 g de pechuga de pollo desmenuzada, 1/2 jitomate, 1 taza de lechuga picada, 1/3 de aguacate y 1C de crema baja en grasa Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple

Menú 16

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	 Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 1  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  AOA bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 2	• Avena con manzana y canela: hervir 1/2 taza de leche semidescremada con 1/3 de taza de avena cruda, añadir 1/2 manzana picada y canela en polvo al gusto • Chayotes con queso y garbanzo: mezclar 1/2 taza de chayote cocido picado, 3 C de garbanzo cocido, 40 g de queso panela en cubos y 2c de aceite de oliva • Agua simple
Colación	 Verduras 1  Frutas 1/2	• Ensalada de apio, zanahoria y piña: mezclar 3/4 de taza de apio picado, 1/4 de taza de zanahoria rallada y 1/2 taza de piña picada con 1c de hierbabuena o menta • Agua simple
Comida	 Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 3  AOA muy bajos en grasa 1  AOA bajos en grasa 1/2  Lípidos 2	• Sopa de nopales en caldillo de jitomate: sofreír en 1c de aceite vegetal cebolla al gusto, añadir 1/4 de taza de nopal picado cocido, 1/4 de jitomate picado y 1/2 taza de caldo de pollo desgrasado, hervir por 5 min • Pescado: sofreír en 1c de aceite vegetal 60 g de filete de pescado blanco • Ensalada de papa, apio y pepino: mezclar 1/2 papa picada, 1/3 de taza de apio y 1/4 de taza de pepino • Tortilla de maíz: 2 pzas • Papaya: 1/2 taza de papaya picada • Agua simple
Colación	 Frutas 1  Lácteos 1	• Yogurt con fresas: servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar bajo en grasa con 1 taza de fresas rebanadas • Agua simple
Cena	 Verduras 1  Cereales 1  Leguminosas 1  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 2	• Pastel de carne: mezclar 15 g de carne molida de res baja en grasa, 1/3 de taza de frijol molido, 1/8 de taza de ejotes, cebolla al gusto con 1/4 de jitomate picados, hornear cubierto por 30 min a 180 °C, en horno precalentado • Puré de camote: hervir 1/4 de camote, machacar y mezclar con 1 1/2 c de mantequilla • Ensalada de lechuga y zanahoria: mezclar 1/2 taza de lechuga picada, 1/8 de taza de zanahoria rallada y 1c de aceite de oliva • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple

Menú 17

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	• Piña: 1/2 taza de piña picada • Papa rellena: sofreír en 1 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/2 taza de zanahoria rallada y 1 huevo o 2 claras, aparte hervir 1/2 papa, rellenar con el huevo con zanahoria y añadir 1 c de aceite de oliva • Frijol molido: 3 C • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple
Colación	- Verduras 1 - Frutas 1/2	• Ensalada de zanahoria con higo: mezclar 1/2 taza de zanahoria rallada con 1 higo picado • Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 3 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lípidos 2	• Crema de chayote: licuar 1/8 de taza de chayote hervido, 1/2 papa cocida, 1/4 de taza de agua y 1 C de crema baja en grasa • Pollo asado con romero: asar 45 g de muslo de pollo con 1/4 de c de romero • Arroz: 1/3 de taza de arroz integral al vapor • Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria: mezclar 1/2 taza de lechuga picada, 1/4 de taza de pepino picado, 1/8 de taza de zanahoria rallada y 1 c de aceite de oliva • Tortilla de maíz: 1 pza • Manzana: 1/2 manzana picada • Agua simple
Colación	- Frutas 1 - Lácteos 1	• Licudo de vainilla: licuar 1 taza de leche semidescremada y 1/2 c de vainilla • Toronja: 1 taza de toronja en gajos • Agua simple
Cena	- Verduras 1 - Cereales 1 - Leguminosas 1 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	• Res con verduras: en 1 c de aceite vegetal sofreír cebolla picada al gusto, añadir 1/2 taza de champiñones picados, 1/2 jitomate picado y 15 g de carne de res en trocitos • Lentejas hervidas: mezclar 1/2 taza de lentejas cocidas, 1 c de cilantro y jitomate picado al gusto • Aguacate: 1/3 de aguacate en rebanadas • Tortilla de maíz: 1 pza • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple

Menú 18

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Papaya: 1/2 taza de papaya picada Pan pita relleno: sobre 1/2 pan pita untar 3 C de garbanzo molido con 1 c de aceite de oliva, añadir 40 g de queso panela, 2/3 de taza de lechuga, 1/3 de jitomate y 1/3 de aguacate Zanahoria en julianas: 1/6 de taza de zanahoria Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1 - Frutas 1/2	Ensalada de jícama con tuna: mezclar 1/2 taza de jícama rallada con 1/2 taza de tuna picada Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 3 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lípidos 2	Caldo de pollo con arroz y verduras: poner a hervir 1 taza de caldo de pollo, añadir 1/4 de taza de zanahoria picada y 2/3 de taza de arroz integral cocido al vapor, servir con 1/3 de aguacate Tinga de res en caldo de jitomate: sofreír en 1 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 45 g de carne de res y bañar en salsa roja (licuar 1/2 jitomate y cebolla al gusto) Tortilla de maíz: 1 pza Guayaba: 1 pza de guayaba en trozos Agua simple
Colación	- Frutas 1 - Lácteos 1	Yogurt con mango: servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar y bajo en grasa con 1/2 mango picado Agua simple
Cena	- Verduras 1 - Cereales 1 - Leguminosas 1 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Fajitas de pollo: sofreír en 1 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1 taza de pimientos picados y 15 g de pechuga de pollo en fajitas Frijol molido: 1/3 de taza Aguacate: 1/3 de aguacate en rebanadas Tortilla de maíz: 1 pza Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple

Menú 19

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	 Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 1  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  AOA bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 2	• Piña: 1/2 taza de piña picada • Enjitomatada rellena de queso: calentar en comal 1 tortilla de maíz, rellenar con 40 g de queso panela y bañar en salsa roja (licuar 1/2 jitomate con cebolla al gusto y hervir), servir con 1 C de crema baja en grasa • Frijol molido: 3 C • Coliflor: servir 1/2 taza de coliflor hervida con y 1c de aceite de oliva • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple
Colación	 Verduras 1  Frutas 1/2	• Ensalada de pepino y sandía: mezclar 1 taza de pepino picado y 1/2 taza de sandía picada • Agua simple
Comida	 Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 3  AOA muy bajos en grasa 1  AOA bajos en grasa 1/2  Lípidos 2	• Sopa de zanahoria con apio: licuar 1/6 de taza de zanahoria hervida, 1/3 de taza de apio y 1/4 de taza de agua • Tortitas de brócoli con requesón en caldillo de jitomate: moler 1/8 de taza de brócoli cocido y mezclar con 4 1/2 C de requesón, hacer tortitas, cocinar con 1c de aceite vegetal y bañar en salsa roja (licuar 1/4 de jitomate y cebolla al gusto) • Arroz: servir 1 taza de arroz integral al vapor con 1c de aceite de oliva • Durazno: 1 durazno sin hueso • Agua simple
Colación	 Frutas 1  Lácteos 1	• Licudo de higo: licuar 1 taza de leche semidescremada y 2 higos naturales • Agua simple
Cena	 Verduras 1  Cereales 1  Leguminosas 1  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 2	• Sopa de pasta con verduras y pollo desmenuzado: poner a hervir 1 taza de caldo de pollo desgrasado, añadir 1 taza de espinaca cruda picada, 15 g de pechuga de pollo desmenuzada y 1/3 de taza de pasta integral de codito cocida, cocer por 3 min y servir con 1/3 de aguacate • Ensalada de apio con chícharos: mezclar 3/4 de taza de apio picado, 1/3 de taza de chícharos y 1c de mayonesa • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple

Menú 20

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Papaya: 1/2 taza de papaya picada Huevo ahogado en salsa de frijol: sofreír en 1c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/2 taza de ejotes hervidos y 1 huevo o 2 claras, bañar en salsa de frijol (1/6 de taza de frijol en caldo molido) Tortilla de maíz: 1 pza Aguacate: 1/3 de aguacate en rebanadas Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1 - Frutas 1/2	Ensalada de jícama con durazno: mezclar 1/2 taza de jícama rallada, 1 durazno picado y 1/2 c de jugo de limón Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 3 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lípidos 2	Pescado empanizado: empanizar 60g de pescado blanco y cocinar con 1c de aceite vegetal Arroz: 2/3 de taza de arroz integral al vapor Tortilla de maíz: 1 pza Ensalada de ejotes: mezclar 1/2 taza de ejotes hervidos, 1c de aceite de oliva y 1/4 de c de jugo de limón Melón: 1/2 taza de melón picado Agua simple
Colación	- Frutas 1 - Lácteos 1	Papaya con yogurt: servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar bajo en grasa con 1 taza de papaya picada Agua simple
Cena	- Verduras 1 - Cereales 1 - Leguminosas 1 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Croquetas de atún con papa: mezclar 1/6 de lata de atún con 1/2 papa hervida machacada, jitomate picado y cebolla picada al gusto, hacer croquetas y cocinar con 1c de aceite vegetal Aguacate: 1/3 de aguacate en rebanadas Frijol en caldo: 1/2 taza Ensalada de lechuga con zanahoria: 1 taza de lechuga y 1/4 de taza de zanahoria rallada Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple

Menú 21

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Papaya con amaranto: 1/2 taza de papaya y 2 C de amaranto Tostadas: sofreír en 1 c de aceite vegetal 1/4 de taza de acelgas cocidas, 1/2 taza de champiñones cocidos y 45 g de muslo de pollo desmenuzado, servir sobre dos tostadas horneadas y añadir 1 c de aceite de oliva Frijol molido: 3 C Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1 - Frutas 1/2	Zanahoria con manzana: mezclar 1/2 taza de zanahoria rallada y 1/2 manzana picada Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lípidos 2	Tortitas de carne de res con verduras: mezclar 45 g de carne molida de res baja en grasa, jitomate picado al gusto, 1 taza de espinaca cruda finamente picada y 3 claras de huevo, hacer tortitas y cocinar con 1 c de aceite vegetal Frijol molido: 3 C Arroz con zanahoria: mezclar 2/3 de taza de arroz integral hervido, 1/4 de taza de zanahoria picada hervida y 1 c de aceite de oliva Agua simple Manzana: 1/2 pza
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Yogurt con fresa: mezclar 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar, 1/2 taza de fresas y una pizca de canela Agua simple
Cena	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lácteos 1 - Lípidos 1 1/2	Tacos de calabacita y queso: Sofreír en 1 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto y 1/2 taza de calabacita picada, añadir 40 g de queso panela picado, servir en dos tortillas de maíz calentadas en comal y añadir 1/2 c de aceite de oliva Zanahoria rallada: 1/4 de taza Durazno: 1 durazno sin hueso Leche semidescremada: 1 taza Agua simple

Menú 22

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Papaya: 1/2 taza de papaya picada Tostadas con pollo: Sobre 2 tostadas horneadas untar 1/3 de aguacate molido, añadir 45 g de muslo de pollo deshebrado, 1 taza de lechuga picada y jitomate al gusto Nopales con elote: sofreír en 1 c de aceite vegetal cebolla al gusto, añadir 1/2 taza de nopal picado y 1/4 de taza de elotes cocidos, servir con 1/2 c de aceite de oliva Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1 - Frutas 1/2	Jícama con piña: mezclar 1/2 taza de jícama rallada con 1/2 taza de piña picada Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lípidos 2	Carne de res deshebrada con verduras: sofreír en 1 c aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/4 de taza de zanahoria picada, 1/4 de taza de ejotes picados y 45g de carne de res hervida deshebrada Frijol en caldo: 1/4 de taza Papa al vapor: mezclar 1/2 papa hervida picada con 1 c de aceite de oliva Tortilla de maíz: 1 pza Tuna: 1 tuna en trozos Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Gelatina de leche y mango: poner 1/4 de taza de leche semidescremada a hervir, disolver 1 c de grenetina; aparte, licuar 1/4 de taza de leche semidescremada con 1/4 de mango y unir con la mezcla anterior, refrigerar durante 1 hora Agua simple
Cena	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lácteos 1 - Lípidos 1 1/2	Arroz con chayote: mezclar 1/2 taza de chayote cocido picado, 2/3 de taza de arroz integral al vapor y 1 1/2 c de aceite de oliva Huevo: 1 huevo o dos claras cocidos en trozos Fresas: 1/2 taza de fresas rebanadas Leche semidescremada: 1 taza Agua simple

Menú 23

4 a 5 años

1400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Melón con amaranto: mezclar 1/2 taza de melón picado y 1C de amaranto natural Tortilla de huevo con queso: sofreír en 1c aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/2 taza de quelites picados crudos, jitomate al gusto, 1 huevo batido y 20 g de queso panela picado Tortilla de maíz: 2 pzas Aguacate: 1/3 de aguacate en rebanadas Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1 - Frutas 1/2	Betabel con piña: servir 1/4 de taza de betabel rallado con 1/2 taza de piña Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lípidos 2	Lasaña de calabaza: sofreír en 1c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/4 de taza de chícharos, 1/4 de taza de zanahoria picada y 45g de carne molida; aparte, licuar 1/2 jitomate con cebolla al gusto, finalmente, rebanar en láminas 1/2 calabaza zucchini, en un molde colocar 1 capa de láminas de zucchini, 1 capa de carne y una capa de salsa de jitomate, repetir y terminar con 1 capa de zucchini y salsa de jitomate, hornear por 20 min a 150°C, en horno precalentado, y servir con 1c de aceite de oliva Pan integral: 2 rebanadas Frambuesas: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Licudo de plátano y vainilla: licuar 1/2 taza de leche semidescremada, 1/4 de plátano y 1/4 de c de vainilla Agua simple
Cena	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lácteos 1 - Lípidos 1 1/2	Espagueti en salsa de chile poblano con champiñones y queso: licuar 1/2 chile poblano desflemado, cebolla al gusto y 1C de crema; aparte, sofreír en 1/2 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/2 taza de champiñones, 2/3 de taza de espagueti integral cocido, 40 g de queso panela picado y la salsa de chile poblano Pera hervida: hervir 1/4 de pera con canela al gusto Leche semidescremada: 1 taza Agua simple

Menú 24

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Avena cocida con mango: poner a hervir 1/2 taza de leche, 1/2 taza de agua con 2/3 de taza avena cruda, 2 C de amaranto y 1/2 c de canela, servir con 1/4 de mango picado y 3 C de requesón Ejotes con queso: servir 1/2 taza de ejotes al vapor con 20 g de queso panela en cubos y 2 c de aceite de oliva Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1 - Frutas 1/2	Jitomate y naranja: servir 1 jitomate rebanado con 1 naranja en gajos Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lípidos 2	Crema de espinaca: licuar 1/2 taza de agua, 2 tazas de espinaca cruda con 1 C de crema baja en grasa y poner a hervir Croquetas de atún y lenteja: mezclar 1/3 de lata de atún, 1/4 de taza de lenteja cocida molida, cebolla picada y jitomate picado al gusto, 8 c de pan molido y 1 clara de huevo, hacer croquetas y cocinar con 1 c de aceite vegetal Tortilla de maíz: 1 pza Carambolo: 3/4 de carambolo picado Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Yogurt con zarzamora: mezclar 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar con 1/2 taza de zarzamoras Agua simple
Cena	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lácteos 1 - Lípidos 1 1/2	Caldo de pollo con arroz: poner a hervir 1/2 taza de caldo de pollo, añadir 1/4 de taza de ejotes picados y 1/4 de taza de zanahoria picada, servir con 1/3 de taza de arroz integral hervido, 30 g de pechuga de pollo deshebrada y 1/2 aguacate Tortilla de maíz: 1 pza Leche semidescremada: 1 taza Melón: 1/2 taza de melón en trozos Agua simple

Menú 25

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	 Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 2 1/2  AOA muy bajos en grasa 1  AOA bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 2	• Naranja: 1 pza de naranja en gajos • Pimientos con espinaca, elotes, queso y pollo: sofreír en 1 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/2 taza de pimiento rojo picado, 1 taza de espinaca cruda picada, 1/4 de taza de elotes, 20 g de queso panela picado y 30 g de pechuga de pollo desmenuzada • Tortilla de maíz: 2 pzas • Licuada de nuez: 1/2 taza de leche semidescremada y 3 nueces • Agua simple
Colación	 Verduras 1  Frutas 1/2	• Ensalada de germen de alfalfa, zanahoria y mango: mezclar 1 taza de germen de alfalfa, 1/4 de taza de zanahoria rallada y 1/4 de mango • Agua simple
Comida	 Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 2  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1  AOA bajos en grasa 1/2  Lípidos 2	• Arroz con res, calabaza y zanahoria: mezclar 1/3 de taza de arroz integral hervido con 45 g de carne de res hervida deshebrada, 1/4 de taza de zanahoria rallada y 1/2 taza de calabacita zucchini rallada, servir con 1 c de aceite de oliva • Lentejas a la mexicana: mezclar 1/4 de taza de lenteja cocida, jitomate picado y cebolla picada al gusto, añadir 1 c de cilantro y 1 c de aceite de oliva • Tortilla de maíz: 1 pza • Piña: 1/2 taza de piña picada • Agua simple
Colación	 Frutas 1/2  Lácteos 1/2	• Gelatina de leche y mamey: poner 1/4 de taza de leche semidescremada a hervir y disolver 1 c de grenetina; aparte, licuar 1/4 de taza de leche semidescremada con 1/6 de mamey y unir con la mezcla anterior, refrigerar 1 hora • Agua simple
Cena	 Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1  Lácteos 1  Lípidos 1 1/2	• Pasta con pollo: mezclar 2/3 de taza de pasta de fusilli integral cocido con 1 taza de champiñones cocidos, 30 g de pechuga de pollo y 1 1/2 c de aceite de oliva • Leche semidescremada: 1 taza • Ciruela: 1 1/2 ciruela chica picada • Agua simple

Menú 26

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Papaya con amaranto: mezclar 1/2 taza de papaya picada y 2 C de amaranto Omelette de acelgas: sofreír en 1 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/4 de taza de acelgas cocidas, 1 huevo batido y 1 1/2 C de requesón, añadir 1 c de aceite de oliva Coliflor: servir 1/2 taza de coliflor hervida Tortilla de maíz: 2 pzas Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1 - Frutas 1/2	Chayote hervido con piña: mezclar 1/2 taza de chayote hervido picado y 1/2 taza de piña picada Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lípidos 2	Pechuga de pollo: asar 45g de pechuga de pollo Ensalada de guisantes verdes con elote y champiñones: mezclar 1/4 de taza de chícharos cocidos, 1/2 taza de elotes cocidos, 1 taza de champiñones cocidos y 2 c de aceite de oliva Tortilla de maíz: 1 pza Zarzamoras: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Licuada de ciruela: licuar 1/2 taza de leche semidescremada y 1 1/2 ciruela picada Agua simple
Cena	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lácteos 1 - Lípidos 1 1/2	Enchiladas potosinas con queso: licuar 1 jitomate, cebolla al gusto y chile ancho a tolerancia, cocinar con 1/2 c de aceite vegetal; aparte calentar 2 tortillas de maíz al comal, rellenar con 40g de queso panela y bañar con la salsa roja, servir con 1/2 C de crema baja en grasa Aguacate: 1/6 Leche semidescremada: 1 taza Guayaba: 1 1/2 guayaba picada Agua simple

Menú 27

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Yogurt con mango y amaranto: mezclar 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar, 1/4 de mango y 2 C de amaranto Huevo a la mexicana: sofreír en 1c de aceite vegetal cebolla al gusto, añadir jitomate al gusto y 1 huevo batido con 1 clara, servir con 1c de aceite de oliva Tortilla de maíz: 2 pzas Agua simple
Colación	- Verduras 1 - Frutas 1/2	Pepino con durazno: servir 1 taza de pepino rebanado y 1 durazno picado Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lípidos 2	Arroz con lentejas y acelgas: mezclar 1/3 de taza de arroz integral al vapor con 1/4 de taza de lentejas cocidas, 1/2 taza de acelgas cocidas y 2c de aceite de oliva Bistec asado: 45g Tortilla de maíz: 1 pza Agua simple Guayaba : 1 1/2 guayaba en trozos
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Yogurt con higo: mezclar 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar y 1 higo picado Agua simple
Cena	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lácteos 1 - Lípidos 1 1/2	Verduras al vapor con pasta y pollo: mezclar 1/4 de taza de brócoli cocido, 1/4 de taza de zanahoria picada cocida, 30g de pechuga de pollo desmenuzada, 1/3 de taza de pasta integral de codito cocida y 1 1/2 c de aceite de oliva Tortilla de maíz: 1 pza Leche semidescremada: 1 taza Manzana: 1/2 manzana rebanada Agua simple

Menú 28

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Melón: 1/2 taza de melón picado Brócoli con papa y huevo: sofreír en 1 c de aceite vegetal 1/4 de papa picada, añadir 1/2 taza de brócoli hervido, 1 huevo batido con 1 clara, servir con 1 c de aceite de oliva Tortilla de maíz: 2 pzas Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1 - Frutas 1/2	Chayotes con toronja: servir 1/2 taza de chayotes hervidos y 1/2 taza de toronja en gajos Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lípidos 2	Molletes: tostar 1 bolillo sin migajón, untar 3 C de frijol molido y añadir 45g de pechuga de pollo desmenuzada Guacamole: mezclar 1/3 de aguacate, 1 jitomate, cebolla picada al gusto, 1 c de cilantro, 1 c de aceite de oliva y 1/4 de c de jugo de limón Mandarina: 1 mandarina en gajos Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Leche semidescremada: 1/2 taza Fresas: 1/2 taza de fresas rebanadas Agua simple
Cena	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lácteos 1 - Lípidos 1 1/2	Pimientos con pollo: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal cebolla en julianas al gusto, añadir 1/2 taza de pimiento en julianas y 30 g de muslo de pollo desmenuzado Arroz con zanahoria: 2/3 de taza de arroz integral al vapor con 1/4 de taza de zanahoria rallada y 1 c de aceite de oliva Leche semidescremada: 1 taza Papaya: 1/2 taza de papaya picada Agua simple

Menú 29

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Sandía: 1/2 taza de sandía picada Huevo revuelto con setas: sofreír en 1 c de aceite vegetal, 1/2 taza de setas y añadir 1 huevo batido con 1 clara Puré de papa: moler 3/4 de papa cocida con 1 c de aceite de oliva Tortilla de maíz: 1 pza Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1 - Frutas 1/2	Jícama con naranja: servir 1/2 taza de jícama picada con 1 naranja en gajos Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lípidos 2	Picadillo de res: sofreír en 1 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/2 papa picada, 1/2 taza de zanahoria picada, 1/4 de taza de de chícharos y 45 g de carne de res molida baja en grasa Tostada horneada: 1 pza Aguacate: 1/3 de aguacate en rebanadas Agua simple Piña: 1/4 de taza de piña picada
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Batido de yogurt con zarzamoras: licuar 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar con 1/2 taza de zarzamoras Agua simple
Cena	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lácteos 1 - Lípidos 1 1/2	Quesadillas de champiñones: calentar en comal 2 tortillas de maíz, rellenar con 1/2 taza de champiñones cocidos y 40 g de queso panela, servir con 1/2 c de aceite de oliva Nopales cocidos: 1/2 taza con 1/2 c de aceite de oliva Aguacate: 1/6 de aguacate en rebanadas Leche semidescremada: 1 taza Lichis: 6 lichis deshuesados Agua simple

Menú 30

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Mandarina: 1 pza de mandarina en gajos Chilaquiles verdes con pollo: licuar 5 tomates verdes con cebolla al gusto y sofreír en 1 c de aceite; aparte, hornear, a 180 °C por 10 minutos, 2 1/2 tortillas de maíz cortadas en totopos y bañar con la salsa, añadir 45 g de pechuga de pollo desmenuzada y 1 C de crema baja en grasa Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1 - Frutas 1/2	Zanahoria con manzana: servir 1/2 taza de zanahoria rallada con 1/2 manzana rallada Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lípidos 2	Consomé de pollo con verduras: poner a hervir 1 taza de caldo de pollo, añadir 1/2 taza de zanahoria picada, 1/2 papa picada, 1/4 de taza de chícharos y 45 g de muslo de pollo en trocitos, servir con 1 c de cilantro, 2/3 de aguacate picado y 1/4 de c de jugo de limón Tortilla de maíz: 1 pza Sandía: 1/2 taza de sandía picada Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Gelatina de leche y guanábana: poner 1/4 de taza de leche semidescremada a hervir y disolver 1 c de grenetina; aparte, licuar 1/4 de taza de leche semidescremada con 1/2 guanábana y unir con la mezcla anterior, refrigerar durante 1 hora Agua simple
Cena	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lácteos 1 - Lípidos 1 1/2	Pasta: servir 2/3 de taza de pasta integral cocida Calabacitas a la mexicana: sofreír en 1 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir jitomate picado al gusto, 1 taza de calabacitas picadas, 40 g de queso fresco en trozos y 1/2 c de aceite de oliva Leche semidescremada: 1 taza Toronja: 1/2 taza de toronja en gajos Agua simple

Menú 31

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Durazno: 1 durazno sin hueso Omelette de zanahoria y calabaza: sofreír en 1 c de aceite de oliva cebolla picada al gusto, 1/2 taza de calabacita rallada y 1/4 de taza de zanahoria rallada, agregar 1 huevo con 1 clara batidos, servir con 1 c de aceite de oliva Tortilla de maíz: 2 1/2 pzas Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1 - Frutas 1/2	Pepino con zarzamora: mezclar 1 taza de pepino picado con 1/2 taza de zarzamoras Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lípidos 2	Hamburguesas de carne, amaranto, frijol y camote: mezclar 15 g de carne molida de res baja en grasa, 1/4 de camote cocido en puré, 1/4 de taza de amaranto, 3 C de frijol molido, 1 huevo, una pizca de comino, sal y orégano, hacer tortitas y cocer en sartén con 1 c de aceite vegetal Pepino: 1 taza de pepino rebanado Aguacate: 1/3 de aguacate en rebanadas Melón: 1/2 taza de melón picado Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Yogurt con fresa: mezclar 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar, 1/2 taza de fresas y una pizca de canela Agua simple
Cena	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lácteos 1 - Lípidos 1 1/2	Brócoli al horno con queso: Colocar en un molde para hornear 1/2 taza de brócoli crudo y 40g de queso panela en trozos, hornear por 10 min a 180 °C, en horno precalentado, y servir con 1 1/2 c de aceite de oliva Arroz: 2/3 de taza de arroz integral al vapor Leche semidescremada: 1 taza Papaya: 1/2 taza de papaya picada Agua simple

Menú 32

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	 Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 2 1/2  AOA muy bajos en grasa 1  AOA bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 2	• Guayaba: 1 1/2 pza de guayaba en trozos • Quiche de verduras: mezclar 1 huevo con 1 clara batidos, 1/4 de papa picada, 1/2 taza de zanahoria picada y cebolla picada al gusto, hornear por 30 min a 150° C, en horno precalentado, servir con 2 c de aceite de oliva • Tortilla de maíz: 2 pzas • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple
Colación	 Verduras 1  Frutas 1/2	• Col rallada, zanahoria y piña: mezclar 1/2 taza de col morada picada, 1/4 de taza de zanahoria rallada y 1/2 taza de piña picada • Agua simple
Comida	 Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 2  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1  AOA bajos en grasa 1/2  Lípidos 2	• Pancita de setas, garbanzo y pollo: sofreír en 1 c de aceite vegetal 1/6 de diente de ajo picado con una pizca de comino, agregar 1/2 taza de setas crudas picadas y 3 C de garbanzo cocido; aparte licuar 1/2 jitomate con 1/2 taza de caldo de pollo y añadir a las setas, dejar cocer por 20 min, sazonar con sal y pimienta, servir con 45 g de pechuga de pollo desmenuzada, 1/3 de aguacate picado y 1 c de cilantro • Tortilla de maíz: 2 pza • Toronja: 1/2 taza de toronja en gajos • Agua simple
Colación	 Frutas 1/2  Lácteos 1/2	• Gelatina de leche y mango: poner 1/4 de taza de leche semidescremada a hervir y disolver 1 c de grenetina; aparte, licuar 1/4 de taza de leche semidescremada con 1/4 de mango y unir con la mezcla anterior, refrigerar durante 1 hora • Agua simple
Cena	 Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1  Lácteos 1  Lípidos 1 1/2	• Ensalada fresca de espinacas, jitomate, elote y queso: mezclar 1 taza de espinaca cruda picada, 1/2 jitomate picado, 1/4 de taza de elotes cocidos, 40 g de queso panela en cubos y 1/2 c de aceite de oliva • Pasta: servir 1/3 de taza de fusilli integral cocido con 1 c de aceite de oliva • Fresa: 1/2 taza de fresas rebanadas • Leche semidescremada: 1 taza • Agua simple

Menú 33

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Guanábana: 1/2 guanábana picada Huevo revuelto con champiñones y pimientos: sofreír en 1 1/2 c de aceite de oliva, cebolla picada al gusto, 1/2 taza de champiñones, 1/2 taza de pimientos picados y 1 huevo con una 1 clara batidos, servir con 1 c de aceite de oliva Tortilla de maíz: 2 1/2 pza Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1 - Frutas 1/2	Apio, zanahoria y manzana: servir 3/4 de taza de apio picado, 1/4 de zanahoria en julianas y 1/2 manzana rebanada Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lípidos 2	Moros con cristianos: mezclar 2/3 de taza de arroz integral al vapor con 1/4 de taza de frijol en caldo Pico de gallo: mezclar cebolla picada al gusto, 1 jitomate picado, 1 c de cilantro picado, 1/4 de c de jugo de limón y 1 c de aceite de oliva Aguacate: 1/3 de aguacate en rebanadas Pechuga de pollo: asar 45 g de pechuga de pollo Sandía: 1/2 taza de sandía en trozos Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Licudo de plátano y vainilla: licuar 1/2 taza de leche semidescremada, 1/4 de plátano y 1/4 de c de vainilla Agua simple
Cena	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lácteos 1 - Lípidos 1 1/2	Calabacitas rellenas de requesón: mezclar 3 C de requesón y 1/2 taza de elotes, usar para rellenar 1 taza de calabacita zucchini y hornear en horno precalentado por 15 min a 150°C, servir con 1 1/2 c de aceite de oliva Arroz: 1/3 de taza de arroz integral al vapor Piña: 1/2 taza de piña en trozos Leche semidescremada: 1 taza Agua simple

Menú 34

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Tortitas de amaranto, nuez y plátano: licuar 2/3 de taza de avena, 2 C de amaranto, 3 nueces, 1/4 de plátano, 1 huevo con 1 clara, 1/4 de c de canela, 1/4 de c de polvo para hornear y 1/4 de c de vainilla, cocer en sartén a modo de <i>hot cake</i> con 1 c de aceite vegetal Ensalada de zanahoria y betabel: mezclar 1/4 de taza de zanahoria rallada y 1/8 de taza de betabel rallado Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1 - Frutas 1/2	Jitomate y mandarina: servir 1 jitomate rebanado con 1 mandarina en gajos Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lípidos 2	Pollo con jitomate y ejotes en salsa de tomate: sofreír en 1 c de aceite vegetal cebolla picada y jitomate picado al gusto, 1/4 de taza de ejotes y 45 g de muslo de pollo desmenuzado; aparte, licuar 2 1/2 tomates verdes con cebolla al gusto y 1/4 de taza de agua, poner a cocer la salsa en una olla honda con 1 c de aceite vegetal, bañar el pollo y las verduras con la salsa Arroz: 2/3 de taza de arroz integral al vapor Frijol en caldo: 1/4 de taza Papaya: 1/2 taza de papaya picada Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Yogurt con guayaba: mezclar 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar con 1 1/2 guayaba picada Agua simple
Cena	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lácteos 1 - Lípidos 1 1/2	Zanahoria, jitomate y queso cocidos: sofreír en 1 c de aceite de oliva cebolla picada al gusto, 1/2 taza de zanahoria picada, jitomate picado al gusto y 40 g de queso panela en trozos, servir con 1/2 c de aceite de oliva Arroz: 2/3 de taza de arroz integral al vapor Leche semidescremada: 1 taza Melón: 1/2 taza de melón picado Agua simple

Menú 35

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Pan de zanahoria, manzana, cocoa y cacahuete: licuar 1/2 manzana chica, 2/3 de taza de avena cruda, 2 C de amaranto, 1/2 taza de zanahoria rallada, 1 huevo con 1 clara, 28 pzas de cacahuete, 2 C de cocoa, 1/4 de c de polvo para hornear y 1 c de vainilla, hornear, en horno precalentado, por 30 min a 150° C o 1 min en el microondas Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1 - Frutas 1/2	Ensalada de germen de alfalfa, zanahoria y mango: mezclar 1 taza de germen de alfalfa, 1/4 de taza de zanahoria rallada y 1/4 de mango Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lípidos 2	Tortitas de brócoli con requesón: mezclar 1/2 taza de brócoli molido, 3 C de requesón y 1 clara de huevo, hacer tortitas y cocinar con 1 c de aceite Arroz con lentejas: mezclar 1/3 de taza de arroz integral al vapor, 1/4 de taza de lentejas cocidas y 1 c de aceite de oliva Tortilla de maíz: 1 pza Pera: 1/4 de pera picada Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Gelatina de leche y mamey: poner 1/4 de taza de leche semidescremada a hervir y disolver 1 c de grenetina; aparte, licuar 1/4 de taza de leche semidescremada con 1/6 de mamey y unir con la mezcla anterior, refrigerar durante 1 hora Agua simple
Cena	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lácteos 1 - Lípidos 1 1/2	Alambre de res: sofreír en 1/2 c de aceite cebolla picada al gusto, 1 taza de pimiento rojo, 1/2 taza de elotes y 30 g de carne de res picada Guacamole: mezclar 1/3 de aguacate, jitomate picado y cebolla picada al gusto, 1 c de cilantro y 1/4 de c de jugo de limón Tortilla de maíz: 1 pza Durazno: 1 pza de durazno picado Leche semidescremada: 1 taza Agua simple

Menú 36

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Naranja: 1 naranja en gajos Ejotes y champiñones con queso fresco: sofreír en 1 c de aceite cebolla picada al gusto, 1/8 de taza de ejotes, 1/4 de taza de champiñones y 60 g de queso fresco en cubos, servir con 1 c de aceite de oliva Tortilla de maíz: 2 1/2 pzas Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1 - Frutas 1/2	Jitomate y piña: servir 1 jitomate rebanado con 1/2 taza de piña picada Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lípidos 2	Chili de verduras, garbanzo y picadillo: sofreír en 1 c de aceite cebolla y jitomate picados al gusto, 1/2 taza de zanahoria picada y 45g de carne molida baja en grasa, sazonar con sal, pimienta, ajo en polvo, orégano y comino, añadir 1/2 taza de caldo de pollo, 3 C de garbanzos cocidos y 1/2 taza de elotes, servir con 1/3 de aguacate, cilantro fresco y limón Tortilla de maíz: 1 pza Kiwi: 3/4 de kiwi rebanado Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Licuada de ciruela: licuar 1/2 taza de leche semidescremada y 1 1/2 ciruela criolla Agua simple
Cena	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lácteos 1 - Lípidos 1 1/2	Tostadas de ensalada de atún: mezclar 1/3 de lata de atún, 1 taza de lechuga picada, 1/2 jitomate picado y 1 c de mayonesa, servir sobre 2 tostadas de maíz horneadas con 1/6 de aguacate Leche semidescremada: 1 taza Tuna: 1/2 taza Agua simple

Menú 37

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Tazón de avena, amaranto, mango y cacahuete: poner a hervir 1/2 taza de leche semidescremada con 2/3 de taza de avena, 2 C de amaranto y 1/4 de c de canela en polvo, servir en un tazón con 1/4 de mango picado, 4 1/2 C de queso cottage y 13 g de pasta de cacahuete Chayotes hervidos: 1/2 taza con 1 c de aceite de oliva Agua simple
Colación	- Verduras 1 - Frutas 1/2	Pepino con durazno: servir 1 taza de pepino rebanado y 1 durazno picado Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lípidos 2	Sopa de frijol: licuar 1/6 de taza de frijol molido con 1/3 de jitomate y cocer a fuego bajo Vegetales con amaranto y queso fresco: sofreír en 1 c de aceite vegetal cebolla morada picada al gusto, 1/3 de taza de champiñones, 1/2 taza de elotes y 1/2 taza de apio picado, añadir 1/4 de taza de amaranto y 60 g de queso fresco, servir con 1 c de aceite de oliva Toronja en gajos: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Yogurt con higo: mezclar 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar y 1 higo picado Agua simple
Cena	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lácteos 1 - Lípidos 1 1/2	Tacos de flor de calabaza y pollo: sofreír en 1 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1 taza de flor de calabaza cocida y 30 g de pechuga de pollo desmenuzada, servir sobre 2 tortillas de maíz calentadas en comal Aguacate: 1/6 de aguacate en rebanadas Manzana: 1/2 manzana rebanada Leche semidescremada: 1 taza Agua simple

Menú 38

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Piña: 1/2 taza de piña picada Pan tostado con aguacate, jitomate y queso: tostar 2 1/2 pzas de pan integral y untar 1/3 de aguacate, añadir 1 jitomate rebanado, 60 g de queso panela rebanado y 1 c de aceite de oliva Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1 - Frutas 1/2	Chayotes con toronja: servir 1/2 taza de chayotes hervidos y 1/2 taza de toronja en gajos Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lípidos 2	Pasta en salsa de pimiento rojo: licuar 1 taza de pimiento rojo y 1/4 de diente de ajo, sofreír en 1 c de aceite vegetal y mezclar con 2/3 de taza de espagueti integral cocido Pescado blanco: asar 60 g de pescado blanco Chícharos: servir 1/4 de taza de chícharos al vapor con 1 c de aceite de oliva Tuna: 1/2 taza de tuna picada Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Leche semidescremada: 1/2 taza Fresas: 1/2 taza de fresas rebanadas Agua simple
Cena	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lácteos 1 - Lípidos 1 1/2	Arroz con brócoli y huevo: mezclar 2/3 de taza de arroz integral al vapor con 1/2 taza de brócoli picado, 1 huevo duro picado y 1/2 c de aceite de oliva Aguacate: 1/3 de aguacate en rebanadas Carambolo: 3/4 de carambolo en trozos Leche semidescremada: 1 taza Agua simple

Menú 39

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Toronja: 1/2 taza de toronja en gajos Tortitas de papa y espinaca: mezclar 1/2 papa hervida molida con 1/2 taza de espinaca cocida picada, 4 c de pan molido y 1 huevo con 1 clara, hacer tortitas, colocar en un molde y hornear en horno precalentado por 15 min a 150° C, servir con 2 c de aceite de oliva Tortilla de maíz: 1 pza Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1 - Frutas 1/2	Jícama con naranja: servir 1/4 de taza de jícama picada con 1 naranja en gajos Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lípidos 2	Tazón mexicano: asar 1/2 taza de pimiento rojo en julianas, cebolla morada al gusto y 1/2 taza de elotes, mezclar con 1/3 de taza de arroz integral al vapor, 1 taza de lechuga picada, 1/4 de taza de frijol en caldo, 45 g de pechuga de pollo asada, 2/3 de aguacate picado, 1 C de cilantro y el jugo de 1/2 limón Kiwi: 3/4 de kiwi rebanado Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Yogurt con zarzamoras: servir 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar con 1/2 taza de zarzamoras Agua simple
Cena	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lácteos 1 - Lípidos 1 1/2	Ceviche de pescado: mezclar cebolla picada al gusto, 1 jitomate picado, 40 g de pescado blanco asado, 1 C de cilantro fresco picado, 1/6 de aguacate picado, 1/4 de c de jugo de limón y 1 c de aceite de oliva Pasta: servir 2/3 de taza de pasta integral Ciruela: 1 1/2 ciruela picada Leche semidescremada: 1 taza Agua simple

Menú 40

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 2	Pan tostado con pasta de cacahuete, manzana y queso: tostar 2 1/2 rebanadas de pan integral, untar 26 g de pasta de cacahuete, añadir 60 g de queso panela en rebanadas, 1/2 manzana en rebanadas y una pizca de canela Jícama: 1/2 taza de jícama picada Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1 - Frutas 1/2	Coliflor con mandarina: servir 1 taza de coliflor picada al vapor con 1 mandarina en gajos Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lípidos 2	Ensalada de carne, camote y garbanzo: sazonar 45 g de carne de res con limón, sal y pimienta, cocinar con 1 c de aceite, servir con 2 tazas de espinaca picada, 3 C de garbanzo cocido, 1/4 de camote en cubos asado y 1 c de aceite de oliva Tortilla de maíz: 1 pza Sandía: 1/2 taza de sandía picada Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1/2	Gelatina de leche y mango: poner 1/4 de taza de leche semidescremada a hervir y disolver 1 c de grenetina; aparte, licuar 1/4 de taza de leche semidescremada con 1/4 de mango y unir con la mezcla anterior, refrigerar 1 hora Agua simple
Cena	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lácteos 1 - Lípidos 1 1/2	Tortitas de betabel, requesón y avena: mezclar 1/4 de taza de betabel hervido, 3 C de requesón, 1/3 de taza de avena molida cruda y 2 claras de huevo, hacer tortitas y hornear en horno precalentado por 15 min a 150 °C, servir con 1/2 c de aceite de oliva Aguacate: 1/3 de aguacate en rebanadas Tortilla de maíz: 1 Frambuesas: 1/2 taza Leche semidescremada: 1 taza Agua simple



Bibliografía y créditos

Bibliografía

ACADEMIA NACIONAL DE MEDICINA DE MÉXICO, *Guías alimentarias y de actividad física en contexto de sobrepeso y obesidad en la población mexicana*, México, CONACYT, 2015.

BOURGES, Héctor; Esther CASANUEVA y Jorge L. ROSADO, *Recomendaciones de ingestión de nutrimentos para la población mexicana. Bases fisiológicas* (Tomo 2), México, Editorial Médica Panamericana, 2008.

ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, *Directriz: administración intermitente de suplementos de hierro a niños de edad preescolar y escolar*, Ginebra, OMS, 2012.

_____, *Directriz: ingesta de azúcares para adultos y niños*, Ginebra, OMS, 2015.

_____, *Estrategia mundial para la alimentación del lactante y del niño pequeño*, Ginebra, OMS, 2003. Consultado el 18 de julio de 2018 en: http://www.who.int/nutrition/publications/infant-feeding/gi_infant_feeding_spa.pdf

_____, *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Consultado el 18 de julio de 2018 en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>

_____, *Salud de la madre, el recién nacido, niño y adolescente*, OMS, 2018. Consultado el 18 de julio de 2018 en: http://www.who.int/maternal_child_adolescent/topics/child/malnutrition/es/

ORGANIZACIÓN PANAMERICANA DE LA SALUD y ORGANIZACIÓN MUNDIAL DE LA SALUD, *Clasificación de los alimentos y sus implicaciones en la salud*, OPS-OMS, Ecuador, 2014.

PÉREZ-ESCAMILLA, Rafael; Sofía SEGURA-PÉREZ y Megan LOTT, *Guías de alimentación para niñas y niños menores de dos años: Un enfoque de crianza perceptiva*, Durham, Healthy Eating Research, 2017. Consultado el 25 de junio de 2017 en: http://healthyeatingresearch.org/wp-content/uploads/2017/10/GuiaResponsiva_Final.pdf

SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA, *Aprendizajes clave para la educación integral. Educación inicial: un buen comienzo. Programa para la educación de las niñas y los niños de 0 a 3 años*, México, SEP, 2017.

SECRETARÍA DE SALUD, *Guía de Alimentos para la Población Mexicana*, México, SS, 2010.

Créditos

CONCEPTO Y COORDINACIÓN GENERAL DEL PROYECTO

Elisa Bonilla Rius

*Directora General de Desarrollo Curricular,
Subsecretaría de Educación Básica*

COORDINACIÓN DE UN BUEN COMIENZO

María del Carmen Campillo Pedrón

Asesora de la DGDC

AUTORES

Yale School of Public Health

Rafael Pérez-Escamilla

*Profesor de Salud Pública, Universidad de Yale,
New Haven CT, EUA*

Sofía Segura-Pérez

*Directora Asociada, Unidad de Nutrición,
Concilio Hispano de la Salud, Hartford CT, EUA*

Un Kilo de Ayuda, A.C.

Angélica García-Martínez

Bárbara Guerrero Ortiz-Hernán

Dayana Pineda-Pérez

Laura Lara-Castor

Laura Villa-Yáñez

COLABORADORAS

Tania Valdés González

Valeria Cruz Villalba

COORDINACIÓN EDITORIAL

Ernesto Manuel Espinosa Asuar

EDICIÓN Y CORRECCIÓN DE ESTILO

Jimena Hernández Blengio y David Chaparro Herrera

DIAGRAMACIÓN

Marina Rodríguez Uribe

DISEÑO ORIGINAL DE FORRO E INTERIORES

María Ángeles González y Gabino Flores Castro

MAG Edición en Impresos y Digitales

CRÉDITOS FOTOGRÁFICOS

La SEP cuenta con los créditos de las fotografías y la autorización para reproducirlas.

By Jasso/Acervo iconográfico DGDC-SEB-SEP

Páginas: 10, 12, 19, 136, 178.

© Getty Images

Página: 30.

Gabriela Tamez /Acervo iconográfico DGDC-SEB-SEP

Página: 62.

Santiago Limón/Acervo iconográfico DGDC-SEB-SEP

Página: 94.

Página: 61

1, 2 y 3 Santiago Limón.

Página: 93

1 y 3 By Jasso, 2 Gabriela Tamez.

Página: 135

1 y 2 By Jasso, 3 Marina Rodríguez Uribe.

Página: 177

1 y 3 By Jasso, 2 Santiago Limón.

Página: 219

1 Marina Rodríguez Uribe, 2 y 3 By Jasso.



Yale SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

