

APRENDIZAJES CLAVE

PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL

Educación inicial

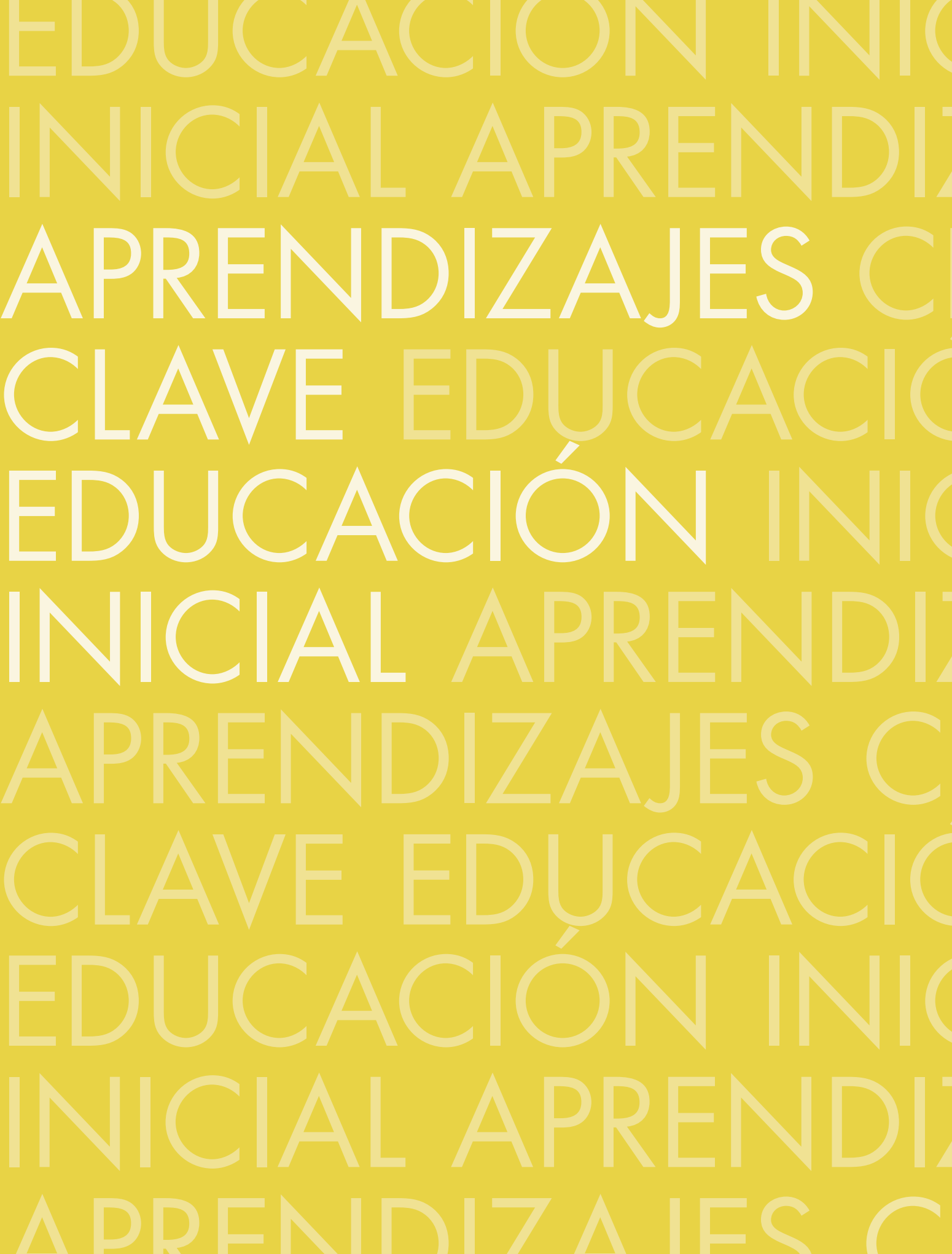
Alimentación perceptiva para niñas y niños de 0 a 5 años:

Manual para agentes educativos en los Centros de Atención Infantil

SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA





*Alimentación perceptiva para niñas y niños de 0 a 5 años:
Manual para agentes educativos en los Centros de Atención Infantil*

APRENDIZAJES CLAVE

PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL

Educación inicial

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

Manual para agentes educativos en los Centros de Atención Infantil

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: 978-607-8558-69-8

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

Estimados agentes educativos:

En este manual encontrarán nuevas propuestas, sustentadas en evidencia científica, para la alimentación de las niñas y los niños que asisten a los Centros de Atención Infantil (CAI). 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 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 las madres y los padres de familia implementarán en sus hogares, pues al mantener los principios básicos del cuidado sensible y cariñoso tanto en el CAI como en el hogar se logrará congruencia en la forma de educar a los niños entre padres y cuidadores.

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 agentes educativos, sin importar su función dentro del CAI, 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. ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA PARA PROMOVER EL DESARROLLO INTEGRAL INFANTIL Y UNA VIDA SALUDABLE	12
Los cómo	13
¿CÓMO LA MALNUTRICIÓN AFECTA AL DESARROLLO?	13
¿CÓMO LA ALIMENTACIÓN PROMUEVE LA SALUD, ESTADO DE NUTRICIÓN Y DESARROLLO EN LOS NIÑOS?	14
¿CUÁNDO SON MÁS EFECTIVOS LOS PROGRAMAS DE NUTRICIÓN?	15
¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA?	16
TÉCNICAS PARA CALMAR	19
HÁBITOS DE SUEÑO SALUDABLE	19
DESARROLLO CORPORAL: ACTIVIDAD FÍSICA Y MOVIMIENTO	20
¿CUÁLES SON LOS PUNTOS CLAVE QUE DEBEN CONSIDERARSE PARA IMPLEMENTAR LA ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA?	22
¿POR QUÉ ES NECESARIO QUE LOS AGENTES EDUCATIVOS CONOZCAN SOBRE LA ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA?	24
¿CÓMO LOS AGENTES EDUCATIVOS DEBEN FOMENTAR LA CONTINUACIÓN DE LAS PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA DE LOS CAI EN LOS HOGARES?	24
CASOS ESPECIALES	29
ALERGIAS ALIMENTARIAS	29
DESNUTRICIÓN	31
¿Cómo identificar la desnutrición?	31
¿Cómo prevenir la desnutrición en los primeros años de vida?	31
ANEMIA	33
LOS RETOS	34
II. RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS EN LOS CAI	36
CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS Y SUS FUENTES	37
MÉCANISMOS DE CONTAMINACIÓN	37
TIPOS DE CONTAMINACIÓN Y TÉCNICAS DE CONTROL	39
Reproducción de bacterias	39

Factores desfavorables para la reproducción de bacterias	39
Factores que favorecen la contaminación por sustancias químicas	40
CONDICIONES DEL PERSONAL QUE MANIPULA ALIMENTOS	40
HÁBITOS DESEABLES	41
HÁBITOS INDESEABLES	42
REQUISITOS PARA VISITANTES	42
CONDICIONES DEL LUGAR DONDE SE PREPARAN ALIMENTOS	42
RECEPCIÓN DE MATERIAS PRIMAS	44
OPERACIONES PRELIMINARES SOBRE LAS MATERIAS PRIMAS	45
CONDICIONES PARA EL ALMACENAMIENTO DE LAS MATERIAS PRIMAS	45
CONTROL DE LA TEMPERATURA	46
PUNTOS IMPORTANTES PARA RECIBIR LOS ALIMENTOS Y LAS MATERIAS PRIMAS	46
TIPOS DE ALMACENAMIENTO	47
Almacenamiento refrigerado	47
Almacenamiento congelado	47
Almacenamiento en seco	47
Almacenamiento de químicos: productos de limpieza	47
MANEJO HIGIÉNICO EN EL PROCESO DE ELABORACIÓN DE LOS ALIMENTOS	48
ASPECTOS CLAVES DENTRO DE LA PREPARACIÓN	48
PROCESOS DE ELABORACIÓN	49
DESCONGELACIÓN	49
Técnicas para descongelar carnes	49
MANEJO DE CARNES Y EMBUTIDOS	50
MANEJO DE PRODUCTOS DE LA PESCA	50
MANEJO DE FRUTAS Y HORTALIZAS	51
MANEJO DE LA LECHE Y DERIVADOS	51
III.RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS Y MENÚS PARA NIÑOS DE 0 A 5 AÑOS	52
COMER EN LA ACTUALIDAD	53
GRUPOS DE ALIMENTOS	53

ALIMENTOS EQUIVALENTES Y DE TEMPORADA	54
Lista de alimentos equivalentes	55
Lista de frutas y verduras de temporada	56
RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS	58
NIÑAS Y NIÑOS MENORES DE 6 MESES	58
NIÑAS Y NIÑOS DE 6 A 8 MESES	58
NIÑAS Y NIÑOS DE 9 A 11 MESES	59
NIÑAS Y NIÑOS DE 12 A 23 MESES	59
NIÑAS Y NIÑOS DE 2 A 3 AÑOS	60
NIÑAS Y NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS	60
CÁLCULO DE MENÚS Y DISTRIBUCIÓN DE EQUIVALENTES	60
NIÑAS Y NIÑOS DE 6 A 8 MESES	62
NIÑAS Y NIÑOS DE 9 A 11 MESES	64
NIÑAS Y NIÑOS DE 12 A 23 MESES	65
NIÑAS Y NIÑOS DE 2 A 3 AÑOS	67
NIÑAS Y NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS	69
MENÚS	71
CONSIDERACIONES GENERALES	71
LIMPIEZA DE FRUTAS Y VERDURAS	71
Ingredientes	71
Utensilios	71
Procedimiento	71
MENÚS DE 200 KCAL PARA NIÑAS Y NIÑOS DE 6 A 8 MESES	72
MENÚS DE 300 KCAL PARA NIÑAS Y NIÑOS DE 9 A 11 MESES	102
MENÚS DE 550 KCAL PARA NIÑAS Y NIÑOS DE 12 A 23 MESES	132
MENÚS DE 1100 KCAL PARA NIÑAS Y NIÑOS DE 2 A 3 AÑOS	172
MENÚS DE 1400 KCAL PARA NIÑAS Y NIÑOS DE 4 A 5 AÑOS	212
BIBLIOGRAFÍA Y CRÉDITOS	253

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. ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA PARA PROMOVER EL DESARROLLO INTEGRAL INFANTIL Y UNA VIDA SALUDABLE

Este manual, junto con la guía diseñada para madres y padres de familia, buscan promover y apoyar tanto la adquisición como el mantenimiento de hábitos alimenticios saludables para favorecer el Desarrollo Integral Infantil (DII). Dichos documentos vinculan de manera recíproca las acciones emprendidas en los Centros de Atención Infantil (CAI) con las prácticas que las familias lleven a cabo en los hogares.

La educación de calidad involucra múltiples componentes que, en conjunto, generan resultados simultáneos en distintos aspectos a lo largo de la vida. Por ejemplo, en la actualidad se ha demostrado que si la educación y la salud son de calidad reeditúan eventualmente en la economía de un país. Por lo que uno de los componentes de una educación de calidad con un enfoque de crianza amorosa son las prácticas de alimentación en los primeros años de vida, lo cual abona para trazar un buen camino hacia un mejor desarrollo de las sociedades y sentar las bases para un mundo más justo y equitativo.

¿CÓMO LA MALNUTRICIÓN AFECTA AL DESARROLLO?

La malnutrición en los niños puede manifestarse como desnutrición, anemia u obesidad. La presencia de estos padecimientos origina efectos negativos que, a corto, mediano y largo plazo, afectan el desarrollo físico y cognitivo de los niños.

La prevención de la malnutrición en todas sus formas, incluyendo el retraso de crecimiento intrauterino (bajo peso al nacer), desnutrición, deficiencia por micronutrientes como la anemia y la obesidad en los primeros años de vida, son temas prioritarios para todos los sistemas de salud que requieren una resolución de forma multisectorial. Cuando la desnutrición se presenta en la primera infancia (entre los cero y ocho años) los efectos pueden ser devastadores y duraderos pues pueden extenderse hasta la vida adulta. Este padecimiento afecta al desarrollo conductual, cognitivo, así como al rendimiento escolar, la salud reproductiva y la productividad en el trabajo.²

La anemia por deficiencia de hierro es un problema de salud global que afecta el desarrollo cognitivo. De manera que si la anemia se presenta durante el periodo crítico de crecimiento y diferenciación cerebral cuyo pico máximo se observa en los niños menores de dos años el daño puede ser irreversible. Por tanto, para asegurar el desarrollo cognitivo y conductual de los niños hay que proveerles alimentos saludables, naturales o fortificados que cubran las necesidades de micronutrientes (vitaminas y minerales) y, al mismo tiempo, afianzar la alimentación con la leche materna pues esta tiene beneficios en el crecimiento y el desarrollo de las niñas y los niños.³

² Organización Mundial de la Salud, *Estrategia mundial para la alimentación del lactante y del niño pequeño*, Ginebra, OMS, 2003, pp. 1–37. Consultado el 18 de julio de 2018 en: http://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/gs_infant_feeding_spa.pdf

³ *Ídem*.

Los niños con sobrepeso y obesidad tienden a mantener esta condición ya sea en la adolescencia o en la edad adulta, además tienen más probabilidades de padecer enfermedades no transmisibles como la diabetes o enfermedades cardiovasculares en edades tempranas.⁴ Las investigaciones actuales sugieren que la obesidad en la infancia podría estar asociada negativamente con múltiples aspectos del desarrollo infantil como la habilidad cognitiva, motora y la regulación de la atención.

Cuando en un mismo individuo coexisten los extremos de la malnutrición, por privación o exceso de energía y micronutrientes desde el embarazo y durante la infancia temprana, aunado a la falta de actividad física, se generan ambientes no saludables para los niños con efectos negativos a lo largo del ciclo de vida. Desde los primeros años de vida se deben establecer hábitos sanos de alimentación, por ende es fundamental que el agente educativo entienda la relación entre la alimentación y la salud, y conozca qué conductas fomentan y refuerzan el establecimiento de esos hábitos.⁵

Los agentes educativos y el personal de los CAI deben de apoyar las iniciativas para mejorar la nutrición de los niños: fomentar la lactancia materna, desalentar la venta de alimentos y bebidas no saludables en el exterior del entorno escolar así como procurar la disponibilidad y la variedad de alimentos y bebidas saludables que brinden a los niños la oportunidad de elegir.

¿CÓMO LA ALIMENTACIÓN PROMUEVE LA SALUD, ESTADO DE NUTRICIÓN Y DESARROLLO EN LOS NIÑOS?

La salud y la nutrición determinan el desarrollo de los niños así como su capacidad para aprender, comunicarse, pensar analíticamente, socializar y adaptarse a nuevos ambientes y personas. Mantener óptimos hábitos de alimentación protege contra numerosas enfermedades infantiles que pueden dejar huellas de por vida en los niños.

Desde una visión integral del estado de nutrición, la malnutrición refleja el exceso o déficit de nutrientes en la dieta habitual y es producto de prácticas de alimentación deficientes o erróneas que, aunadas a procesos infecciosos como diarrea persistente o frecuente, neumonía, sarampión y malaria, deterioran la salud y el DII.⁶

⁴ Organización Mundial de la Salud, *Estrategia mundial sobre régimen alimentario, actividad física y salud*. Consultado el 18 de julio de 2018 en: <http://www.who.int/dietphysicalactivity/childhood/es/>

⁵ Organización Mundial de la Salud, *op. cit.*, 2003 // Rivera, A. Juan *et al.*, "Introduction to the double burden of undernutrition and excess weight in Latin America" en *The American Journal of Clinical Nutrition*, núm. 6, diciembre 2014, pp. 1613-1616.

⁶ Organización Mundial de la Salud, *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/



Las prácticas de alimentación perceptiva realizadas por los agentes educativos son acciones que contribuyen a generar múltiples beneficios en el estado de salud y nutrición de los niños.

¿CUÁNDO SON MÁS EFECTIVOS LOS PROGRAMAS DE NUTRICIÓN?

La evidencia reconoce que en los primeros mil días de vida –periodo que abarca desde el embarazo hasta los dos años de vida–, existe una ventana de oportunidad para generar múltiples beneficios en el crecimiento físico. Si hay algún riesgo o retraso en el desarrollo, cuanto más tiempo permanezcan estos sin corregirse, existe una mayor probabilidad de que los efectos sean permanentes. Por ejemplo, puede suceder que el potencial intelectual de los niños, al ingresar a la escuela, ya esté afectado.⁷

Una adecuada nutrición y una óptima salud están directamente relacionadas. Por esta razón, cuando los programas de nutrición se focalizan en la primera infancia, los efectos positivos perduran en la adolescencia y en la adultez. Las intervenciones exitosas muestran que cuando se conjuntan los programas de nutrición con estimulación temprana se logran mejores beneficios para los niños.

Por lo anterior, los agentes educativos deben de realizar actividades que promuevan hábitos saludables de alimentación así como actividad física y trabajo con los padres de familia de manera que se generen acciones complementarias y sinérgicas tanto en el hogar como en los espacios educativos.

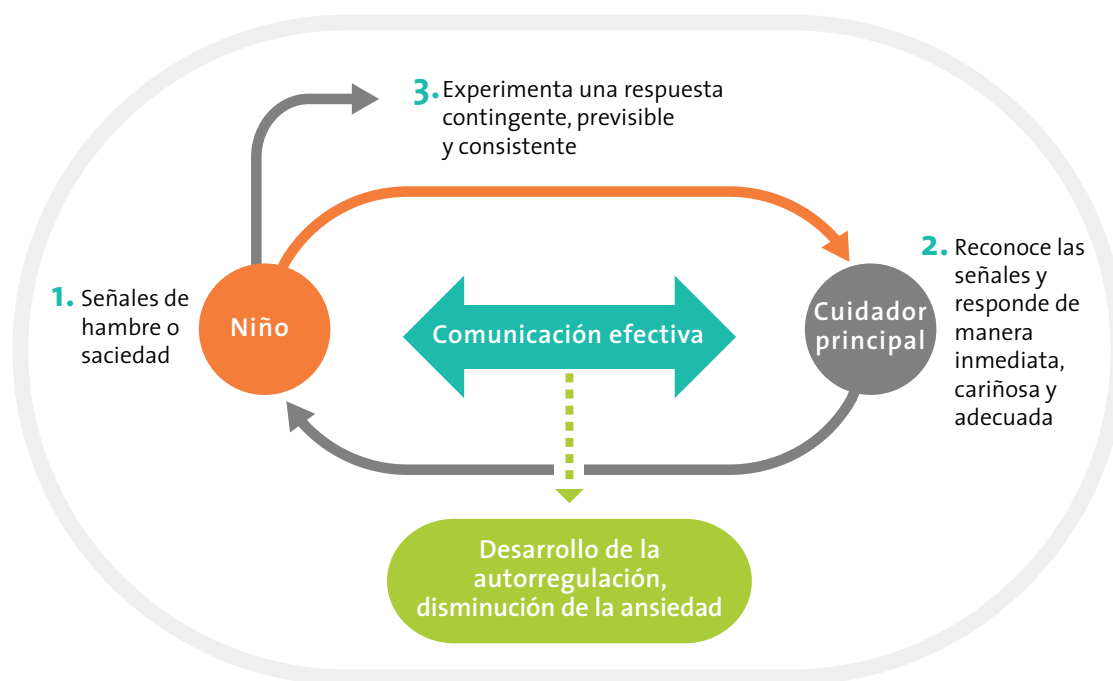
⁷ Berlinski, Samuel y Norbert Schady, *Los primeros años. El bienestar infantil y el papel de las políticas públicas*, Washington, D.C., Banco Interamericano de Desarrollo, 2015, pp. 1-261. Consultado el 18 de julio de 2018 en: https://publications.iadb.org/bitstream/handle/11319/7259/Los_primeros_años_El_bienestar_infantil_y_el_papel_de_las_políticas_públicas.pdf?sequence=1

¿QUÉ ES LA ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA?⁸

La alimentación perceptiva es una de las dimensiones de la crianza perceptiva que implica una relación recíproca positiva entre el niño y su cuidador (agente educativo, madre o padre de familia) durante las prácticas de alimentación. La alimentación perceptiva sigue los mismos tres pasos de las interacciones perceptivas:

1. **La niña o el niño muestra** señales de hambre o saciedad por medio de acciones motoras, expresiones faciales o vocalizaciones.
2. **El cuidador reconoce** las señales y responde rápidamente a ellas de manera cálida, contingente y apropiada de acuerdo con la etapa de desarrollo del niño.
3. **La niña o el niño experimenta** una respuesta predecible ante la señal emitida, esto le permite autorregularse ya que le tranquiliza saber que el cuidador entiende sus señales de saciedad o de insatisfacción (figura 1).

FIGURA 1. PASOS CLAVE DE LA INTERACCIÓN PERCEPTIVA DURANTE LA ALIMENTACIÓN



⁸ Pérez-Escamilla, Rafaél; 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*).

La emisión de señales de hambre y saciedad por parte del niño es una respuesta innata, ellos nacen sabiéndolo hacer; sin embargo, la capacidad del agente para reconocer o identificar dichas señales es un proceso que tiene que ser adquirido. Por esta razón, en la siguiente tabla se brinda información que facilitará al agente identificar las distintas señales de hambre y saciedad que los niños emiten de acuerdo con su edad (tabla 1).

TABLA 1. SEÑALES DE HAMBRE Y SACIEDAD DE ACUERDO CON LA EDAD ⁹

Edad	Señales de hambre	Señales de saciedad
Nacimiento hasta 5 meses	• Despierta y se sacude • Chupa el puño • Lloro o hace berrinche • Abre la boca cuando se le alimenta para indicar que quiere más	• Aprieta los labios • Voltea la cabeza • Disminuye o detiene la succión • Escupe el pezón o el chupón • Se queda dormido cuando está lleno
De 4 a 6 meses	• Lloro o hace berrinche • Sonríe cuando mira al cuidador, hace sonidos guturales mientras se alimenta para indicar que quiere más • Acerca la cabeza a la cuchara o intenta llevar la comida a la boca	• Disminuye la velocidad de succión o deja de succionar • Escupe el pezón • Voltea la cabeza • Puede distraerse o prestar más atención a su entorno
De 5 a 9 meses	• Quiere alcanzar la comida • Señala la comida	• Come más lento • Empuja la comida hacia afuera
De 8 a 11 meses	• Quiere alcanzar la comida • Señala la comida • Se emociona cuando ve la comida	• Cierra la boca o escupe la comida
De 10 a 12 meses	• Expresa deseo por comida específica con palabras o sonidos	• Dice “no más” con la cabeza
De 1 año en adelante	• Combina frases con gestos como “quiero eso” y señala • Dirige al adulto hacia el refrigerador y señala la comida o bebida que quiere • Dice “tengo hambre”	• Utiliza palabras o frases como “acabé” y “me quiero bajar” • Juega con la comida o la lanza

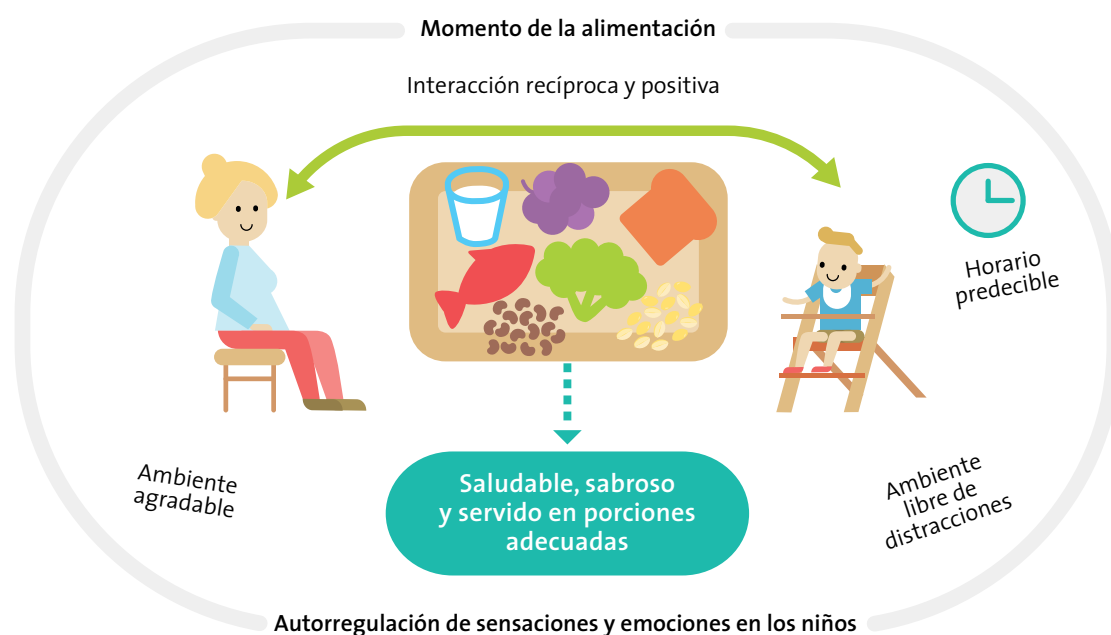
Para lograr prácticas de alimentación perceptiva es necesario contar con los siguientes elementos así como llevar a cabo las siguientes acciones:

⁹ *Ídem.*

1. **Crear** un ambiente de alimentación agradable y con pocas distracciones: sin celulares, televisión u otras pantallas.
2. **Procurar** que cada niño esté sentado de manera cómoda, idealmente frente a otros niños o frente al agente educativo.
3. **Verificar** que las expectativas del agente educativo y del niño se comuniquen con claridad y consistencia.
4. **Asegurar** que el alimento sea saludable, sabroso y apropiado para la etapa de desarrollo de las niñas y niños, también es importante establecer horarios para aumentar la probabilidad de que los niños tengan hambre.
5. **Responder** a las señales de hambre y saciedad del niño.
6. **Atender** las necesidades de alimentación de los niños de manera oportuna, emocionalmente positiva y apropiada para el desarrollo.

Todas estas acciones se vinculan con las prácticas de sueño saludable y las técnicas para calmar, las cuales brindan al agente educativo herramientas para reducir la alimentación como primera respuesta y evitar así la sobrealimentación, promover la regulación de sensaciones y emociones en los niños (figura 2).¹⁰

FIGURA 2. ELEMENTOS Y ACCIONES PARA UNA ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA ¹¹



¹⁰ Organización Mundial de la Salud, *Directriz: administración intermitente de suplementos de hierro a niños de edad preescolar y escolar*, Ginebra, OMS, 2012, pp. 1–36. Consultado el 18 de julio de 2018 en: http://apps.who.int/iris/bitstream/handle/10665/100229/9789243502007_spa.pdf;jsessionid=DoBE010062176741A29B58C78EC9D6BA?sequence=1

¹¹ *Ídem*.

En las prácticas de alimentación perceptiva están implicadas otras dimensiones interrelacionadas de la crianza perceptiva y en conjunto influyen en el peso del niño por medio de la ingesta alimentaria y la actividad física. Por ejemplo, alimentar al lactante sólo en respuesta a señales de hambre y saciedad, en lugar de usar el alimento como una estrategia calmante incluso cuando no haya señales de hambre puede mejorar las conductas del sueño, lo cual a su vez puede ayudar al niño a estar más activo físicamente cuando está despierto y autorregular mejor su apetito.

A continuación se describen cada una de las dimensiones de la crianza perceptiva:

TÉCNICAS PARA CALMAR

Es una práctica que promueve el contacto físico para calmar a los niños cuando están inquietos o llorando; reduce la ansiedad, promueve la autorregulación de sensaciones y emociones y evita sobrealimentar a los niños por razones distintas a la sensación de hambre.¹²

Algunas técnicas para calmar involucran arrullar, balancear amorosamente, cantar, cambiar de espacio físico, “apapachar” y recuperar la línea base en la que sea más fácil para el agente educativo identificar las necesidades de los niños.

HÁBITOS DE SUEÑO SALUDABLE

La calidad del sueño es inadecuada cuando se presentan al menos uno de los siguientes factores: sueño de corta duración, problemas de ansiedad, estrés o problemas digestivos o respiratorios. Esto afecta de manera negativa el funcionamiento socioemocional y cognitivo, además aumenta el riesgo de obesidad por medio de alteraciones en los mecanismos hormonales.¹³

Para que el sueño sea saludable debe tener una duración adecuada, un horario apropiado, buena calidad, regularidad y una ausencia de interrupciones o trastornos del sueño. En los primeros tres años de vida, los patrones de sueño en los niños difieren de los patrones de sueño en los adultos. Estas diferencias ocurren porque nuestros patrones y hábitos de sueño maduran con nosotros; los bebés en el útero tienden a seguir los patrones de sueño de su madre, debido a que reciben información bioquímica a través de la placenta, estas señales son interrumpidas al momento del nacimiento, lo que deriva en lapsos intermitentes de sueño durante el día y la noche y es hasta los 6 meses de vida cuando existe la madurez neurológica suficiente para comenzar a establecer rutinas de sueño.¹⁴

¹² Berlinski, Samuel y Norbert Schady, *op. cit.*, pp. 1-261.

¹³ Meltzer, Lisa J y Jodi A. Mindell, “Sleep and Sleep Disorders in Children and Adolescents” en *Psychiatric Clinics of North America*, vol. 29, núm. 4, diciembre 2006, pp. 1059-1076.

¹⁴ Medina, John, *Brain rules for baby*, segunda edición, Cutchlow T (ed.), Seattle, Pear Press, 2014, pp. 249-277.

La cantidad de sueño requerida varía de acuerdo con la edad de los niños y va disminuyendo a medida que crecen. A pesar de esta disminución paulatina, los niños en edad preescolar, entre tres y cinco años, todavía requieren de una cantidad de sueño considerablemente mayor que los adultos (tabla 2).

TABLA 2. HORAS DE SUEÑO REQUERIDAS EN NIÑOS DE CERO A CINCO AÑOS ¹⁵

Edad	Total de horas de sueño requeridas diariamente
Recién nacidos	Entre 16 y 18 horas
De 3 meses a 1 año	Entre 14 y 16 horas
De 1 a 3 años	Entre 12 a 14 horas
De 3 a 5 años	De 11 a 13 horas

En todo momento es importante que los agentes educativos presten atención a las señales de sueño de los niños y consideren un periodo de siesta de calidad en el CAI. Para establecer rutinas y horarios de sueño de calidad y, por tanto, desalentar prácticas de alimentación para promover la inducción del sueño es fundamental la participación de los padres de familia. Pues de esta manera, se logran sincronizar los hábitos de sueño saludables tanto en el CAI como en el hogar.

DESARROLLO CORPORAL: ACTIVIDAD FÍSICA Y MOVIMIENTO

Desde el nacimiento del bebé debe iniciarse la actividad física con movimientos suaves de flexión y extensión. Lo natural y saludable es que los niños pequeños se muevan mucho porque la motricidad es el medio privilegiado que tiene el niño para expresarse: sensaciones, emociones, percepciones, representaciones, deseos, el impulso de conocer y explorar, así como las relaciones con los otros se ponen de manifiesto mediante expresiones del cuerpo y el movimiento. Los bebés pueden descubrir cómo ejercer sus posibilidades motrices de acuerdo con el nivel de desarrollo, es decir, darse vuelta de costado, boca abajo, rodar, reptar, gatear, entre otros movimientos, por eso es primordial que los niños cuenten con espacios para moverse y no estar sentados por largo tiempo en el portabebés, acostados en una cuna o cargados en rebozo o en brazos. En el caso de niños mayores a dos años, es necesario que durante el día cuenten con espacios para correr, saltar, andar de un lado a otro jugando, inventando, creando e imaginando.

¹⁵ Pérez-Escamilla, Rafael; Sofía Segura-Pérez y Megan Lott, *op. cit.* // Meltzer, Lisa J y Jodi A. Mindell, *op. cit.*, pp. 1059-1076.

Durante los primeros años de vida los padres y los agentes educativos son los responsables de promover, proveer y establecer las condiciones necesarias para que los niños jueguen, se muevan y exploren a su alrededor desde la interacción perceptiva.

En los CAI los agentes educativos deben fomentar el juego activo y la actividad física de acuerdo con las recomendaciones para cada edad. Asimismo, los agentes educativos deben de intentar que los juegos y las actividades continúen en el hogar ya que llevar a cabo dichas actividades contribuye al desarrollo físico, social y emocional de los niños; desalienta el sedentarismo y el tiempo destinado al uso de pantallas; disminuye el riesgo de desarrollar obesidad e instaura hábitos saludables para toda la vida.¹⁶

Es importante mencionar que los niños tendrán la iniciativa de moverse si tienen las condiciones favorables para que esto suceda, si en casa y en los CAI se promueven ambientes en los que puedan explorar, jugar y moverse con libertad. No es necesario un adiestramiento fijo por parte del adulto, claro que necesita que el adulto lo acompañe y le proponga, pero no que lo invada.

A continuación, se recomienda la actividad mínima que deben de tener los niños para no desarrollar sedentarismo (tabla 3).

TABLA 3. TIEMPO DE ACTIVIDAD FÍSICA RECOMENDADO EN NIÑOS DE CERO A CINCO AÑOS¹⁷

Edad	Tipo de actividad física		
	Estructurada	No estructurada	Inactividad en vigilia
De 0 a 12 meses	No más de 15 minutos cada hora	No más de 15 minutos cada hora	No más de 30 minutos continuos
De 13 a 36 meses	Más de 30 minutos al día	Más de 60 minutos al día	No más de 60 minutos continuos al día
De 3 a 5 años	Más de 60 minutos al día	Más de 60 minutos al día	No más de 60 minutos continuos al día

¹⁶ 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. Consultado el 18 de julio de 2018 en: https://www.paho.org/ecu/index.php?option=com_content&view=article&id=1135:clasificacion-alimentos-sus-implicaciones-salud&Itemid=360

¹⁷ Pérez-Escamilla Rafael, Sofía Segura-Pérez y Megan Lott, *op. cit.* // 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, pp. 1-57. (En adelante se referirá a este libro como *Guías alimentarias y de actividad*).

¿CUÁLES SON LOS PUNTOS CLAVE QUE DEBEN CONSIDERARSE PARA IMPLEMENTAR LA ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA?

La alimentación perceptiva permite una relación positiva entre el niño y su cuidador durante el proceso de alimentación. Su implementación al interior del CAI depende de la coexistencia de factores familiares, sociales y económicos. Para implementar las prácticas de alimentación perceptiva, los cuidadores necesitan tener acceso a apoyos sociales, económicos y familiares. De la misma manera, es primordial que tengan el conocimiento, tiempo y paciencia para ofrecer un ambiente cálido y estimulante a los niños, procurando que en el hogar y en los CAI se promueva el acceso a los alimentos saludables.

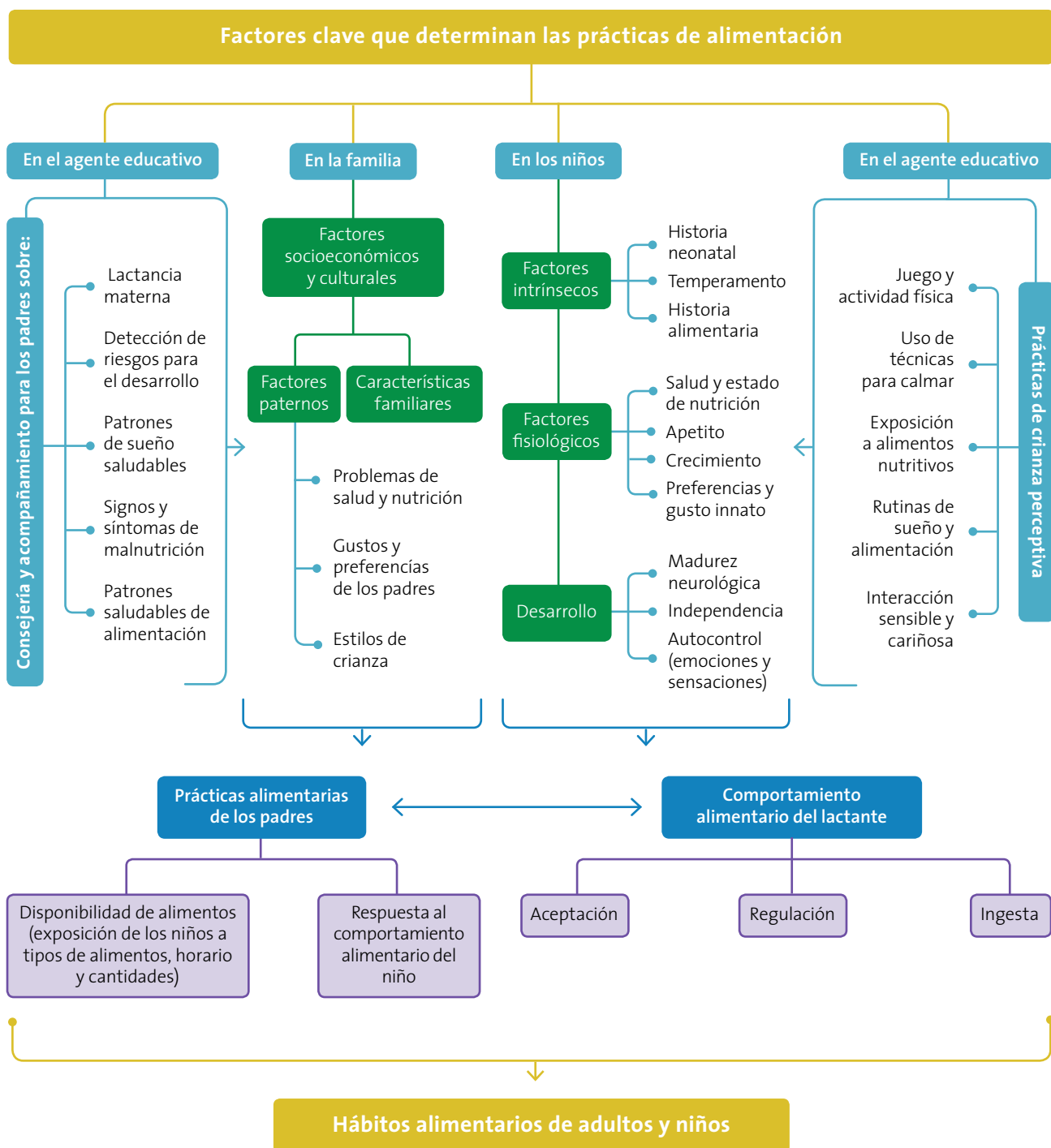
Del mismo modo, el desarrollo de patrones de alimentación saludables a temprana edad requiere comprender que los ambientes en los que el niño se desenvuelve son múltiples (el hogar, el CAI u otras personas que alimentan al niño pequeño como abuelos o cuidadores), por lo que es importante expandir el enfoque para incluir redes más amplias que participan en la alimentación perceptiva de los niños, incluyendo la dinámica sociocultural de acuerdo con cada contexto.

Algunos de los determinantes económicos y sociales para la salud como los ingresos, la educación y el vecindario o bien la comunidad donde viven los individuos, tienen un fuerte impacto en la capacidad de alimentar adecuadamente a los niños. Por tanto, es primordial abordar los desafíos que enfrentan las familias de bajos ingresos ya que la ingesta alimentaria de los niños está fuertemente influida por las diferentes capas del modelo socioecológico en el que se desarrollan, tales como políticas alimentarias, sistemas de salud y educación. Bajo este escenario, es fundamental brindar a los agentes educativos información, educación y apoyo sobre la crianza y la alimentación perceptiva así como algunas alternativas para abordar el acercamiento a los alimentos y colaciones saludables de una manera culturalmente apropiada.



En la siguiente figura se pueden observar y dimensionar los diferentes elementos que intervienen para establecer hábitos alimentarios así como las relaciones e interacciones que existen entre estos.

FIGURA 3. FACTORES QUE DETERMINAN LAS PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN EN LOS NIÑOS Y ADULTOS





¿POR QUÉ ES NECESARIO QUE LOS AGENTES EDUCATIVOS CONOZCAN SOBRE LA ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA?

Primero se trata de una cuestión operativa pues todos los agentes educativos involucrados desde los Apoyos Técnicos Pedagógicos (ATP), directores, nutriólogos hasta los encargados de las cocinas son elementos claves para que el tema pueda permear positivamente en todo el equipo multidisciplinario que conforma un CAI así como en los padres de familia. Su intervención o la falta de esta es un factor que puede contribuir para determinar el éxito o el fracaso de la operatividad de la alimentación perceptiva.

La segunda razón es una cuestión teórica ya que existen investigaciones científicas que demuestran que esta forma de crianza y alimentación generan beneficios, a corto, mediano y largo plazo, muy importantes para el desarrollo cognitivo, social y emocional del niño. Mismos que se hacen extensivos al bienestar de la familia y de la comunidad.

¿CÓMO LOS AGENTES EDUCATIVOS DEBEN FOMENTAR LA CONTINUACIÓN DE LAS PRÁCTICAS DE ALIMENTACIÓN PERCEPTIVA DE LOS CAI EN LOS HOGARES?

Los agentes educativos desempeñan un papel clave en la promoción de hábitos saludables de alimentación y coadyuvan a que estas prácticas se adecuen, de manera armónica y sensible, a las características particulares de cada familia. En la Figura 3 puede advertirse cómo el agente educativo desarrolla esta doble participación. En el ámbito de los CAI, el agente educativo participa al generar interacciones amorosas y sensibles con los niños, propiciar rutinas de sueño y alimentación, difundir buenas prácticas (entre colegas y autoridades), sobre la necesidad de exponer a los niños a alimentos nutritivos, utilizar técnicas adecuadas para calmar o tranquilizar y, finalmente, fomentar el hábito de la activación física por medio del juego, la exploración y el movimiento. Los agentes

educativos, como complemento al papel que desempeñan, deben de apoyar, aconsejar y acompañar a madres y padres de familia en procesos relevantes para el DII, por ejemplo, el fomento de factores que protejan la salud de los niños como la lactancia materna, para facilitar la transición de las prácticas de crianza y alimentación perceptiva del CAI al hogar.

Partir de la premisa de que existen acciones de crianza y alimentación que competen exclusivamente a los padres es un enfoque equivocado, ya que la mayor parte de alimentos que los niños reciben son bajo el cuidado de los agentes educativos en los CAI. En consecuencia, los padres deben de ser capacitados sobre las prácticas de alimentación perceptiva que, se espera, apoyen, fomenten y mantengan fuera de los CAI, pues deben de comprender que lo que está en juego es la salud, nutrición, desarrollo y aprendizaje de sus hijos.

El trabajo conjunto con los padres de familia en los CAI, hoy más que nunca, adquiere una relevancia primordial ya que se requiere de un trabajo emocional personal, en pareja y con el agente educativo para la promoción de hábitos saludables de alimentación durante la vida.

Reconocer el trabajo invaluable de los agentes educativos en educación inicial y la relevancia que la primera infancia tiene en el potencial de un país y su sociedad, demanda conocer cuáles son las áreas de mejora que cada individuo tiene en el trabajo que desempeña, delimita la ejecución de prácticas no deseables y genera un cambio de conducta positivo. En la siguiente tabla se enlistan una serie de recomendaciones que, considerando los efectos positivos que generan al desarrollo de los niños, se sugiere promover.

Acciones recomendadas	Efectos esperados
• Reconocer las señales que los niños emitan de hambre y saciedad de acuerdo con la edad	Promueve que el niño reconozca sus propias sensaciones y desalienta que coma por razones distintas al hambre Previene el desarrollo de sobrepeso y obesidad Disminuye la ansiedad y genera confianza en el niño sobre la capacidad de su cuidador para atender sus necesidades
• Establecer horarios y ritmos para la alimentación	Favorece que el niño adopte buenos hábitos alimentarios Promueve que el niño tenga apetito en los horarios establecidos
• Establecer contacto físico y verbal con los niños de manera cálida y amable durante la alimentación	Facilita la socialización e interacción del niño para un desarrollo óptimo, además de ayudarlo a comprender el proceso de alimentación
• Promover y apoyar el mantenimiento de la lactancia materna, por lo menos hasta los dos años de edad, brindando consejería y espacios para que las madres amamenten o extraigan la leche materna en el CAI	Promueve el óptimo estado de salud, nutrición y desarrollo del niño Facilita el desarrollo de hábitos saludables de alimentación y fomenta el apego seguro entre la madre y su hijo
• Reconocer las señales para iniciar con la alimentación complementaria.	Promueve la atención centrada en las necesidades del niño de acuerdo con su edad y madurez neurológica

Evitar estas acciones	Efectos
• Forzar a los niños para que coman y terminen los alimentos que les son servidos	Bloquea la regulación natural con la que los niños nacen para identificar saciedad, limita el apego seguro y genera ambientes no cálidos
• No responder a las señales de hambre de los niños	Provoca la subalimentación comprometiendo el estado de salud y nutrición de los niños al no satisfacer sus necesidades nutrimentales Limita el apego seguro entre el niño y su cuidador
• Utilizar recipientes inadecuados en tamaño y capacidad sin considerar la edad	Puede incrementar la posibilidad de desarrollar malnutrición Bloquea la regulación de hambre-saciedad
• Promover el consumo de alimentos no saludables en días especiales: cumpleaños, día del niño, kermés, etcétera	Manda señales contradictorias a los niños pues los puede llevar a asociar el consumo de alimentos y bebidas con azúcar añadido, ricos en grasa y limitado aporte nutricional con los momentos de celebración asociados a felicidad, euforia y convivencia
• Introducir alimentos sólidos o complementarios cuando los niños no tienen la madurez neurológica suficiente	Incrementa el riesgo de desarrollo de obesidad e impide el fomento de preferencias por alimentos saludables
• Alterar ritmos de actividad física y sueño	Promueve el desarrollo de obesidad ya que los niños confunden la regulación de las sensaciones y emociones con el hambre
• Evitar el contacto físico con los niños durante la alimentación o regañar y ridiculizar al niño por no comer	Bloquea el apego seguro entre el niño y su cuidador Incrementa la ansiedad y el estrés tóxico lo que puede promover el desarrollo de obesidad
• Usar pantallas, televisores o celulares durante el momento de la alimentación	Interfiere en la interacción entre el agente educativo y el niño Provoca distracción en la atención brindada al niño sobre sus sensaciones de hambre y saciedad durante la alimentación Limita el apego seguro entre el niño y su cuidador

Para facilitar la comprensión de los agentes educativos sobre qué, cómo, cuándo y cuánto alimento deben proveer a los niños de acuerdo con su edad, se han diseñado tablas que servirán de guía para promover hábitos saludables de alimentación.

Edad	Promover	Evitar	Recomendación alimenticia
0-4 meses	Lactancia materna exclusiva En casos especiales cuando la madre no esté lactando exclusivamente, utilice fórmulas fortificadas con hierro (6.7 mg/l)	Alimentos distintos a la leche materna o fórmula Agua , té, leche de vaca, atole, caldos, refrescos, bebidas a base de plantas (arroz, coco, soya, almendra, entre otras) y jugos de frutas Miel de abeja y azúcar para endulzar Probadas de alimentos Dar fórmula diluida o leche de vaca en polvo (leches comerciales, leche Liconsa, etcétera)	En recién nacidos, lactancia materna exclusiva y a libre demanda, siempre y cuando el bebé dé señales claras de hambre En niños alimentados con fórmula se recomienda la siguiente ingesta: Recién nacidos y durante el primer mes: 30-60 ml (1-2oz) de fórmula a libre demanda Segundo mes: 60-90 ml (2-3oz) de fórmula a libre demanda En caso indicado por prescripción médica brinde solución de hidratación oral, gotas o jarabes de suplementos

Edad	Promover	Evitar	Recomendación alimenticia
4-6 meses	Lactancia materna exclusiva En casos especiales cuando la madre no esté lactando exclusivamente, utilice fórmulas fortificadas con hierro (6.7 mg/l) Identificar los signos de desarrollo que indiquen que el niño está listo para la introducción de alimentos sólidos a su dieta, esto no debe de ocurrir después de los 6 meses	Dar agua, té, leche de vaca, refrescos, atoles, bebidas a base de plantas (arroz, coco, soya, almendra, entre otras) y jugos de frutas Dar fórmula diluida Uso de miel de abeja y azúcar para endulzar	La lactancia materna sigue siendo a libre demanda, siempre y cuando el bebé dé señales claras de hambre En caso de proporcionar fórmula, se recomienda aumentar gradualmente las cantidades hasta ajustar de 120 a 240 ml (4-6 oz), medida máxima para bebés de 5 meses Si el bebé está listo para alimentos complementarios y está recibiendo solo leche materna, es posible empezar con cereales enriquecidos con hierro y zinc (2 C, 2 veces al día) o carne machacada o en papilla (3 a 6 C por día)
6-12 meses	Continuar con la lactancia materna, en caso de no ser posible utilice fórmula enriquecida con hierro (6.7 mg/l) Introducir gradualmente alimentos sólidos, estos pueden ser machacados o en purés El consumo de agua potable en una taza, entre 120-240 ml (4-8 oz)	Alimentos complementarios después de que el bebé haya cumplido 6 meses, incrementa el riesgo de anemia y desnutrición Refrescos, té (con azúcar), jugos embotellados y jugos 100 % de fruta natural, agua de fruta, bebidas a base de plantas (arroz, coco, soya, almendra, entre otras), bebidas azucaradas y leche de vaca Pasteles, galletas, dulces de cualquier tipo, frituras y productos ultraprocesados como carnes frías o alimentos con grasas trans y miel de abeja	En niños de esta edad se recomienda que coman cada 2 o 3 horas o bien 5 o 6 veces al día La introducción de alimentos sólidos debe de ser gradual, empezar con 1 o 2 C soperas de alimento hecho puré o machacado. Es importante siempre estar alerta a los signos de hambre y saciedad de los niños Las comidas principales pueden estar estructuradas de la siguiente manera: 1. Leche materna o fórmula, de 180 ml a 240 ml (8 oz a 6 oz) 2. Siguiendo opciones: a) Alimentos de Origen Animal (hasta 4 C) como carne, huevo o leguminosas b) Productos lácteos como queso cottage (hasta 115 g), queso (hasta 60 g) o yogurt (hasta 230 g) 3. Frutas y verduras (hasta 2 C) 4. Cereales enriquecidos (hasta 4 C) Una comida más pequeña o merienda puede estar estructurada de la siguiente manera: 1. Leche materna o fórmula, 60 a 120 ml (4-6 oz) 2. Cereal como pan de grano entero (1/2 rebanada) o galletas de grano entero (2 pzas) o cereal infantil enriquecido (hasta 4 C) 3. Frutas o verduras (hasta 2 C)

Edad	Promover	Evitar	Recomendación alimenticia
12-24 meses	Continuar con leche materna. En caso de no ser posible, utilizar leche de vaca semidescremada pasteurizada Servir alimentos variados de los 5 grupos: 1. Granos integrales: tortilla, maíz, pasta, arroz y pan 2. Alimentos de origen animal: carnes, pollo, huevo y pescado 3. Lácteos: queso y yogurt bajo en grasa 4. Leguminosas: frijol, lenteja, alberjón, haba, garbanzo, soya, etcétera 5. Frutas y verduras de temporada Pescado deshuesado como salmón, atún blanco y trucha. El pescado es una buena fuente de grasas saludables conocidas como omega 3 que son muy importantes para el desarrollo del cerebro Utilizar aceites saludables como aceite de oliva, canola, maíz o girasol El consumo de agua simple potable Fomentar el uso de cuchara y taza	Bebidas azucaradas, refrescos, jugos de frutas naturales y con azúcar, té o aguas frescas con azúcar, etcétera Alimentos ultraprocesados como cereales de caja, barritas, pastelillos o frituras Alimentos empaquetados, empanizados y congelados: barras de pescado, nuggets, etcétera Alimentos altos en sodio: enlatados, carnes frías, pollo, queso, pescado empanizados, fritos o empaquetados) Vísceras de cualquier tipo Fruta con azúcar o en almíbar Alimentos elaborados con granos blancos o refinados como (pan blanco de caja, bolillo, arroz y pasta blanca) Alimentos fritos (papas a la francesa, alimentos capeados etcétera)	En niños de esta edad se recomienda que la alimentación diaria se divida en 3 comidas y de 1 a 3 colaciones, según el apetito del niño El consumo de leche semidescremada recomendable no debe de exceder las 2 tazas (480 ml) por día. Servir 120 ml (4 oz) en cada comida o como parte de una colación saludable. Otra opción, en lugar de leche, es 1/2 o 3/4 de taza de yogurt natural con no más de 26 g de azúcar por 180 ml (6 oz) Brindar al menos 2 tazas, 480 ml (16 oz), de agua simple y potable por día. Es importante mantener la hidratación constante a libre demanda Proporcionar de 15 a 30 g de leguminosas o alimentos de origen animal bajos en grasa en todas las comidas y colaciones Proporcionar: Verduras: 1/4 a 1/2 taza en casi todas las comidas y colaciones Frutas: 1/4 a 1/2 taza en cada comida Cereales: 1/2 a 1 rebanada de pan de grano entero o 1/4 a 1/2 taza de cereal de grano entero o pasta en la mayoría de las comidas y colaciones Las porciones que aquí se muestran son cantidades en promedio para los grupos de edades. Para mayor precisión se sugiere consultar capítulo de recomendaciones alimentarias y menús para niños de 0 a 5 años

Edad	Promover	Evitar	Recomendación alimenticia ¹⁸
2 a 5 años	Continuar promoviendo hábitos de alimentación saludable, estos aún continúan formándose y afianzándose Brindar alimentos sanos nuevos tantas veces como sea necesario hasta que el alimento sea aceptado Buscar preparaciones novedosas llenas de color, sazón y texturas distintas. Presentar en las comidas verduras y frutas variadas Facilitar que los niños aprendan a tomar decisiones correctas en la selección de sus alimentos y bebidas Mantener el consumo de cereales integrales y granos enteros Fomentar el consumo de leche semidescremada sin azúcares añadidos y yogurt natural sin grasa o con 1% de grasa y sin azúcar añadida	Bebidas azucaradas, refrescos, jugos de frutas naturales y con azúcar, té o aguas frescas con azúcar y energizantes, etcétera Alimentos ultraprocesados con alto contenido en sodio y con azúcares añadidas Alimentos elaborados con granos refinados como pan blanco de caja, bolillo, arroz y pasta blanca Alimentos fritos como donas, churros, papas a la francesa, frituras de maíz o trigo, capeados, o métodos de preparación que requieran el uso abundante de aceite Dulces, helados, leche condensada, miel de cualquier tipo, mermeladas con alto contenido de azúcar, pasteles, pan dulce, postres instantáneos como flanes, budín, raspados o frappes comerciales, cafés preparados con crema y azúcar	Frecuencia: Mantener 3 comidas al día y de 1 a 2 colaciones Servir en cada comida: Verduras: 2 a 3 porciones Frutas: 1.5 a 2 porciones Cereales integrales o granos enteros: 3 a 6 porciones Leguminosas: 1 a 1.5 porciones Productos de origen animal con contenido medio o bajo de grasa: 1 a 1.5 porciones Lácteos, leche semidescremada y sin saborizantes, queso y yogurt bajos en grasa: 2 porciones Grasa: 3 a 4 porciones En las colaciones: 1 porción de fruta + 1 porción de verdura + 1 porción de lácteo Agua simple y potable

CASOS ESPECIALES

ALERGIAS ALIMENTARIAS

La gran mayoría de las alergias alimentarias son causadas por los siguientes ocho ingredientes: huevos, leche, cacahuates, frutos secos, pescado, mariscos, trigo y soya, todos conocidos como alérgenos comunes.

La reacción alérgica se presenta cuando las proteínas de estos alimentos generan una respuesta inmune, cuyos síntomas varían de leves (erupción cutánea) a graves (anafilaxia) y pueden afectar la piel, el tracto gastrointestinal, el sistema cardiovascular y el tracto respiratorio.

Evidencias recientes han comprobado que no hay razones para retrasar, más allá de los doce meses de edad, la ingesta de alimentos alérgicos.

¹⁸ Meltzer, Lisa J y Jodi A. Mindell, *op. cit.*, pp. 1059–1076.

Exponer a los bebés, durante el primer año de vida, a alimentos alérgicos comunes puede disminuir considerablemente el riesgo de desarrollar alergias posteriores.¹⁹

A continuación se brindan recomendaciones basadas en evidencias que serán de utilidad para apoyar las actividades de los agentes educativos tanto en el CAI como con los padres de familia:

- **NO ES NECESARIO QUE** las mujeres embarazadas o lactantes eviten consumir alimentos alérgicos como huevos, leche, cacahuates, frutos secos, pescado, mariscos o trigo. Hacerlo no ayuda a reducir el riesgo de alergias alimentarias en los niños.
- **SI ALGUNO DE LOS PADRES BIOLÓGICOS** tiene alergias a cualquier alimento, el médico deberá emitir recomendaciones para introducir alimentos alérgicos comunes.
- **USAR FÓRMULAS INFANTILES** hidrolizadas o “hipoalérgicas” no ayuda a prevenir las alergias alimentarias en los bebés.
- **LA INTRODUCCIÓN DE ALIMENTOS ALÉRGICOS** comunes debe darse cuando los niños estén listos para comer alimentos sólidos, entre los cuatro y seis meses de edad. Esto incluye productos lácteos como el yogur o la fórmula, huevo, soya, trigo, mantequilla de cacahuete, pescado y mariscos.
- **SE RECOMIENDA QUE LA PRESENTACIÓN** a los niños, de los alimentos alérgicos comunes, se brinde por primera vez en el hogar y después de que hayan tolerado otros alimentos sólidos. Si el niño no tiene ninguna reacción, puede incluir gradualmente un nuevo alimento alérgico cada tres o cinco días.
- **NO ELIMINE DE LA DIETA** de los niños alimentos agrios como moras, tomates, frutas cítricas, etcétera, con el fin de evitar irritaciones o erupciones alrededor de la boca o en los glúteos. La erupción es el resultado de la irritación en la piel generada por el ácido del alimento, no por una reacción alérgica a la comida.
- **ALGUNOS NIÑOS DESARROLLAN** alergias a los alimentos, las cuales se manifiestan con los siguientes síntomas: erupciones cutáneas, dificultad para respirar, náuseas, vómitos o heces sueltas. Si esto sucede, busque atención médica inmediatamente, informe a los padres de familia y sugiera el diagnóstico de un alergólogo o inmunólogo.
- **ES NECESARIO DESARROLLAR UN PLAN** de alimentación personalizado para los niños con alergias alimentarias, con el fin de introducir alimentos en la dieta poco a poco.

¹⁹ Véase Pérez-Escamilla, Rafael; Sofía Segura-Pérez y Megan Lott, *op. cit.*

DESNUTRICIÓN

El bebé puede sufrir retraso en el crecimiento intrauterino, por lo que es fundamental vigilar el incremento en el peso de la madre e identificar si el bebé presenta bajo peso al nacer, menor a 2 500 g a término: de 38 a 41 semanas de gestación. Si el niño sufre desnutrición al nacer o durante los primeros años de vida, a lo largo de su vida puede presentar problemas de salud, así como en su habilidad para aprender, comunicarse, pensar analíticamente, socializar efectivamente y adaptarse a nuevos ambientes o personas.

¿CÓMO IDENTIFICAR LA DESNUTRICIÓN?

En los primeros años de vida los padres deben llevar a sus hijos al centro de salud para una evaluación periódica de peso y longitud o talla, de este modo se podrá obtener una valoración del crecimiento que el niño desarrolla en un determinado tiempo.

Son indicadores de desnutrición:

- **BAJO PESO AL NACER**
- **BAJO PESO (PESO/EDAD)**
- **EMACIACIÓN (BAJO PESO/TALLA)**
- **BAJA TALLA (TALLA/EDAD)**

Estos indicadores y las gráficas de referencia de la Organización Mundial de la Salud (OMS) pueden funcionar como referentes para un diagnóstico. Solo para tener un panorama de lo frecuente que son los problemas de desnutrición en el país, se sabe que casi 4 de cada 100 niños menores de 5 años sufren de desnutrición moderada y severa por bajo peso; que 12 de cada 100 niños menores de 5 años padecen desnutrición crónica moderada y severa; y que 1 de cada 100 niños padecen emaciación moderada a severa.

Particularmente los niños que viven en zonas rurales o en situación de pobreza son más vulnerables. Por esta razón, las recomendaciones alimentarias deben modificarse de acuerdo con cada región y vigilarse para que los niños tengan acceso a todos los alimentos que necesitan tanto en cantidad como en calidad, con el fin de satisfacer las demandas que conlleva el crecimiento acelerado propio de los primeros años de vida. Para cumplir lo anterior, los agentes educativos deben estar atentos y dar seguimiento a los casos diagnosticados con desnutrición, alertar a los padres si sospecha que algún niño sufre de desnutrición y responder de forma amorosa y sensible en todo momento, entendiendo que son niños que podrían presentar rezagos o retrasos en su desarrollo. Establecer un frente común para la atención de estos casos especiales, mediante la comunicación permanente entre las autoridades del CAI y los padres de familia, es fundamental para revertir la situación en la que estos niños están inmersos.

¿CÓMO PREVENIR LA DESNUTRICIÓN EN LOS PRIMEROS AÑOS DE VIDA?

Cada mamá debe procurar su cuidado y prepararse antes del embarazo, asistiendo al centro de salud para asesorarse sobre cómo tener un embarazo saludable.



Es importante mantener una alimentación rica en granos enteros, alimentos de origen animal, leguminosas y una amplia variedad de frutas y verduras. Asimismo, debe vigilar el aumento de peso durante el embarazo y acudir a las consultas prenatales de forma regular para recibir suplementos vitamínicos y minerales que deberá seguir tomando hasta que termine la lactancia materna.

Al nacer el bebé, se deberá facilitar el contacto piel a piel entre la madre y su bebé, e iniciar la lactancia materna inmediatamente, en la primera hora de vida. Se debe promover la lactancia materna exclusiva a libre demanda durante los primeros seis meses o hasta que el bebé dé indicios claros de madurez neurológica para ingerir alimentos complementarios.

En los niños con desnutrición, la introducción de alimentos complementarios es un proceso crítico. Por eso es importante promover alimentos saludables e inocuos, y aplicar siempre las medidas de higiene sin olvidar el lavado de manos así como la desinfección de alimentos y utensilios. Utilizar agua potable para lavar los utensilios y preparar los alimentos del bebé, esto evitará que los niños con desnutrición contraigan infecciones que podrían agravar su estado de nutrición y salud.

Los agentes educativos deben hacer promoción de la lactancia materna y enfatizar la relevancia que implica que los niños reciban el esquema de vacunación completo como medidas efectivas para prevenir la desnutrición. Además, deberá darse asesoría puntual a los padres de familia para atender enfermedades comunes como gripa, tos y diarrea, ya que cuando un niño o niña se enferma,

disminuye su capacidad de absorber los nutrientes de los alimentos, tiene menos apetito y se incrementa el riesgo de desnutrición.

La primera atención que los niños con desnutrición deben recibir es la del médico. A continuación, se comparten consejos clave que todo agente educativo debe recordar para facilitar el apoyo y la recuperación de los casos con desnutrición:

- **LOS NIÑOS DESNUTRIDOS** pueden mostrarse aletargados, duermen mucho, se mueven lento, muestran debilidad. Estas señales, de no atenderse de inmediato, a futuro podrían derivar en problemas más graves para el niño como problemas para hablar, caminar o aprender.
- **LOS AGENTES EDUCATIVOS** desempeñan un papel clave en la recuperación de los niños con desnutrición mediante las prácticas de estimulación.
- **ES FUNDAMENTAL** que el agente educativo promueva actividades diversas que involucren el juego y la exploración de objetos y del ambiente.
- **SI OBSERVA QUE LOS NIÑOS** con desnutrición tienen problemas para levantar o sostener la cabeza, promueva actividades o movimientos que favorezcan el movimiento y el tono muscular del niño.
- **SI LOS NIÑOS CON DESNUTRICIÓN** no giran la cabeza o no intentan sostenerla mientras los alimenta, promueva que traten de alcanzar el biberón o la comida en lugar de dárselos directamente en la boca. Responda siempre de forma cálida y sensible.
- **FACILITE LOS MOVIMIENTOS** que puedan ser complicados para los niños o que estén aprendiendo. Apoye los intentos que el niño haga por realizarlos.
- **MOTIVE Y ALIENTE A LOS NIÑOS** para que alcancen objetos coloridos, ayúdelos mostrando puntos de apoyo que les den seguridad y confianza, ellos confían en usted para resolver sus necesidades.

Mantenga comunicación constante con las autoridades del CAI y hagan planes conjuntos de trabajo para garantizar la reciprocidad y corresponsabilidad que se esperan de las prácticas de crianza y alimentación perceptivas.

ANEMIA

Los primeros años de vida son un periodo de mayor vulnerabilidad para desarrollar anemia por deficiencia de hierro (ferropénica), debido a las grandes demandas que se requieren de este mineral para hacer frente al rápido crecimiento que caracteriza este momento de la vida.

La anemia ferropénica se ha relacionado con un aumento de la morbilidad en la infancia y con deficiencias en el desarrollo cognitivo y en el rendimiento escolar.

En los lugares donde la prevalencia de anemia es del 20% o más, en niños de edad preescolar o escolar, la OMS recomienda que a los niños entre veinticuatro y cincuenta y nueve meses se les receten, de forma intermitente, suplementos de hierro cada tercer día durante tres meses consecutivos y continuar con tres meses de descanso, de manera que la administración se reanude

cada seis meses. Con este tratamiento se busca incrementar las reservas de hierro en la población infantil y reducir el riesgo de anemia.²⁰

Es importante que los agentes educativos promuevan que los padres de familia lleven a sus hijos a los centros de salud correspondientes para que les realicen la prueba de hemoglobina capilar y reciban el tratamiento correspondiente en caso de que sean diagnosticados con anemia.

El CAI debe proveer alimentos variados, suficientes y de calidad para garantizar los requerimientos de micronutrientes que los niños tienen a esta edad. Las recomendaciones en este manual para introducir en la dieta alimentos complementarios, dan un soporte suficiente para asegurar el consumo de alimentos ricos en hierro.

Los casos especiales desarrollados en este manual responden a los problemas de salud con mayor prevalencia a nivel nacional; esto no significa que no existan otros casos especiales que requieran de atención particular en la crianza y durante los momentos de alimentación. El fortalecimiento de los CAI con personal capacitado para la atención de los casos especiales y la comunicación efectiva entre ellos y los padres de familia, representan un eslabón prioritario para lograr un país más justo y equitativo.

LOS RETOS

La alimentación perceptiva demanda un cambio de paradigma en la forma en que habitualmente los profesionales de la salud, los agentes educativos y la familia recomiendan y llevan a cabo el proceso de alimentación de los niños pequeños. El éxito de la adopción de prácticas saludables de alimentación requiere del tiempo de todos los cuidadores que interactúan con los niños en distintos ámbitos y de los conocimientos sobre los múltiples beneficios que genera facilitar la instauración de hábitos saludables alimentarios en la primera infancia.

Los grandes retos que se presentan en la adopción e implementación, en todos los CAI a nivel nacional, de las recomendaciones emitidas son:

- a. **Contar** con insumos suficientes y variados que garanticen la elaboración de alimentos saludables.
- b. **Proveer** de espacios y ambientes saludables que faciliten el juego, la actividad física y las siestas.
- c. **Reconocer y respetar** las señales comunicativas del niño (hambre-saciedad, sueño y atención).

²⁰ Véase Organización Mundial de la Salud, *op. cit.*, 2012.

- d. **Generar** ambientes cariñosos y sensibles con el apoyo de los adultos con los que interactúan los niños pequeños.
- e. **Brindar** contención emocional positiva de acuerdo con la edad.

La educación inicial, mediante los agentes educativos, toma un liderazgo único para impulsar la adopción e implementación de recomendaciones, basadas en evidencia de la crianza y la alimentación perceptiva, para menores de cinco años en los CAI. Detona el apoyo y acompañamiento a los padres de familia en la adopción de estas recomendaciones en el hogar para así asegurar equidad con un mejor estado de nutrición, salud y óptimo DII.





II. RECOMENDACIONES GENERALES PARA LA MANIPULACIÓN DE LOS ALIMENTOS EN LOS CAI

CONTAMINACIÓN DE LOS ALIMENTOS Y SUS FUENTES

Antes que los alimentos puedan consumirse, pasan por diversas etapas, por lo que son sometidos a la manipulación de diversas personas como el productor, el transportista, el proveedor, el almacenador, el procesador (cocinero u otro), etcétera. En cada una de estas etapas los alimentos pueden contaminarse.

La contaminación de los alimentos ocurre cuando se incorpora cualquier elemento ajeno con la capacidad de producir alguna enfermedad a quien lo consume. Básicamente esos contaminantes pueden ser de tipo biológico, químico o físico.

- **CONTAMINANTES BIOLÓGICOS:** incluyen a las bacterias, los parásitos y los virus. El problema principal lo constituyen las bacterias por su propiedad de reproducirse sobre el alimento hasta convertirse en una cantidad que enferma a la persona que los consume; o hasta producir toxinas. Su capacidad de multiplicarse hace que en pocas horas se formen grupos o colonias de millones de bacterias.

Este tipo de contaminación puede llegar al alimento por medio de las manos de quien manipula o por contacto con alimentos y superficies como mesas, recipientes, utensilios o equipos de cocina contaminados. También puede llegar a través de plagas que tienen contacto con la comida o posan sus patas sobre él, como es el caso de las moscas, hormigas, cucarachas, ratas o incluso los animales domésticos.

- **CONTAMINANTES QUÍMICOS:** la interacción con estos elementos generalmente ocurre en el mismo lugar de producción primaria del alimento, ya sea por residuos que quedan de sustancias utilizadas para controlar las plagas en los cultivos o por sustancias como drogas veterinarias usadas en los animales enfermos que luego son sacrificados.

La contaminación por estas sustancias también puede ocurrir de manera accidental, durante el transporte, el almacenamiento o la elaboración, al permitir el contacto con sustancias tóxicas como: plaguicidas, combustibles, pinturas, detergentes, desinfectantes u otros.

- **CONTAMINANTES FÍSICOS:** pueden ser de varios tipos como partículas de metal desprendidas por utensilios o equipos de cocina, anillos o pulseras; pedazos de vidrio de platos rotos; astillas de madera procedentes de empaques o de tarimas; u otros. Todos pueden caer en el alimento y contaminarlo.

La presencia de contaminantes físicos, en especial de metal o vidrio, incrementan la posibilidad de producir heridas en quien consume el alimento contaminado.

MECANISMOS DE CONTAMINACIÓN

Los alimentos se contaminan de diversas maneras debido a la gran variedad de fuentes, por lo que resulta muy fácil el constante intercambio de contaminantes.

De esta manera, las bacterias pueden pasar, por ejemplo, de la materia fecal de las personas y los animales, a la tierra, a las aguas de riego o a las manos de los manipuladores y desde allí a los alimentos. Se pueden distinguir tres tipos de contaminación:

- **CONTAMINACIÓN PRIMARIA O DE ORIGEN:** se presenta durante el proceso de producción del alimento. Resulta muy difícil producir vegetales totalmente exentos de contaminantes así como animales sin bacterias en su intestino, con lo cual resulta inevitable que algunos alimentos se contaminen desde su lugar de origen.
- **CONTAMINACIÓN DIRECTA:** en esta forma, los contaminantes se transfieren al alimento por medio de la persona que los manipula. Por ejemplo, cuando el manipulador expulsa gotitas de saliva al estornudar o toser en las áreas de proceso; cuando el alimento tiene contacto con heridas infectadas; cuando las materias primas o alimentos se exponen a un producto químico como un plaguicida; cuando se posan moscas u otras plagas sobre la comida o cuando un cuerpo extraño se incorpora durante el proceso de preparación.
- **CONTAMINACIÓN CRUZADA:** este tipo de contaminación se entiende como el paso de cualquier contaminante (biológico, químico o físico) desde un alimento o materia prima contaminados a uno que no lo está o a superficies en contacto que se encuentran limpias (mesas, equipos, utensilios, etcétera).

Las formas más frecuentes de contaminación cruzada se presentan cuando el manipulador permite el contacto de un alimento crudo con uno cocido listo para ser consumido. Por ejemplo, cuando se corta carne cruda con un cuchillo y sin lavarlo se corta un alimento listo para ser consumido; o cuando la comida cruda se coloca sobre una tabla de picar y, luego, sin lavar ni desinfectar se coloca un alimento cocido o listo para consumir sobre la misma.

En estos casos, el principal problema es la contaminación producida por bacterias, pues resulta imposible detectarla por medio de los sentidos. Solo en algunos casos podría haber un olor que denote una posible contaminación.



TIPOS DE CONTAMINACIÓN Y TÉCNICAS DE CONTROL

REPRODUCCIÓN DE BACTERIAS

Estos organismos requieren ciertas condiciones para vivir y reproducirse; así que conocer cuáles son estas condiciones y de qué manera podemos actuar sobre ellas nos permite evitar que las bacterias se reproduzcan:

- **NUTRIENTES:** casi todos los alimentos contienen agua, proteínas, grasas, minerales o azúcares que alimentan a las bacterias. Algunos más que otros como la leche, la carne, los huevos y todos los productos derivados de estos.
- **AGUA:** es necesaria para la vida de las bacterias; por ello, la leche, mayonesa y crema, que tienen un alto contenido de agua y nutrientes son ideales para la reproducción de estos microorganismos. En cambio, los alimentos secos no la favorecen tal es el caso de la leche en polvo, los cereales, los huevos deshidratados, entre otros.
- **TEMPERATURA:** las bacterias se reproducen en una amplia variedad de temperaturas, pero cuando son cercanas a las del cuerpo humano alcanzan su mayor actividad. Por ello, los alimentos a temperatura ambiente permiten un rápido crecimiento de bacterias y al ingerirlas hay un mayor riesgo de adquirir enfermedades. En general, se considera que por debajo de los 5 °C o por arriba de los 60 °C la reproducción de las bacterias es muy escasa o nula, por lo que se aconseja mantener los alimentos en este rango. Es decir, alimentos calientes, muy calientes y alimentos fríos, muy fríos.
- **OXÍGENO:** casi todas las bacterias necesitan de este elemento para sobrevivir, aunque algunas se reproducen en ambientes sin oxígeno, con lo cual pueden crecer fácilmente en trozos voluminosos de carnes (una pierna de cerdo, una pieza de jamón, etcétera) o en alimentos totalmente cubiertos por salsas o aceites en cuyo interior se forma un ambiente sin aire, como las conservas caseras y los escabeches.

FACTORES DESFAVORABLES PARA LA REPRODUCCIÓN DE BACTERIAS

- **ACIDEZ (PH):** hay factores que frenan la multiplicación de bacterias al actuar como barreras que impiden su asentamiento, tal es el caso de la acidez, ya que las bacterias crecen fácilmente sobre alimentos poco ácidos como la carne. Por el contrario, alimentos muy ácidos como las conservas de vegetales, los jugos cítricos o los aderezos como la mayonesa industrial, dificultan la reproducción de las bacterias o directamente impiden su crecimiento.
- **CONSERVAS:** la comida con alto contenido de azúcar obstaculiza la proliferación de microorganismos ya que el azúcar disminuye el agua en el alimento. Es el caso de mermeladas, frutas en almíbar, jaleas, ates, entre otros.
- **SALMUERA Y SALAZÓN:** un alto contenido de sal en los alimentos origina una reducción del agua disponible generando un ambiente poco favorable para las bacterias. Por ejemplo, el pescado salado o los encurtidos.

FACTORES QUE FAVORECEN LA CONTAMINACIÓN POR SUSTANCIAS QUÍMICAS

Con mucha frecuencia, la contaminación química ocurre por confusiones o errores del personal que manipula los alimentos durante las siguientes etapas de producción:

- **ETIQUETADO Y EMPAQUE:** puede presentarse al trasvasar o fraccionar sustancias químicas que no son identificadas debidamente. Al colocar comida en recipientes que antes contenían químicos como limpiadores, insecticidas u otros; lo cual es una práctica muy peligrosa. También cuando los químicos son empacados en recipientes poco herméticos, lo que causa derrames que facilitan el contacto con los alimentos.
- **ALMACENAMIENTO:** se produce cuando las sustancias químicas son almacenadas en contacto con los alimentos, colocadas sobre estos o muy cerca. Son muy habituales los accidentes en esta etapa, por lo que debe evitarse guardar la comida junto con químicos.
- **PREPARACIÓN O FORMULACIÓN:** al momento de mezclar ingredientes en una preparación puede presentarse una confusión entre sal y nitrito de sodio; o entre harina y un insecticida en polvo, si es que las sustancias no han sido debidamente marcadas o etiquetadas.

CONDICIONES DEL PERSONAL QUE MANIPULA ALIMENTOS

La principal causa de la contaminación de alimentos es la falta de higiene de quien tiene contacto con ellos; por lo que las personas encargadas de esta labor juegan un papel importante para corregir esta situación.

Quien manipula la comida debe practicar reglas básicas relacionadas con su estado de salud, higiene, vestimenta y hábitos de limpieza durante el contacto con los alimentos. La correcta presentación y los hábitos higiénicos, además de ayudar a prevenir las enfermedades, dan una sensación de seguridad al consumidor. El siguiente listado son acciones a seguir para poder tener contacto con los alimentos:

1. **Mantener** un buen estado de salud: si se está enfermo de las vías respiratorias, del estómago o si se tienen heridas en las manos o infecciones en la piel, lo más recomendable es evitar el contacto con alimentos por la alta probabilidad de contaminarlos. En ese caso, conviene que la persona desempeñe otra actividad, en la que no tenga contacto directo con la comida.
2. **Procurar** la higiene personal: dado que la prevención de la contaminación de los alimentos se fundamenta en la higiene del manipulador, es necesario tomar un baño antes de ir al trabajo.



3. **Lavarse** siempre las manos: antes de tocar los alimentos y después de cualquier actividad que provoque su contaminación; debe ser considerada la regla de oro del manipulador. Este hábito debe ser practicado antes de tocar alimentos crudos y después de tocar otros alimentos o superficies; utilizar el baño; rascarse la cabeza; tocarse el pelo, la cara, la nariz u otras partes del cuerpo; estornudar o toser, aún con la protección de un pañuelo y después de tocar animales o la basura.
4. **Conservar** limpia la vestimenta: la ropa de uso diario y el calzado pueden introducir suciedad adquirida en el medio ambiente al lugar donde se procesan alimentos. Por ello se debe usar una indumentaria de trabajo que esté siempre limpia y que incluya:
 - **UNA GORRA, COFIA O AMBAS** que cubran totalmente el cabello para evitar su caída sobre la comida.
 - **UN PANTALÓN DE COLOR CLARO** que sea utilizado solamente dentro del área de trabajo, de este modo se protegen los alimentos y las superficies de la contaminación.
 - **UN TAPABOCAS** que tape debidamente nariz y boca para ayudar a proteger los alimentos de gotitas de saliva.
 - **UN DELANTAL DE PLÁSTICO** que proteja el cuerpo cuando así se requiera.
 - **GUANTES** para uso en situaciones específicas, especialmente en la manipulación con las manos de productos cocidos listos para el consumo.
 - **CALZADO DE USO EXCLUSIVO** para el lugar de trabajo o botas adecuadas si las operaciones lo requieren.

La indumentaria debe de ser de color blanco o, en su defecto, de color claro para visualizar mejor su estado de limpieza. Además, nunca deberá ser utilizada en áreas diferentes a las de la cocina o vestidores.

HÁBITOS DESEABLES

Además de los hábitos correspondientes a la higiene personal y vestimenta, el manipulador deberá acostumbrarse a:

- **LAVAR DETALLADAMENTE** utensilios, superficies, vajillas y cubiertos antes de usarlos.
- **TOMAR PLATOS** por los bordes, cubiertos por el mango, vasos por el fondo y tasas por el asa.
- **MANTENER LA HIGIENE** y el orden en la cocina.
- **LAVARSE LAS MANOS** antes de arreglar la mesa.

HÁBITOS INDESEABLES

Los hábitos que el manipulador tiene que evitar a toda costa son:

- **RASCARSE** la nariz, la boca, el cabello y las orejas o tocarse granitos, heridas, quemaduras o vendajes, debido a la facilidad de propagar bacterias a los alimentos en preparación. De tener que hacerlo, lavarse las manos de inmediato.
- **FUMAR, COMER, MASCAR CHICLE, BEBER O ESCUPIR** en las áreas de preparación de alimentos. Estos son hábitos inadmisibles.
- **USAR UÑAS LARGAS** o con esmalte, ya que esconden gérmenes y desprenden partículas en el alimento.
- **USAR ANILLOS**, esclavas, pulseras, relojes u otros elementos que, además de “esconder” bacterias, pueden caer por descuido en los alimentos o en los equipos de elaboración y causar accidentes de trabajo.
- **MANIPULAR ALIMENTOS** o ingredientes con las manos en lugar de utensilios.
- **UTILIZAR LA VESTIMENTA** como paño para limpiar o secar.
- **USAR EL BAÑO** con la indumentaria de trabajo puesta. Resulta muy fácil que la ropa se contamine en este lugar y luego transportar los gérmenes al lugar de preparación.

REQUISITOS PARA VISITANTES

Las personas que visitan los lugares de preparación de alimentos, y en particular las áreas de proceso, deberán llevar la indumentaria requerida acorde con lo aconsejado para el personal, además deberán cumplir con las mismas disposiciones de higiene personal ya señaladas.

CONDICIONES DEL LUGAR DONDE SE PREPARAN ALIMENTOS

Los factores del ambiente y las condiciones del lugar de preparación determinan, en gran medida, que haya más o menos posibilidades de contaminación de los alimentos. Estas condiciones son parte importante para constituir lo que se conoce como “buenas prácticas de manufactura”.

Estas prácticas deben ser conocidas por el manipulador y variarán dependiendo de la complejidad de cada establecimiento de acuerdo con:

1. **La ubicación del lugar de preparación y su entorno:** los principios básicos para prevenir la contaminación de los alimentos, indican una ubicación alejada de los depósitos de basura, las corrientes de aguas cloacales, los lugares de producción de tóxicos y otras fuentes de contaminación.
2. **El diseño e higiene de las instalaciones:** para este fin, es deseable que exista una separación entre las áreas donde se manejan materias y las de preparación. De no ser posible esta separación física, se debe hacer una división funcional, por ejemplo, preparando en tiempos distintos materias primas crudas y alimentos listos para el consumo; o programando primero la preparación de alimentos de bajo riesgo y después los más riesgosos.
3. **Los materiales de construcción:** todo el material utilizado en pisos, paredes y techos del lugar donde se prepararán alimentos deben ser lisos e impermeables para facilitar su limpieza y desinfección. Sin grietas, roturas o diseños que permitan la acumulación de suciedad o bacterias.
4. **La iluminación y ventilación:** una buena iluminación facilita llevar a cabo los procesos de preparación, además las lámparas deben tener protección para evitar que caigan pedazos de vidrio sobre los alimentos en caso de rotura.

La buena ventilación ayuda a controlar la temperatura interna así como el polvo, humo y vapor excesivos, pero su diseño debe evitar que haya corrientes de aire de áreas sucias hacia áreas limpias. Las puertas y ventanas ayudan a mejorar la ventilación.
5. **La recepción y el almacenamiento:** por ser el lugar donde se reciben y almacenan materias primas que pueden tener contaminantes, esta área debe estar separada de otras. Además, debe ser mantenida siempre en buenas condiciones de orden, limpieza y desinfección, así como estar equipada con los materiales necesarios como tarimas, contenedores, mesas, balanza, entre otros.

El almacenamiento debe asegurar una temperatura adecuada de acuerdo con el tipo de materia prima para prevenir la reproducción de bacterias durante el tiempo que duren allí. Generalmente se distinguen áreas de almacenamiento para:

 - **REFRIGERADOS O CONGELADOS** (lácteos, carnes rojas, aves, pescados y mariscos)
 - **FRUTAS Y VERDURAS**
 - **GRANOS Y SIMILARES** (cereales, semillas, harinas y otros)
 - **VAJILLA Y UTENSILIOS** (platos, manteles, cristalería, cubiertos, etcétera)
 - **PRODUCTOS DE LIMPIEZA** (detergentes, escobas, cepillos, etcétera)
6. **El lavado y la desinfección de equipos:** está integrada por piletas y otros medios utilizados para la limpieza y desinfección de equipos, utensilios, cepillos y otros elementos. Debe estar dotada de agua caliente y fría.
7. **El proceso o la preparación:** por ser el área donde se realiza gran parte de las operaciones de preparación previa y final, debe contar con zonas destinadas para la disposición de desechos, espacio suficiente para el volumen de producción y estaciones de lavado para manos, equipos y utensilios.

8. **Las áreas para servir o de consumo:** en esta área todos los muebles, equipos y superficies que tengan contacto con los alimentos deben de estar correctamente limpias y se debe de contar con ventanas que impidan el acceso de insectos y otras plagas.
9. **Los depósitos para materiales y equipos:** la acumulación de materiales, equipos o recipientes en uso o desuso atraen a las plagas. Por eso se recomienda mantener áreas específicas para ordenar y almacenar adecuadamente este tipo de objetos, así como eliminar aquellos que ya no sirvan.
10. **La limpieza y desinfección:** esta labor es clave para la manipulación higiénica de los alimentos y la colaboración del manipulador es fundamental para lograr estándares altos. En todos los lugares de preparación, sin importar su tamaño, volumen de producción, equipamiento o personal, deben practicarse, diariamente, tareas de limpieza y desinfección de:
 - **LAS ÁREAS DE PROCESO** (paredes, pisos y techos)
 - **LAS SUPERFICIES EN CONTACTO** con los alimentos (mesas, recipientes, utensilios y equipos)

Estos procedimientos deben ejecutarse antes de iniciar las tareas de preparación, al finalizarlas y, en algunos casos, durante el mismo proceso. Los procedimientos de limpieza y desinfección deben incluir, cuando menos, una combinación de métodos físicos y químicos para limpiar las superficies, re-fregar, cepillar y desinfectar.

11. **Los programas de control de plagas:** la proliferación de plagas en los lugares donde se preparan alimentos tiene mucha relación con las condiciones estructurales, la forma de almacenar y disponer los desechos y con los tratamientos eficaces de limpieza y desinfección. De manera que todas las medidas que el manipulador tenga a su alcance son de gran ayuda.

El control de plagas suele ser confiado a firmas especializadas pero la vigilancia siempre debe considerarse como el primer paso para un mejor control. Pues es preferible la implementación de medidas que prevengan la proliferación de plagas antes de usar sustancias químicas tóxicas como medio para controlarlas.

RECEPCIÓN DE MATERIAS PRIMAS

La recepción de materias primas es la primera etapa en la elaboración de alimentos por lo que es fundamental observar ciertas características de color, olor, textura, empaque y etiquetado. Además, debe medirse y registrarse la temperatura de los productos que vienen refrigerados o congelados, la cual debe de ser de entre 4° C y -18° C, aunque algunos alimentos como el pescado y el pollo tienen temperaturas específicas que deberán ser respetadas.

Es preferible que las materias primas sean recibidas en horas del día en las que la temperatura ambiente sea lo más baja posible y su descarga conlleve poco tiempo.



Toda materia prima, proveniente del lugar de producción y empacada en materiales como cartón, madera, mimbre o tela, debe trasladarse a recipientes propios del establecimiento como cajones de plástico u otro material de fácil limpieza para evitar contaminación externa.

OPERACIONES PRELIMINARES SOBRE LAS MATERIAS PRIMAS

La limpieza, selección y clasificación de materias primas son operaciones indispensables para su ingreso. Durante este proceso se presentan condiciones que afectan sus características e inocuidad, por ejemplo, preparación con mucha anticipación al consumo, tiempos prolongados para la elaboración y, en ocasiones, falta de condiciones para su conservación.

CONDICIONES PARA EL ALMACENAMIENTO DE LAS MATERIAS PRIMAS

Reglas generales:

1. **Consumir primero lo primero:** la correcta rotación de las materias primas consiste en aplicar el principio de “lo primero que entra, es lo primero que sale”, lo cual se puede hacer registrando en cada producto la fecha en que fue recibido o preparado. El manipulador almacenará los productos con la fecha de vencimiento más próxima delante o arriba de aquellos productos con fecha de vencimiento más lejana.
2. **Mantener fuera de peligro:** los productos inspeccionados deben ser colocados cuanto antes fuera de la zona de peligro, es decir, fuera de las temperaturas entre 5° C y 60° C, dependiendo de la naturaleza del alimento.
3. **Checar las temperaturas:** la temperatura de los alimentos tiene que ser monitoreada, por lo menos, al inicio de cada turno y después cada cuatro horas, esta es la medida más eficaz de asegurar que los alimentos están fuera de la zona de peligro.

4. **Etiquetar los alimentos:** se debe hacer siempre y es necesario que incluya la fecha máxima en que debe ser consumido o descartado.
5. **Mantener áreas de almacenaje limpias** y secas: los pisos, paredes, congeladores, heladeras y, en general, todas las áreas deberán ser limpiadas y desinfectadas constantemente para prevenir la contaminación de los alimentos.
6. **Almacenar solo alimentos** en las áreas destinadas a este fin: solamente deben almacenarse alimentos y nunca productos químicos o de limpieza. Del mismo modo, nunca deben almacenarse alimentos en los baños, bajo las escaleras u otras áreas donde puedan resultar contaminados.

CONTROL DE LA TEMPERATURA

La temperatura de cocción interna mínima de los alimentos debe de ser de al menos:

1. **63° C para pescados**, carnes de res en trozo y huevos que han sido quebrados para cocinarse, además el consumo debe ser inmediato.
2. **74° C para embutidos de pescado**, res, cerdo o pollo; rellenos de pescado, res, cerdo o aves y carnes de aves.
3. **Si se llegase a recalentar** algún alimento preparado, debe alcanzar una temperatura de por lo menos 74° C.

PUNTOS IMPORTANTES PARA RECIBIR LOS ALIMENTOS Y LAS MATERIAS PRIMAS

1. **Solicitar que las entregas** se realicen en las horas de menor movimiento para poder realizar una inspección adecuada.
2. **Planificar el recibo** de los productos asegurando un lugar disponible para almacenarlos.
3. **Verificar las características** como olor, color, sabor, aroma y textura que corresponden a cada tipo de producto.
4. **Verificar que la temperatura** de llegada de los alimentos concuerde con las pautas de conservación para congelación, refrigeración o temperatura ambiente.
5. **Almacenar de inmediato** los alimentos en los lugares apropiados y bajo las condiciones de temperatura indicadas para cada uno.
6. **Evitar sobrecargar** los refrigeradores y congeladores, ya que esto reduce la circulación del frío y dificulta la limpieza del equipo.
7. **Colocar, en los refrigeradores**, los alimentos crudos en las partes bajas y aquellos listos para consumir o que no requieren cocción en la parte superior para evitar la contaminación cruzada. Esto tiene fundamento en que los alimentos crudos pueden liberar jugos y caer sobre los alimentos ya cocinados.
8. **Tener en cuenta**, en todos los casos, las recomendaciones de los fabricantes de los equipos sobre los lugares donde se deben de acomodar los alimentos.
9. **Evitar guardar cantidades grandes** de alimentos calientes en un mismo recipiente, esto hace que la temperatura de la heladera suba hasta el punto de colocar otros alimentos dentro de la zona de peligro. Como alternativa se debe distribuir la comida en varios recipientes de poca profundidad, lo cual favorece un enfriamiento más rápido.
10. **Tapar debidamente** todos los alimentos almacenados.

TIPOS DE ALMACENAMIENTO

Se deben tener, por lo menos, dos tipos de área de almacenamiento: una para guardar alimentos y otra para sustancias químicas no utilizadas en el proceso de preparación.

Las áreas de almacenamiento deben incluir congeladores y refrigeradores, así como sectores secos para almacenar materias primas que puedan mantenerse sin refrigeración.

Cada una de las áreas tiene un propósito definido y el manipulador tiene que considerar como una prioridad el diseño y manejo del espacio para almacenamiento, por lo que, si son usados de forma indebida, se convierte en un problema, por ejemplo, si un refrigerador es sobrecargado posiblemente no alcance la temperatura necesaria para conservar los alimentos.

ALMACENAMIENTO REFRIGERADO

Es la mejor medida para evitar la multiplicación de las bacterias en alimentos de alto riesgo, los cuales deben estar a temperatura por debajo de los 5° C.

La temperatura ideal dependerá del tipo de alimento, por ejemplo, las frutas y vegetales se congelarían si se almacenaran a la temperatura ideal para mantener el pescado. Esta es la razón por la cual es recomendable tener refrigeradores separados para los diferentes tipos de productos y poder mantenerlos en la temperatura óptima. En caso de no ser posible, tratar de almacenar la carne, el pollo, el pescado y los productos de la leche en la parte más fría del equipo, retirados de la puerta.

ALMACENAMIENTO CONGELADO

En esta área se mantienen los alimentos congelados a una temperatura de -18 °C, condiciones que, si bien no matan todos a los microorganismos, sí reducen su crecimiento. No obstante, los alimentos congelados deben de ser utilizados lo más pronto posible.

ALMACENAMIENTO EN SECO

Se utiliza para almacenar alimentos secos y enlatados, por lo que esta área necesita que las materias primas se conserven en condiciones de temperatura y humedad adecuadas, ya que el calor y la humedad generan los problemas más frecuentes en este tipo de almacenamiento. Las temperaturas ambientes deben de estar entre 10° C y 21°C.

ALMACENAMIENTO DE QUÍMICOS: PRODUCTOS DE LIMPIEZA

Esta área debe destinarse para el almacenamiento de los productos químicos utilizados para la limpieza y desinfección de los equipos y utensilios, así como para guardar productos de higiene. Por lo tanto, debe estar separada de donde se guardan los alimentos y tendrá que ser mantenida en buenas condiciones de limpieza con los productos debidamente ordenados, etiquetados y, en algunos casos, guardados bajo llave.

MANEJO HIGIÉNICO EN EL PROCESO DE ELABORACIÓN DE LOS ALIMENTOS

El manejo higiénico de los alimentos debe realizarse durante las diferentes etapas del proceso de elaboración, en las que es necesario aplicar las buenas prácticas de manufactura.

ASPECTOS CLAVES DENTRO DE LA PREPARACIÓN

Antes de empezar, se deben tener siempre en cuenta cuatro aspectos clave dentro de la preparación, estos son:

1. **Limpieza:** lavarse siempre las manos antes de tocar alimentos y asegúrese de que todos los utensilios, equipos y superficies que van a tener contacto con el alimento estén en perfecto estado de limpieza.
2. **Separación:** en todo momento se debe tener en cuenta la debida separación de las materias primas para evitar una contaminación cruzada.
3. **Cocción:** hay que asegurarse siempre de que los alimentos son cocinados a las temperaturas correctas para eliminar todos los microorganismos.
4. **Enfriamiento:** si el alimento será consumido más tarde, debe ser colocarlo lo antes posible en refrigeración.



PROCESOS DE ELABORACIÓN

DESCONGELACIÓN

Esta operación es tan importante, o más, que la congelación, a tal punto que se considera un proceso más difícil. De hecho, cuando un alimento se pone en cocción para descongelarlo, exteriormente puede tener la apariencia de estar cocido, pero en el centro mantenerse crudo, con lo cual las bacterias presentes en el centro de la pieza podrían sobrevivir y, si el alimento es almacenado a temperaturas dentro de la zona de peligro, pueden multiplicarse y alcanzar un número suficiente para producir enfermedades.

La descongelación se tiene que efectuar en el refrigerador, donde la temperatura asciende a unos 5° C. Hacerlo a temperatura ambiente no es una práctica recomendable ya que puede permitir la multiplicación de microorganismos que se encuentren en la parte más externa del producto.

Los métodos seguros para descongelar los alimentos son:

1. **Refrigeración:** una vez seleccionados los productos que se van a utilizar, se sacan del congelador y se colocan en la parte más baja del refrigerador a efecto de realizar una descongelación lenta a una temperatura que no esté dentro de la zona de peligro.
2. **Descongelación** como parte de la cocción: es recomendable cuando se trata de alimentos como verduras, hamburguesas, pequeñas porciones de carne u otros alimentos no voluminosos; en estos casos es indicada ya que permite que el alimento alcance la temperatura correcta durante el tiempo suficiente para descongelar la parte central de la pieza mientras se asegura la cocción.
3. **En horno microondas:** dada la alta eficiencia térmica del horno de microondas, la descongelación por éste método resulta óptima, pero, una vez realizada, debe efectuarse la cocción inmediata del alimento.

TÉCNICAS PARA DESCONGELAR CARNES

El proceso óptimo de descongelado de carne es en el refrigerador a una temperatura entre 0° C y 5° C, de forma lenta, sin embargo, para trozos grandes, los tiempos de descongelado pueden ser muy prolongados, antieconómicos y generar un marcado aumento en el recuento de microorganismos, por lo que es recomendable y más eficaz realizar el proceso partiendo de piezas pequeñas.

Otra alternativa es realizar la descongelación con agua, cuya ventaja es el intercambio de temperatura de forma intensa, sin pérdida apreciable de peso, sin embargo, es necesario tener en cuenta la pérdida eventual, por lavado, de proteínas, vitaminas y minerales de las capas superficiales. Además, al colocar varios trozos de carne en la misma agua, existe la posibilidad de una contaminación cruzada, la cual se puede evitar cuando las carnes están envueltas en envases de plástico hermético.

La descongelación con hornos microondas es otra alternativa, pero puede ser un proceso desigual debido a la variedad de en el grosor de las piezas, por lo que, si la descongelación de piezas voluminosas no ha sido completa,

el calor aplicado durante la cocción no penetrará totalmente y al final podrán sobrevivir bacterias en el centro del producto.

MANEJO DE CARNES Y EMBUTIDOS

De todos los productos, las carnes de res, cerdo y aves, ocupan un lugar importante en cuanto a volúmenes de preparación pero también en lo referente a peligros potenciales. Por ello, es una de las materias primas con más exigencias sobre los cuidados para garantizar su buen estado sanitario a fin de que los alimentos obtenidos a partir de esta lleguen a los consumidores con la debida calidad higiénica.

Es importante tener en cuenta algunos aspectos relativos que intervienen en la contaminación biológica de las carnes, pues son determinantes en la calidad de los productos manejados en la cocina, estos son:

- ESTADO SANITARIO DE LOS ANIMALES SACRIFICADOS
- CONDICIONES HIGIÉNICAS DEL TRANSPORTE DE LOS ANIMALES ANTES DEL SACRIFICIO
- CONDICIONES HIGIÉNICAS DEL SACRIFICIO
- REFRIGERACIÓN Y MADURACIÓN ADECUADA DE LOS CORTES
- CONDICIONES HIGIÉNICAS DEL TRANSPORTE LUEGO DEL SACRIFICIO
- ALMACENAMIENTO Y MANEJO ADECUADOS EN EL ESTABLECIMIENTO
- PROBABILIDAD DE CONTAMINACIÓN CRUZADA

MANEJO DE PRODUCTOS DE LA PESCA

Los productos de la pesca constituyen otro elemento importante dentro de las materias primas utilizadas y son muy susceptibles a la contaminación por microorganismos.

En general, la principal preocupación del control microbiológico en el pescado se refiere a la posibilidad de presentar alteraciones que lo hagan inadecuado para el consumo.

Los pescados y mariscos son altamente perecederos, lo cual hace que, además de su adecuada selección, la conservación en hielo o por congelación sea un factor primordial para mantener su buen estado desde el mismo momento de la captura así como en el transporte.

Para los productos de la pesca, verificar las condiciones de transporte y la temperatura de llegada de los productos es de suma importancia, así como la evaluación realizada para identificar las características deseables de olor, textura y color del producto fresco.

El almacenamiento por congelación a temperatura de -18°C brinda mejores resultados para estos productos; de hecho, se ha determinado que el pescado congelado, luego de haber sido mantenido en hielo por espacio de 3 días, duplica el tiempo que puede ser almacenado sin perder sus cualidades, comparado con aquel preservado en hielo durante nueve días.

Los procedimientos para descongelar son similares a los recomendados para las carnes; incluso si se trata de piezas poco voluminosas, se pueden descongelar de manera satisfactoria en agua corriente a una temperatura no superior a 20°C .

MANEJO DE FRUTAS Y HORTALIZAS

Los productos de la horticultura siempre contienen contaminantes y pueden ser portadores de una gran carga de bacterias adquiridas en el suelo, el agua, el aire o por medio de insectos, dependiendo del tipo de cultivo; así, las hojas, tienen una mayor exposición al aire, mientras, las raíces tienen un mayor contacto con el suelo.

Ciertas prácticas agrícolas pueden ejercer importantes efectos tanto benéficos como perjudiciales, por ejemplo: el uso de plaguicidas para eliminar insectos limita con frecuencia la propagación de microorganismos, mientras que las prácticas de recolección, sean manuales o mecánicas, introducen o distribuyen microorganismos en espacios en los cuales antes estaban ausentes.

Pero sin duda lo que más preocupa es la introducción de materia fecal en el agua de riego o en el suelo, ya que aumenta el riesgo de que los productos tengan bacterias o parásitos. Es así que, las medidas para limitar o reducir la contaminación inicial y el lavado para disminuir la carga microbiana son los puntos críticos para controlar la calidad de estos productos.

El lavado y la desinfección de frutas y hortalizas es una de las rutinas que deben realizarse con mayor rigor en la cocina, ya que estos productos constituyen la materia prima para la preparación de diversos platillos que muchas veces se consumen crudos.

En estos productos, el lavado debe preceder a la selección y eliminación de hojas externas, las cuales contienen la mayor carga de suciedad. Se deben lavar con agua potable a chorro abundante para procurar la limpieza profunda; utilizando jabón, estropajo o cepillo según el caso y desinfectar con cloro o cualquier otro desinfectante de uso alimentario. De acuerdo con el producto que se emplee, se deben cumplir estrictamente las instrucciones señaladas por el fabricante, por ejemplo, el cloro se utiliza sumergiendo los vegetales, ya lavados, en soluciones que contengan concentraciones de 100 a 200 partes por millón, por un tiempo de contacto de 15 minutos; lo que equivale a una cucharada de cloro por cada cinco litros de agua. Es necesario realizar un enjuague enérgico antes del consumo y no se requiere dar un tiempo de contacto mayor, pues causaría marchitamiento en la hortaliza y que esta adquiera un sabor a cloro.

Como requisito, los recipientes en los cuales se trasladen las hortalizas deben ser previamente desinfectados.

MANEJO DE LA LECHE Y DERIVADOS

Como la composición química de la leche reúne excelentes condiciones para la multiplicación de la mayoría de las bacterias, es un alimento muy susceptible a la contaminación desde el momento de la ordeña. Entre los productos lácteos más utilizados en las cocinas están la leche, la mantequilla, los quesos madurados y la crema pero si estos son correctamente seleccionados y manejados, desde el ingreso al establecimiento y durante la manipulación, su uso en las diferentes preparaciones no debe de significar mayor riesgo.



III. RECOMENDACIONES ALIMENTARIAS Y MENÚ 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.²¹

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*²², 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)

²¹ Véase Secretaría de Salud, *op. cit.*, p. 63.

²² *Ídem.*



Asimismo, de acuerdo con la clasificación de alimentos de la Organización Panamericana de la Salud (OPS)²³, 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.

²³ 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)
 Cacahuates 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	Limón	Limón	Chabacano	Chabacano
	Granada	china	Mamey	Mamey	Fresa	Durazno
	china	Guayaba	Mandarina	Mango	Limón	Higo
	Guayaba	Limón	Mango	Melón	Mamey	Limón
	Jamaica	Mamey	Melón	Naranja	Mango	Mamey
	Lima	Mandarina	Naranja	Papaya	Melón	Mango
	Limón	Mango	Papaya	Piña	Naranja	Manzana
	Mandarina	Melón	Piña	Plátano	Papaya	Melón
	Melón	Naranja	Plátano	Sandía	Pera	Papaya
	Naranja	Papaya	Sandía	Tamarindo	Piña	Pera
	Papaya	Piña	Tamarindo	Toronja	Plátano	Piña
	Piña	Plátano	Toronja		Sandía	Plátano
	Plátano	Sandía			Toronja	Sandía
	Tamarindo	Tamarindo				Toronja
	Tejocote	Toronja				Uva
	Toronja					
	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 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*,²⁴ 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*.²⁵

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 iniciar el consumo de alimentos complementarios, la ingesta diaria debe 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 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*).

Las comidas para este grupo de edad deben 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.

²⁴ Véase Academia Nacional de Medicina de México, *op. cit.*

²⁵ Véase Pérez-Escamilla, Rafaél; Sofía Segura-Pérez y Megan Lott, *op. cit.*

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 puede comenzar a 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 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 1/2 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 debe comenzar a introducir en la dieta del bebé los alimentos que consume la familia, picados finamente o, en su caso, machacados. El bebé debe 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 3/4 de vaso, taza o plato de 250 ml. Es el momento perfecto de incentivar 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.²⁶ 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, chicharo, 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 ser semidescremada y no debe 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 (*Guías alimentarias y de actividad / Guías de alimentación*). Por último, las recomendaciones para la selección de alimentos son las mismas que para los niños y las niñas de 2 a 3 años.

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

²⁶ *Ídem.*



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.²⁷ 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.

²⁷ *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 ½  Cereales 5  Leguminosas 1 ½  AOA muy bajo a moderado en grasa 3  Lácteo 2  Lípidos 6	 Verdura 4  Fruta 2 ½  Cereales 6 ½  Leguminosas ½  AOA muy bajo a moderado en grasa 4  Lácteo 2  Lípidos 5 ½

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

MENÚS

CONSIDERACIONES GENERALES

En esta sección 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.

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 ¼ Cereales ¼ Lácteos ¼ Lípidos ⅓	• 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 ⅓ de c de aceite de oliva • Agua simple
Comida	Verduras ½ Frutas ¼ Leguminosas ¼ Lípidos ⅓	• 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 ¼ Frutas ¼ Cereales ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lípidos ⅓	• 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 ⅓ 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 $\frac{1}{4}$ - Cereales $\frac{1}{4}$ - Lácteos $\frac{1}{4}$ - Lípidos $\frac{1}{3}$	Puré de acelga: licuar 18 g de acelga cocida y sazonar con $\frac{1}{3}$ de c de aceite vegetal Papilla de arroz integral: moler 16 g de arroz integral hervido Yogurt: 45 g Agua simple
Comida	- Verduras $\frac{1}{2}$ - Frutas $\frac{1}{4}$ - Leguminosas $\frac{1}{4}$ - Lípidos $\frac{1}{3}$	Lentejas con jitomate: licuar 25 g de lenteja cocida con 30 g de jitomate bola sazonar con $\frac{1}{3}$ 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 $\frac{1}{4}$ - Frutas $\frac{1}{4}$ - Cereales $\frac{1}{4}$ - AOA muy bajos en grasa $\frac{1}{4}$ - Lípidos $\frac{1}{3}$	Puré de calabaza con pollo: licuar 28 g de calabacita cocida con 8 g de pierna de pollo cocida; sazonar con $\frac{1}{3}$ 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 ¼ Cereales ¼ Lácteos ¼ Lípidos ⅓	• 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 ½ Frutas ¼ Leguminosas ¼ Lípidos ⅓	• Sopa de frijoles: licuar 32 g de frijol en caldo y sazonar con ⅓ 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 ¼ Frutas ¼ Cereales ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lípidos ⅓	• Carne molida de res con elote: licuar 8 g de carne molida de res con 20 g de elote, ambos cocidos; agregar ⅓ 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 $\frac{1}{4}$ - Cereales $\frac{1}{4}$ - Lácteos $\frac{1}{4}$ - Lípidos $\frac{1}{3}$	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 $\frac{1}{3}$ de c de aceite vegetal Agua simple
Comida	- Verduras $\frac{1}{2}$ - Frutas $\frac{1}{4}$ - Leguminosas $\frac{1}{4}$ - Lípidos $\frac{1}{3}$	Sopa de alverjón con cilantro: licuar 26 g de alverjón cocido con una rama de cilantro; agregar $\frac{1}{3}$ 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 $\frac{1}{4}$ - Frutas $\frac{1}{4}$ - Cereales $\frac{1}{4}$ - AOA muy bajos en grasa $\frac{1}{4}$ - Lípidos $\frac{1}{3}$	Pechuga de pollo con flor de calabaza: licuar 8 g de pechuga de pollo cocida con 34 g de flor de calabaza cocida, agregar $\frac{1}{3}$ 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 ¼ Cereales ¼ Lácteos ¼ Lípidos ⅓	• 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 ⅓ de c de aceite vegetal • Agua simple
Comida	Verduras ½ Frutas ¼ Leguminosas ¼ Lípidos ⅓	• Puré de garbanzo: licuar 21 g de garbanzo cocido • Sopa de jitomate: cocer 60 g de jitomate bola, licuar y servir con ⅓ de c de aceite de oliva • Puré de sandía: machacar 40 g de sandía • Agua simple
Cena	Verduras ¼ Frutas ¼ Cereales ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lípidos ⅓	• Puré de atún: moler 8 g de atún en agua y agregar ⅓ 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 ¼ Cereales ¼ Lácteos ¼ Lípidos ⅓	• Papilla de espinacas: licuar 23 g espinaca cocida con ⅓ 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 ½ Frutas ¼ Leguminosas ¼ Lípidos ⅓	• Papilla de zanahoria: cocer 28 g de zanahoria y licuar con ⅓ de c de aceite de oliva • Frijoles molidos: 18 g • Papilla de manzana: machacar 35 g de manzana • Agua simple
Cena	Verduras ¼ Frutas ¼ Cereales ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lípidos ⅓	• Papilla de brócoli con carne: 23 g de brócoli cocido, 8 g de carne de res cocida y licuar con ⅓ 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 $\frac{1}{4}$ - Cereales $\frac{1}{4}$ - Lácteos $\frac{1}{4}$ - Lípidos $\frac{1}{3}$	Papilla de brócoli: licuar 23 g de brócoli cocido 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 con mango: cocer 28 g de zanahoria y licuar con 24 g de mango Papilla de garbanzo: licuar 21 g de garbanzo cocido con $\frac{1}{3}$ de c de aceite de oliva 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 zanahoria con pollo: cocer 14 g de zanahoria con 8 g de pechuga de pollo y licuar con $\frac{1}{3}$ 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 ¼ Cereales ¼ Lácteos ¼ Lípidos ⅓	• Papilla de ejotes: licuar 16 g de ejotes cocidos con ⅓ de c de aceite de oliva • Batido de avena: licuar 41 g de avena cocida con 60 ml de leche • Agua simple
Comida	Verduras ½ Frutas ¼ Leguminosas ¼ Lípidos ⅓	• Papilla de calabaza: licuar 55 g de calabacita cocida y sofreír con ⅓ de c de aceite vegetal • Frijoles molidos: 18 g • Papilla de plátano: machacar 20 g de plátano • Agua simple
Cena	Verduras ¼ Frutas ¼ Cereales ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lípidos ⅓	• Papilla de champiñones con carne: cocer 24 g de champiñones con 8 g de carne de res y licuar con ⅓ 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 ¼ - Cereales ¼ - Lácteos ¼ - Lípidos ⅓	Papilla de avena, yogurt y almendra: licuar 7 g de avena cruda, 45 g de yogurt y 3 ½ pzas de almendra Puré de betabel: licuar 14 g de betabel crudo rallado Agua simple
Comida	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Leguminosas ¼ - Lípidos ⅓	Papilla de soya texturizada con pimiento: licuar 8 g de soya texturizada cocida, 30 g de pimiento crudo y ⅓ de c de aceite de oliva Puré de sandía: Machacar 40 g de sandía Agua simple
Cena	- Verduras ¼ - Frutas ¼ - Leguminosas ¼ - Lípidos ⅓	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 $\frac{1}{4}$ - Cereales $\frac{1}{4}$ - Lácteos $\frac{1}{4}$ - Lípidos $\frac{1}{3}$	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 $\frac{1}{3}$ de c de crema Agua simple
Comida	- Verduras $\frac{1}{2}$ - Frutas $\frac{1}{4}$ - Leguminosas $\frac{1}{4}$ - Lípidos $\frac{1}{3}$	Papilla de lenteja con zanahoria: licuar 25 g de lenteja cocida, 28 g de zanahoria cruda rallada y $\frac{1}{3}$ de c de aceite de oliva Puré de mamey: licuar 34 g de mamey Agua simple
Cena	- Verduras $\frac{1}{2}$ - Frutas $\frac{1}{4}$ - Leguminosas $\frac{1}{4}$ - Lípidos $\frac{1}{3}$	Papilla de chícharos con manzana y almendra: licuar 26 g de chícharos hervidos, 35 g de manzana y 3 $\frac{1}{2}$ 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 1/4 - Cereales 1/4 - Lácteos 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de papa con espinaca: licuar 17 g de papa hervida, 30 g de espinaca cruda y 1/3 de c de aceite de oliva Leche: 60 ml
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - Lípidos 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 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - Lípidos 1/3	Papilla de frijol con quelites: licuar 18 g de frijol molido, 20 g de quelites cocidos y 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 $\frac{1}{4}$ - Cereales $\frac{1}{4}$ - Lácteos $\frac{1}{4}$ - Lípidos $\frac{1}{3}$	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 $\frac{1}{2}$ - Frutas $\frac{1}{4}$ - Leguminosas $\frac{1}{4}$ - Lípidos $\frac{1}{3}$	Crema de flor de calabaza: licuar 34 g de flor de calabaza cocida y $\frac{1}{3}$ de c de crema Frijol molido: machacar 18 g de frijol Puré de manzana: licuar 35 g de manzana cruda Agua simple
Cena	- Verduras $\frac{1}{4}$ - Frutas $\frac{1}{4}$ - Leguminosas $\frac{1}{4}$ - Lípidos $\frac{1}{3}$	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 1/4 - Cereales 1/4 - Lácteos 1/4 - Lípidos 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 1/3 de c de aceite vegetal Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - Lípidos 1/3	Puré de verdolagas: licuar 58 g de verdolagas cocidas y servir con una 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 1/4 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - Lípidos 1/3	Puré de lenteja: licuar 25 g de lenteja cocida y sazonar con 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 1/4 - Cereales 1/4 - Lácteos 1/4 - Lípidos 1/3	Puré de papa con calabaza: licuar 17 g de papa cocida con 28 g de calabacita cocida; servir con 1/3 de c de aceite de olivo Yogurt: 45 g Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - Lípidos 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 1/3 de c de aceite vegetal Puré de ciruela pasa: cocer y licuar 14 g de ciruela pasa Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - Lípidos 1/3	Puré de lentejas con ejote: licuar 25 g de lenteja cocida con 16 g de ejote cocido, sazonar con 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 1/4 - Cereales 1/4 - Lácteos 1/4 - Lípidos 1/3	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 1/3 de c de aceite de oliva Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - Lípidos 1/3	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 sandia Agua simple
Cena	- Verduras 1/4 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - Lípidos 1/3	Frijol molido: moler 32 g de frijol en caldo y servir con 1/3 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 ¼ - Cereales ¼ - Lácteos ¼ - Lípidos ⅓	Crema de col: licuar 19 g de col blanca cocida con 60 ml de leche; sazonar con ⅓ de c de aceite Puré de elote: licuar 20 g de elote cocido Agua simple
Comida	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Leguminosas ¼ - Lípidos ⅓	Puré de haba: licuar 21 g de haba seca cocida y agregar ⅓ 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 ¼ - Frutas ¼ - Leguminosas ¼ - Lípidos ⅓	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

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 ½ - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lácteos ¼ - Lípidos ½	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 ½ c de aceite de oliva Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	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 ¼	Puré de ciruela: machacar 50 g de ciruela Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Leguminosas ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	Papilla de calabaza y alubias: licuar 55 g de calabaza zucchini hervida, 23 g de alubias hervidas y ½ 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 ½ - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lácteos ¼ - Lípidos ½	Papilla de camote, brócoli y queso: licuar 46 g de brócoli hervido, 17 g de camote hervido, 10 g de queso panela y ½ c de aceite de oliva Puré de mamey: machacar 34 g de mamey Leche: 60 ml
Comida	- Verduras 1 - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	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 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, zanahoria y nuez: licuar 8 g de pechuga de pollo cocida, 28 g de zanahoria rallada y 1 ½ 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 1/2 - Frutas 1/4 - Cereales 1/4 - AOA muy bajos en grasa 1/4 - Lácteos 1/4 - Lípidos 1/2	Puré de acelga con pollo: licuar 36 g de acelga cocida con 8 g de pierna de pollo cocida, sazonar con 1/2 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 1/4 - Cereales 1/4 - AOA muy bajos en grasa 1/4 - Lípidos 1/2	Puré de calabaza con pollo: licuar 56 g de calabacita cocida con 8 g de pierna de pollo, sazonar con 1/2 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 1/4	Manzana: machacar o rallar 35 g de manzana Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - AOA muy bajos en grasa 1/4 - Lípidos 1/2	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 1/2 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 1/2 - Frutas 1/4 - Cereales 1/4 - AOA muy bajos en grasa 1/4 - Lácteos 1/4 - Lípidos 1/2	• Puré de chícharos con carne de res: cocer 20 g de chícharos con 8 g de carne de res, sazonar y licuar con 1/2 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 1/4 - Cereales 1/4 - AOA muy bajos en grasa 1/4 - Lípidos 1/2	• 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 1/4 de c de aceite vegetal • Sopa de tomate: cocer 50 g de tomates verdes, licuar y sazonar con 1/4 de c de aceite de oliva • Puré de ciruela: licuar 50 g de ciruela • Agua simple
Colación	Frutas 1/4	• Puré de ciruela pasa: cocer y licuar 14 g de ciruela pasa • 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 haba seca cocida con 8 g de pechuga de pollo cocida • Puré de chayote: machacar 50 g de chayote y agregar 1/2 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 1/2 - Frutas 1/4 - Cereales 1/4 - AOA muy bajos en grasa 1/4 - Lácteos 1/4 - Lípidos 1/2	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 1/2 c de aceite vegetal Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/4 - Cereales 1/4 - AOA muy bajos en grasa 1/4 - Lípidos 1/2	Puré de verdolagas con pollo: licuar 58 g de verdolagas cocidas con 8 g de pechuga de pollo cocida, servir con un 1/4 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 1/4 de c de aceite de olivo Puré de perón: moler 26 g de perón o rallar directamente de la fruta Agua simple
Colación	Frutas 1/4	Papilla de mango: picar finamente 24 g de mango Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - AOA muy bajos en grasa 1/4 - Lípidos 1/2	Puré de lenteja: licuar 25 g de lenteja cocida y sazonar con 1/4 de c de aceite vegetal Puré de setas con pollo: licuar 40 g de setas cocidas con 8 g de pierna de pollo, agregar 1/4 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 1/2 - Frutas 1/4 - Cereales 1/4 - AOA muy bajos en grasa 1/4 - Lácteos 1/4 - Lípidos 1/2	• 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 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	• 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 1/4	• Papilla de chirimoya: machacar 14 g de chirimoya • Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - AOA muy bajos en grasa 1/4 - Lípidos 1/2	• Frijol molido con queso: moler 32 g de frijol en caldo y esparcir 10 g de queso panela finamente rallado, sazonar con 1/2 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 ½ - Frutas ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lácteos ¼ - Lípidos ½	Crema de col: licuar 38 g de col blanca cocida con 60 ml de leche, sazonar con ½ 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 ¼ - Cereales ¼ - AOA muy bajos en grasa ¼ - Lípidos ½	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 ½ c de aceite de oliva Papilla de plátano: machacar 20 g de plátano Agua simple
Colación	Frutas ¼	Papilla de piña: moler 31 g de piña 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 habas secas cocidas con 8 g de pechuga de pollo cocida, sazonar con ½ c de aceite de oliva 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 ½ Frutas ¼ Cereales ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lácteos ¼ Lípidos ½	• Papilla de espinacas con carne: cocer 8 g de carne de res, licuar con 45 g de espinaca cocida y ½ 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 ¼ Cereales ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lípidos ½	• Papilla de zanahoria con queso: cocer 55 g de zanahoria, licuar con 10 g de queso panela y sofreír con ½ c de aceite vegetal • Papilla de avena y manzana: licuar 35 g de manzana con 41 g de avena cocida • 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	• 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 ½ 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 1/2  Frutas 1/4  Cereales 1/4  AOA muy bajos en grasa 1/4  Lácteos 1/4  Lípidos 1/2	• 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 1/2 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 1/4  Cereales 1/4  AOA muy bajos en grasa 1/4  Lípidos 1/2	• Papilla de zanahoria con carne: cocer 55 g de zanahoria con 8 g de carne molida y licuar con 1/2 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 1/4	• Uvas: picar finamente 32 g de uvas sin piel y sin semillas • 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 con pollo: cocer 8 g de pechuga de pollo con 21 g de garbanzos cocidos y 1/2 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 1/2 - Frutas 1/4 - Cereales 1/4 - AOA muy bajos en grasa 1/4 - Lácteos 1/4 - Lípidos 1/2	Puré de coliflor con carne: licuar 63 g de coliflor cocida con 8 g de carne de res cocida y 1/2 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 1/4 - Cereales 1/4 - AOA muy bajos en grasa 1/4 - Lípidos 1/2	Papilla de carne con calabacitas: cocer 8 g de carne de res y licuar con 55 g de calabacitas cocidas y 1/2 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 1/4	Mandarina: 45 g de mandarina en gajos Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Leguminosas 1/4 - AOA muy bajos en grasa 1/4 - Lípidos 1/2	Papilla de frijoles con carne: cocer 8 g de carne de res y licuar con 32 g de frijoles y 1/2 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

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	Licuada 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 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Melón: 40 g Sándwich: partir 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 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 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 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	Pizza casera: en 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 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 ¼ - Frutas ¼ - Cereales ¾ - AOA muy bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos ½	Papaya: 35 g de papaya picada Huevo revuelto con champiñones: sofreír cebolla picada al gusto en ½ c de aceite vegetal, añadir 24 g de champiñones picados y ½ huevo o 1 clara Salsa de molcajete al gusto Tortilla de maíz: ¾ de pza Leche materna: 120 ml Agua simple
Comida	- Verduras ¼ - Frutas ¼ - Cereales ¾ - Leguminosas ½ - AOA muy bajos en grasa ½ - Lípidos ½	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 16g 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 ½ 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 ¼	Manzana: 35 g manzana picada Agua simple
Cena	- Verduras ¼ - Frutas ¼ - Cereales ¾ - AOA muy bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos ½	Espaguete con champiñones y pollo: sofreír cebolla picada al gusto en ½ 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 espaguete 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 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Licuada de plátano: licuar 120 ml de leche semidescremada y 20 g de plátano Calabacitas a la mexicana con queso: sofreír en 1/2 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: 3/4 de 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	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 1/2 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: 1/4 de pza Naranja: 61 g Agua simple
Colación	Frutas 1/4	Manzana: 35 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	Quesadilla: calentar en comal 3/4 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 1/4 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 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	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 1/2 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 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1/2	Crema de calabaza: licuar 30 ml de agua, 28 g de calabacita, cilantro al gusto y 1/2 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 1/2 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 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	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 1/4 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 17g 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	Espaguete 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 espaguete 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 ¼ - Frutas ¼ - Cereales ¾ - AOA muy bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos ½	Naranja: 61 g de naranja en gajos Pimientos con espinaca, elotes y queso: Sofreír cebolla picada al gusto en ¼ 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: ¾ de pza Licuada de nuez: licuar 120 ml de leche y 2 g de nuez Agua simple
Comida	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Cereales ½ - Leguminosas ½ - AOA muy bajos en grasa ½ - 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 ½ c de aceite de oliva Lentejas a la mexicana: mezclar 50 g de lenteja cocida, jitomate, cebolla y cilantro al gusto y ½ c de aceite de oliva Piña: 31 g de piña picada Agua simple
Colación	Frutas ¼	Mamey: 34 g de mamey picado Agua simple
Cena	- Verduras ¼ - Frutas ¼ - Cereales ¾ - AOA muy bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos ½	Fusilli con pollo: mezclar 35 g de fusilli integral cocido con 24 g de champiñones cocidos, 15 g de pechuga de pollo y ½ 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 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Papaya con amaranto: servir 35 g de papaya picada y 4 g de amaranto Omelette de acelgas: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite vegetal, añadir 9 g de acelgas cocidas y 1/2 huevo batido Coliflor hervida: 16 g Tortilla de maíz: 1/2 pza Leche materna: 120 ml Agua simple
Comida	- Verduras 1/2 - Frutas 1/4 - Cereales 1/2 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - 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: 1/4 de pza Zarzamoras: 38 g Agua simple
Colación	Frutas 1/4	Ciruela: 50 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	Enjitomatadas de queso: licuar 30 g de jitomate y cebolla al gusto, cocinar con 1/2 c de aceite vegetal, calentar 3/4 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 $\frac{1}{4}$ - Frutas $\frac{1}{4}$ - Cereales $\frac{3}{4}$ - AOA muy bajos en grasa $\frac{1}{2}$ - Lácteos $\frac{1}{2}$ - Lípidos $\frac{1}{2}$	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 $\frac{1}{2}$ c de aceite vegetal, añadir 30 g de jitomate y $\frac{1}{2}$ huevo batido Tortilla de maíz: $\frac{1}{2}$ pza 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 $\frac{1}{2}$	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 $\frac{1}{4}$	Higo: 20 g de higo picado 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 $\frac{1}{2}$	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 $\frac{1}{2}$ c de aceite de oliva Durazno: 44 g de durazno picado Tortilla de maíz: $\frac{3}{4}$ 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 $\frac{1}{4}$ - Frutas $\frac{1}{4}$ - Cereales $\frac{3}{4}$ - AOA muy bajos en grasa $\frac{1}{2}$ - Lácteos $\frac{1}{2}$ - Lípidos $\frac{1}{2}$	Sandía: 40 g de sandía picada Huevo revuelto con ejotes: sofreír en $\frac{1}{4}$ de c de aceite vegetal 16 g de ejotes, añadir $\frac{1}{2}$ huevo batido Puré de papa: moler 51 g de papa con $\frac{1}{4}$ de c de aceite de oliva 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 $\frac{1}{2}$	Picadillo de res: sofreír cebolla picada al gusto en $\frac{1}{2}$ 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 $\frac{1}{4}$	Zarzamoras: 38 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 $\frac{1}{2}$	Quesadillas de champiñones: calentar en comal $\frac{3}{4}$ de tortilla de maíz, rellenar con 24 g de champiñones cocidos y 20 g de queso panela, servir con $\frac{1}{2}$ 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 ¼ - Frutas ¼ - Cereales ¾ - AOA muy bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos ½	Tortitas de avena, amaranto, nuez y plátano: licuar 10 g de avena, 6 g de amaranto, 2 g de nuez, 20 g de plátano, ½ huevo, canela al gusto, ⅛ de c de polvo para hornear y vainilla al gusto, cocer en sartén a modo de <i>hot cake</i> usando ¼ de c de aceite vegetal Zanahoria: 14 g de zanahoria rallada Leche materna: 120 ml Agua simple
Comida	- Verduras ¼ - Frutas ¼ - Cereales ¾ - Leguminosas ½ - AOA muy bajos en grasa ½ - Lípidos ½	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 ¼	Guayaba: 34 g Agua simple
Cena	- Verduras ¼ - Frutas ¼ - Cereales ¾ - AOA muy bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos ½	Zanahoria, jitomate y queso cocidos: sofreír cebolla picada al gusto en ½ 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 pimienta roja, 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 ¼ - Frutas ¼ - Cereales ¾ - AOA muy bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos ½	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 ¼ de c de aceite de oliva Agua simple
Comida	- Verduras ¼ - Frutas ¼ - Cereales ¾ - Leguminosas ½ - AOA muy bajos en grasa ½ - Lípidos ½	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 ½ 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 ½ c de aceite de oliva Toronja: 38 g de toronja en gajos Agua simple
Colación	Frutas ¼	Higo: 20 g de higo picado Agua simple
Cena	- Verduras ¼ - Frutas ¼ - Cereales ¾ - AOA muy bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos ½	Tacos suaves de flor de calabaza y pollo: sofreír cebolla picada al gusto en ½ c de aceite vegetal, añadir 34 g de flor de calabaza cocida y 15 g de pechuga de pollo desmenuzada, servir sobre ¾ 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 pimienta rojo: licuar 30 g de pimienta roja 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 pimienta roja 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 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1/2	Pan tostado con pasta de cacahuete, manzana y queso: tostar 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 1/4 - Frutas 1/4 - Cereales 3/4 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lípidos 1/2	Ensalada de carne, camote y garbanzo: sazonar 15 g de carne de res con limón, sal y pimienta al gusto, cocinar con 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 1/2 c de aceite de oliva Sandía: 40 g de sandía picada Agua simple
Colación	Frutas 1/4	Mango: 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	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 1/2 c de aceite de oliva Manzana: 35 g de manzana picada Leche materna: 120 ml Agua simple

MENÚ 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 ½ - Frutas ½ - Cereales 1 - Leguminosas ½ - AOA bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos 1 ½	Avena con manzana: dejar remojar ⅓ de taza de avena y 5 c de cacahuete molido en ½ taza de leche semidescremada, mezclar con ½ 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 ¼ de jitomate y cebolla al gusto y cocinar en ½ c de aceite vegetal) Agua simple
Colación	- Verduras ½ - Frutas ½	Pepino: ½ taza de pepino en rodajas Piña: ½ taza de piña picada Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas ½ - 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 ½ papa picada, cocer por 5 min, servir con ⅓ de aguacate Pechuga con calabaza y zanahoria: sofreír ½ taza de calabacita rallada y ¼ 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 ½ - Lácteos 1	Licuada de manzana: licuar 1 taza de leche semidescremada y ½ manzana Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Cereales 1 - Leguminosas ½ - AOA muy bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos 1	Calabacitas a la mexicana con elote: sofreír ¼ de taza de calabacita picada, ¼ de jitomate picado y ½ taza de elote con ½ c de aceite vegetal Bistec de res: sofreír 15 g de bistec de res con ½ c de aceite vegetal y cortar en trocitos Frijol molido: 3 C Leche semidescremada: ½ 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, ⅙ de jitomate, ½ taza de lechuga y ⅙ 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 ⅙ de taza de pimientos picados, ⅙ 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, ⅙ 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 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 Pechuga asada con ejotes: sofreír 1/4 de taza de ejotes en 1 c de aceite vegetal, añadir 15 g de pechuga de pollo asada y picada, servir con 1/2 c de aceite de oliva 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	Zanahoria rallada con higo: mezclar 1/4 de taza de zanahoria rallada y 1 higo natural Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - 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 integral al vapor: servir 2/3 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 1/10 de taza de zanahoria picada y 1/5 de taza de calabacita picada, agregar 30 g de carne molida baja en grasa Sandía: 1/2 taza de sandía en trozos Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1	Licuada de mamey: 1 taza de leche semidescremada y 1/6 de mamey Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1	Sope: calentar en comal 1 sope de maíz, untar 3 C de frijol molido, añadir 15 g de pollo desmenuzado y 1/6 de aguacate rebanado Ensalada de nopales con jitomate: mezclar 1/2 taza de nopal cocido y picado con jitomate al gusto, limón y 1/2 c de aceite de oliva Leche semidescremada: 1/2 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	Licudo 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 1/2 - Frutas 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1 1/2	Guayaba: 1 1/2 pzas Papas con espinaca y pollo: en 1 c de aceite vegetal, sofreír cebolla picada al gusto, agregar 1/2 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 1/2 c de aceite de oliva Frijol en caldo: 1/4 de taza Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple
Colación	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2	Jícama: 1/4 de taza de jícama picada Tuna: 1/2 taza de tuna picada Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Arroz rojo con chícharos: mezclar 2/3 de 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 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, 30 g de bistec de res, 1 C de cilantro y limón al gusto Melón: 1/2 taza de melón picado Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1	Papaya con yogurt: servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar 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	Huevo con setas: en 1/2 c de aceite vegetal, sofreír cebolla picada al gusto, añadir 1/4 de taza de setas y 1/2 huevo o 1 clara Frijol en caldo: 1/4 de taza Aguacate: 1/6 de aguacate rebanado Tortilla de maíz: 1 pza Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple

Menú 11

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 Huevo revuelto con champiñones: sofreír en 1c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir ½ taza de champiñones picados y ½ pza de huevo o 1 clara, añadir ½ c de aceite de oliva al servir Salsa de molcajete al gusto Frijol en caldo: ¼ de taza Tortilla de maíz: 1 pza Leche semidescremada: ½ taza Agua simple
Colación	- Verduras ½ - Frutas ½	Jícama con durazno: ¼ de taza de jícama picada y 1 durazno picado Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas ½ - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Sopa de verduras con arroz: poner a hervir ½ taza de caldo de pollo desgrasado, añadir 1/6 de taza de zanahoria picada y ½ 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 40g de queso panela en trozos Guayaba: 1 pza Tortilla de maíz: 1 pza Agua simple
Colación	- Frutas ½ - Lácteos 1	Yogurt con manzana: servir ¾ de taza de yogurt sin azúcar bajo en grasa con ½ manzana picada y canela al gusto Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Cereales 1 - Leguminosas ½ - AOA muy bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos 1	Espaguetti con champiñones y pollo: sofreír en ½ c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir ½ taza de champiñones picados y cocer por 3 min, añadir 15g de pollo desmenuzado y 1/3 de taza de espaguetti cocido, servir con ½ c de aceite de oliva Frijol en caldo: ¼ de taza Leche semidescremada: ½ taza Agua simple

Menú 12

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: calentar en comal 1 pza de tortilla de maíz y rellenar con 20 g de queso panela, bañar con salsa de jitomate (licuar 1/4 de jitomate y cebolla al gusto) servir con 1 C de crema baja en grasa Frijol en caldo: 1/4 de taza Pico de gallo: mezclar 1/4 de jitomate picado, cebolla picada 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	Betabel y manzana: mezclar 1/8 de taza de betabel rallado y 1/2 manzana rallada Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Arroz integral con zanahoria y calabaza: sofreír en 1 c de aceite vegetal 1/8 de taza de zanahoria rallada y 1/4 de taza de calabacita rallada, añadir 2/3 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 1/4 de jitomate, cebolla picada al gusto y 1/4 de taza de agua y hervir) Brócoli: 1/8 de taza de brócoli hervido Pera: 1/4 de pera picada Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1	Yogurt con ciruela: servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar bajo en grasa con 1 1/2 ciruelas picadas Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Cereales 1 - Leguminosas 1/2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1/2 - Lípidos 1	Pan tostado con aguacate y queso: tostar 1/3 de telera sin migajón, untar 3 C de frijol y añadir 20 g de queso panela, jitomate al gusto, 1/6 de aguacate y 1/2 c de aceite de oliva Zanahoria: 1/4 de taza de zanahoria rallada Leche semidescremada: 1/2 taza Agua simple

Menú 13

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: licuar 1/2 taza de leche y 1/4 de plátano Calabacitas a la mexicana con queso: sofreír en 1 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/4 de taza de calabacita picada, 1/4 de jitomate picado, 20 g de queso panela en cubos y 1/2 c de aceite de oliva Frijoles: 3 C Tortilla de maíz: 1 pza Agua simple
Colación	- Verduras 1/2 - Frutas 1/2	Ensalada de pepino y piña: mezclar 1/2 taza de pepino picado, 1/2 taza de piña picada y 1 c de hierbabuena o menta picada Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Sopa de papa, zanahoria y jitomate: licuar 1 taza de caldo de pollo desgrasado, 1/4 de papa cocida, 1/3 de jitomate y 1/6 de taza de zanahoria, cocinar por 5 min 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 30 g de pechuga de pollo desmenuzada, bañar en salsa de jitomate (licuar 1/3 de jitomate y cebolla al gusto) 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, añadir canela o vainilla 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	Quesadilla: calentar en comal 1 tortilla de maíz, añadir 20 g de queso panela y 1/6 de aguacate Frijol molido: 3 C Ensalada de nopales a la mexicana: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/4 de taza de nopal picado y 1/4 de jitomate picado, cocinar por 10 min Leche semidescremada: 1/2 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 ½ - Frutas ½ - Cereales 1 - Leguminosas ½ - AOA bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos 1 ½	Papaya: ½ taza de papaya picada Huevo con espinaca o quelites: sofreír en 1 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir ¾ de taza de espinacas o quelites cocidos y ½ pza de huevo o 1 clara, servir con ½ c de aceite de oliva Frijol molido: 3 C Tortilla de maíz: 1 pza Leche semidescremada: ½ taza Agua simple
Colación	- Verduras ½ - Frutas ½	Jitomate con naranja: ½ jitomate picado y 1 naranja en gajos Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas ½ - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Coditos con crema de espinacas: licuar ⅛ de taza de espinacas cocidas con 1C de crema baja en grasa, mezclar con ⅔ de taza de coditos cocidos Hamburguesas de res: mezclar 30 g de carne de res molida, ¼ de jitomate picado y cebolla picada al gusto, hacer hamburguesas y cocinar con 1c de aceite vegetal Ensalada de lechuga y zanahoria: ½ taza de lechuga y ⅛ de taza de zanahoria rallada Melón: ½ taza de melón picado Agua simple
Colación	- Frutas ½ - Lácteos 1	Yogurt con guayaba: servir ¾ de taza de yogurt sin azúcar y bajo en grasa con 1 ½ pzas de guayaba picada Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Cereales 1 - Leguminosas ½ - AOA muy bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos 1	Tostada de pollo: en 1 tostada de maíz horneada servir 3 C de frijol molido, 15 g de pechuga de pollo desmenuzada, ¼ de jitomate, ½ taza de lechuga picada, ⅙ de aguacate y ½ C de crema baja en grasa Leche semidescremada: ½ 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 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 1 c 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 1 C 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 1 c de aceite de oliva Manzana: 1/2 manzana picada Agua simple
Colación	- Frutas 1/2 - Lácteos 1	Licudo 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, 1 c 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, ⅙ de jitomate y ⅙ de aguacate Zanahoria: ½ 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 ⅔ 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: ⅙ Tortilla de maíz: 1 pza Leche semidescremada: ½ taza Agua simple

Menú 19

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 Enjimatada rellena de queso: calentar en comal 1 tortilla de maíz, rellenar con 20 g de queso panela y bañar en salsa roja (licuar ¼ de jitomate y cebolla al gusto y hervir) servir con 1 C de crema baja en grasa Frijol molido: 3 C Coliflor hervida: servir ¼ de taza de coliflor hervida con y ½ c de aceite de oliva Leche semidescremada: ½ taza Agua simple
Colación	- Verduras ½ - Frutas ½	Ensalada de pepino y sandía: mezclar ½ taza de pepino picado y ½ taza de sandía picada Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas ½ - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Sopa de zanahoria con apio: licuar ⅛ de taza de zanahoria hervida y ⅓ de taza de apio y ¼ de taza de agua Tortitas de brócoli con requesón en caldillo de jitomate: moler ⅛ 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 ¼ de jitomate y cebolla al gusto) Arroz: ⅔ de taza de arroz integral al vapor con 1 c de aceite de oliva Durazno: 1 pza de durazno picado Agua simple
Colación	- Frutas ½ - Lácteos 1	Licudo de higo: licuar 1 taza de leche semidescremada y 1 pza de higo natural Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Cereales 1 - Leguminosas ½ - AOA muy bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos 1	Sopa de pasta con verduras y pollo desmenuzado: poner a hervir 1 taza de caldo de pollo desgrasado, añadir ½ taza de espinaca cruda picada, 15 g de pechuga de pollo desmenuzado y ⅓ de taza de pasta integral de codito cocido, cocer por 3 min y servir con ⅓ de aguacate Ensalada de apio con chícharos: mezclar ⅓ de taza de apio picado, 3 C de chícharos y ½ c de mayonesa Leche semidescremada: ½ taza Agua simple

Menú 20

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 Huevo ahogado en caldo de frijol: sofreír en 1 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir ¼ de taza de ejotes hervidos y ½ 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: ½ taza Agua simple
Colación	- Verduras ½ - Frutas ½	Ensalada de jícama con durazno: mezclar ¼ de taza de jícama rallada, 1 durazno picado y ½ c de jugo de limón Agua simple
Comida	- Verduras 1 - Frutas ½ - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1 - Lípidos 2	Pescado empanizado: empanizar 40 g de pescado blanco, cocinar con 1 c de aceite vegetal Arroz: 1/3 de taza de arroz integral al vapor Tortilla de maíz: 1 pza Ensalada de ejotes: mezclar ½ taza de ejotes hervidos, 1 c de aceite de oliva y ¼ de c de jugo de limón Melón: ½ taza de melón picado Agua simple
Colación	- Frutas ½ - Lácteos 1	Papaya con yogurt: servir ¾ de taza de yogurt sin azúcar bajos en grasa con ½ taza de papaya picada Agua simple
Cena	- Verduras ½ - Frutas ¼ - Cereales 1 - Leguminosas ½ - AOA muy bajos en grasa ½ - Lácteos ½ - Lípidos 1	Croquetas de atún con papa: mezclar 1/6 de lata de atún con ½ papa hervida y machacada, jitomate picado y cebolla picada al gusto, hacer croquetas y cocinar con ½ c de aceite vegetal Aguacate: 1/6 de aguacate rebanado Frijol molido: 3 C Ensalada de lechuga y zanahoria: mezclar ½ taza de lechuga y 1/8 de taza de zanahoria rallada Leche semidescremada: ½ 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 1 c de aceite de oliva Pan integral: 1 1/2 rebanada 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 c de vainilla Agua simple
Cena	- Verduras 1/2 - Cereales 2 - AOA muy bajos en grasa 1/2 - Lácteos 1 - Lípidos 1	Espagueti 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 espagueti 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 1c 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, 2C 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	Licudo 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, 1C 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

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	Licuada 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	Licudo 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	Espagueti integral con carne molida: mezclar 1/3 de taza de espagueti 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 1 c de aceite de oliva Carne molida con verduras: sofreír en 1 c 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	Licuada 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 1 c 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 Enfrijolada 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 1 c 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	• Espagueti 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 espagueti 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 1 C de crema baja en grasa Frijol en caldo: 1/2 taza Pico de gallo: mezclar 1/2 jitomate picado, cebolla picada al gusto, 1 c de cilantro y 1 c 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 1 c 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 1 c 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 20 g de queso panela, jitomate al gusto, 1/3 de aguacate y 1 c 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	Licuada de plátano: licuar 1/2 taza de leche semidescremada y 1/4 de plátano Calabacitas a la mexicana con queso: sofreír en 1c 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 1c 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 1c 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 1c 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	Licuada 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 1c 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 1 c 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	• Licuada 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 1 c 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 1 c 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, 1 c 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 1 c 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

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 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 45 g 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	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 - 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	Licudo 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 1 c de aceite vegetal cebolla al gusto, añadir jitomate al gusto y 1 huevo batido con 1 clara, servir con 1 c 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 2 c de aceite de oliva Bistec asado: 45 g 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, 30 g 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	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 - 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, 1C 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.
- BERLINSKI, Samuel y Norbert SCHADY, *Los primeros años. El bienestar infantil y el papel de las políticas públicas*, Washington, D. C., Banco Interamericano de Desarrollo, 2015. Consultado el 18 de julio de 2018 en: https://publications.iadb.org/bitstream/handle/11319/7259/Los_primeros_años_El_bienestar_infantil_y_el_papel_de_las_políticas_públicas.pdf?sequence=1
- 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.
- MEDINA, John, *Brain rules for baby*, segunda edición, Cutchlow T., (ed.), Sea-ttle, Pear Press, 2014.
- MELTZER, Lisa J y Jodi A. MINDELL, "Sleep and Sleep Disorders in Children and Adolescents" en *Psychiatric Clinics of North America*, vol. 29, núm. 4, diciembre 2006, pp. 1059–1076.
- 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, pp. 1–37. Consultado el 18 de julio de 2018 en: http://www.who.int/nutrition/publications/infantfeeding/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
- RIVERA A. Juan *et al.*, "Introduction to the double burden of undernutrition and excess weight in Latin America" en *The American Journal of Clinical Nutrition*, núm. 6, diciembre 2014, pp. 1613-1616.
- 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: 12, 22, 35, 48, 52, 54, 61.

Santiago Limón/Acervo iconográfico DGDC-SEB-SEP

Páginas: 15, 45.

Óscar Lozano/Acervo iconográfico DGDC-SEB-SEP

Páginas: 24, 32.

Marina Rodríguez Uribe/Acervo iconográfico DGDC-SEB-SEP

Páginas: 36, 252.

© Getty Images

Páginas: 38, 41.



Yale SCHOOL OF PUBLIC HEALTH

