

APRENDIZAJES CLAVE

PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL

Educación inicial

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

Una vía para favorecer la crianza amorosa.

Guía integral para madres y padres de familia

SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



CARTA A LAS MADRES Y PADRES DE FAMILIA

Estimadas madres y padres de familia:

En esta guía encontrarán nuevas propuestas, sustentadas en evidencia científica, para la alimentación de sus hijas e hijos. 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 madres y padres descubrirán una guía práctica, basada en un enfoque integral de crianza sensible y amorosa, que incluye acciones que deben de fomentarse para generar vínculos afectivos y positivos durante las prácticas de alimentación, de hábitos saludables de sueño y en los momentos de movimiento y actividad física. Asimismo, se exponen técnicas efectivas para brindar calma a sus hijos 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; mismos que se hacen extensivos a las familias y a la comunidad. Es por eso que en este documento se ofrecen 180 menús por rango de edades y con diferentes opciones, basados en los principios de la alimentación perceptiva, para que madres y padres de familia alimenten a sus hijos.









La información del manual se alinea con las acciones que los agentes educativos implementarán en los Centros de Atención Infantil (CAI), pues al mantener los principios básicos del cuidado sensible y cariñoso tanto en los hogares como en los CAI se logrará una congruencia en la forma de educar a los niños por parte de sus cuidadores. Para lograrlo, padres de familia y agentes educativos 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.

En esta guía se brindan herramientas que permitirán a las madres y a los padres de familia dar continuidad a las prácticas de crianza y alimentación perceptiva que se impulsan desde el programa *Educación inicial: un Buen Comienzo*. Así, agentes y familias trabajarán para promover hábitos saludables de alimentación como detonantes de salud, nutrición y óptimo desarrollo en los primeros años de vida de las niñas y los niños, sentando así las bases para construir sociedades más sanas y pacíficas que reeditarán en un mejor futuro para el país.

¡Bienvenidos a un buen comienzo por la alimentación de sus hijos e hijas!

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.



III. MENÚS DE 6 A 8 MESES

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

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














Menú 1		
6 a 8 meses		
200 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/4 Cereales 1/4 Lácteos 1/4 Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/2 Frutas 1/4 Leguminosas 1/4 Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/4 Frutas 1/4 Cereales 1/4 AOA muy bajos en grasa 1/4 Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> Verduras ¼ Cereales ¼ Lácteos ¼ Lípidos ⅓ 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de ejotes y elotes: licuar 16 g de ejotes hervidos con 20 g de elotes hervidos y ⅓ de c de aceite de oliva • Leche: 60 ml • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none"> Verduras ½ Frutas ¼ Leguminosas ¼ Lípidos ⅓ 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de chícharo: licuar 26 g de chícharos hervidos con ⅓ de c de aceite vegetal • Puré de chayote: 50 g de chayote cocido • Puré de durazno: 44 g • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Verduras ¼ Frutas ¼ Cereales ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lípidos ⅓ 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de pollo con arroz: licuar 8 g de pechuga de pollo cocida, 16 g de arroz y ⅓ 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	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Cereales 1/4  Lácteos 1/4  Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de avena con leche: dejar remojar 7 g de avena cruda en 60 ml de leche y licuar • Puré de espinaca: licuar 30 g de espinaca cruda con 1/3 de c de aceite de oliva • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/4  Leguminosas 1/4  Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 1/4  AOA muy bajos en grasa 1/4  Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 1/3 de c de aceite de oliva • Puré de frambuesa: machacar 31 g de frambuesas • Agua simple

Menú 4		
6 a 8 meses		
200 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/4 Cereales 1/4 Lácteos 1/4 Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/2 Frutas 1/4 Leguminosas 1/4 Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de habas con jitomate: licuar 21 g de 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	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/4 Frutas 1/4 Cereales 1/4 AOA muy bajos en grasa 1/4 Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none">Verduras $\frac{1}{4}$Cereales $\frac{1}{4}$Lácteos $\frac{1}{4}$Lípidos $\frac{1}{3}$	<ul style="list-style-type: none">Papilla de avena con nuez: cocer 7 g de avena cruda en 60 ml de leche y licuar con una nuezPuré de zanahoria: licuar 14 g de zanahoria cruda ralladaAgua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">Verduras $\frac{1}{2}$Frutas $\frac{1}{4}$Leguminosas $\frac{1}{4}$Lípidos $\frac{1}{3}$	<ul style="list-style-type: none">Papilla de betabel y chícharos: licuar 27 g de betabel crudo rallado, 26 g de chícharos hervidos y $\frac{1}{3}$ de c de aceite de olivaPuré de papaya: machacar 35 g de papayaAgua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">Verduras $\frac{1}{4}$Frutas $\frac{1}{4}$Cereales $\frac{1}{4}$AOA muy bajos en grasa $\frac{1}{4}$Lípidos $\frac{1}{3}$	<ul style="list-style-type: none">Papilla de arroz con plátano: machacar 16 g de arroz integral hervido con 20 g de plátanoPapilla de res con ejotes: licuar 8 g de carne de res asada, 16 g de ejotes cocidos y $\frac{1}{3}$ de c de aceite de olivaAgua simple

Menú 6		
6 a 8 meses		
200 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Verduras ¼ Cereales ¼ Lácteos ¼ Lípidos ⅓ 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de acelga: licuar 18 g de acelga cocida y sazonar con ⅓ de c de aceite vegetal • Papilla de arroz integral: moler 16 g de arroz integral hervido • Yogurt: 45 g • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none"> Verduras ½ Frutas ¼ Leguminosas ¼ Lípidos ⅓ 	<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas con jitomate: licuar 25 g de lenteja cocida con 30 g de jitomate bola; sazonar con ⅓ 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	<ul style="list-style-type: none"> Verduras ¼ Frutas ¼ Cereales ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lípidos ⅓ 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de calabaza con pollo: licuar 28 g de calabacita cocida con 8 g de pierna de pollo cocida; sazonar con ⅓ 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	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Cereales 1/4  Lácteos 1/4  Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/4  Leguminosas 1/4  Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de frijoles: licuar 32 g de frijol en caldo y sazonar con 1/3 de c de aceite vegetal • Puré de champiñones: cocer 48 g de champiñones y licuar • Puré de manzana con canela: rallar 35 g de manzana y agregar una pizca de canela • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 1/4  AOA muy bajos en grasa 1/4  Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne molida de res con elote: licuar 8 g de carne molida de res con 20 g de elote, ambos cocidos; agregar 1/3 de c de aceite vegetal • Puré de brócoli: cocer 23 g de brócoli y licuar • Puré de pera: moler o rallar 24 g de pera • Agua simple

Menú 8		
6 a 8 meses		
200 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Verduras ¼ Cereales ¼ Lácteos ¼ Lípidos ⅓ 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de camote: licuar 17 g de camote cocido con 60 ml de leche • Papilla de zanahoria: cocer 14 g de zanahoria y licuar; sazonar con ⅓ de c de aceite vegetal • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none"> Verduras ½ Frutas ¼ Leguminosas ¼ Lípidos ⅓ 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de alverjón con cilantro: licuar 26 g de alverjón cocido con una rama de cilantro; agregar ⅓ de c de aceite vegetal • Puré de espinaca: licuar 45 g de espinaca cocida • Puré de melón: moler 40 g de melón • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Verduras ¼ Frutas ¼ Cereales ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lípidos ⅓ 	<ul style="list-style-type: none"> • Pechuga de pollo con flor de calabaza: licuar 8 g de pechuga de pollo cocida con 34 g de flor de calabaza cocida, agregar ⅓ de c de aceite vegetal • Puré de durazno con tapioca: licuar 44 g de durazno con 5 g de tapioca • Agua simple

Menú 9

6 a 8 meses

200 kcal














Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Cereales 1/4  Lácteos 1/4  Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de betabel: cocer 14 g de betabel y licuar con 60 ml de leche • Puré de papa: machacar 17 g de papa cocida y mezclar con 1/3 de c de aceite vegetal • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/4  Leguminosas 1/4  Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de garbanzo: licuar 21 g de garbanzo cocido • Sopa de jitomate: cocer 60 g de jitomate bola, licuar y servir con 1/3 de c de aceite de oliva • Puré de sandía: machacar 40 g de sandía • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 1/4  AOA muy bajos en grasa 1/4  Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de atún: moler 8 g de atún en agua y agregar 1/3 de c de aceite vegetal • Puré de coliflor: licuar 31 g de coliflor cocida • Puré de plátano con amaranto: mezclar 20 g de plátano con 4 g de amaranto • Agua simple

Menú 10		
6 a 8 meses		
200 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/4 Cereales 1/4 Lácteos 1/4 Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/2 Frutas 1/4 Leguminosas 1/4 Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/4 Frutas 1/4 Cereales 1/4 AOA muy bajos en grasa 1/4 Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Cereales 1/4  Lácteos 1/4  Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de espinacas: licuar 23 g espinaca cocida con 1/3 de c de aceite de oliva • Papilla de arroz con leche: licuar 16 g de arroz integral cocido con 60 ml de leche • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/4  Leguminosas 1/4  Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de zanahoria: cocer 28 g de zanahoria y licuar con 1/3 de c de aceite de oliva • Frijoles molidos: 18 g • Papilla de manzana: machacar 35 g de manzana • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 1/4  AOA muy bajos en grasa 1/4  Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de brócoli con carne: 23 g de brócoli cocido, 8 g de carne de res cocida y licuar con 1/3 de c de aceite de oliva • Papilla de pera con avena: cocer 24 g de pera y licuar con 41 g de avena cocida • Agua simple

Menú 12

6 a 8 meses

200 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Cereales 1/4  Lácteos 1/4  Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de brócoli: licuar 23 g de brócoli cocido con 1/3 de c de aceite de oliva • Papilla de arroz con leche: licuar 16 g de arroz integral cocido con 60 ml de leche • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/4  Leguminosas 1/4  Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de zanahoria con mango: cocer 28 g de zanahoria y licuar con 24 g de mango • Papilla de garbanzo: licuar 21 g de garbanzo cocido con 1/3 de c de aceite de oliva • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 1/4  AOA muy bajos en grasa 1/4  Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de zanahoria con pollo: cocer 14 g de zanahoria con 8 g de pechuga de pollo y licuar con 1/3 de c de aceite de oliva • Papilla de mango con avena: licuar 24 g de mango con 41 g de avena cocida • Agua simple

Menú 13

6 a 8 meses

200 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">Verduras ¼Cereales ¼Lácteos ¼Lípidos ⅓	<ul style="list-style-type: none">Papilla de ejotes: licuar 16 g de ejotes cocidos con ⅓ de c de aceite de olivaBatido de avena: licuar 41 g de avena cocida con 60 ml de lecheAgua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">Verduras ½Frutas ¼Leguminosas ¼Lípidos ⅓	<ul style="list-style-type: none">Papilla de calabaza: licuar 55 g de calabacita cocida y sofreír con ⅓ de c de aceite vegetalFrijoles molidos: 18 gPapilla de plátano: machacar 20 g de plátanoAgua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">Verduras ¼Frutas ¼Cereales ¼AOA muy bajos en grasa ¼Lípidos ⅓	<ul style="list-style-type: none">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 olivaPapilla de mango con avena: licuar 24 g de mango con 41 g de avena cocidaAgua simple

Menú 14

6 a 8 meses

200 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> ■ Verduras ¼ ■ Cereales ¼ ■ Lácteos ¼ ■ Lípidos ⅓ 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de papa con espinaca: licuar 23 g de espinaca cocida con 17 g de papa cocida y sofreír con ⅓ de c de aceite vegetal • Leche: 60 ml • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none"> ■ Verduras ½ ■ Frutas ¼ ■ Leguminosas ¼ ■ Lípidos ⅓ 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de lentejas: cocer 25 g de lentejas y sofreír con ⅓ 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	<ul style="list-style-type: none"> ■ Verduras ¼ ■ Frutas ¼ ■ Cereales ¼ ■ AOA muy bajos en grasa ¼ ■ Lípidos ⅓ 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de carne con calabacitas: cocer 8 g de carne de res, licuar con 28 g de calabacitas cocidas y sofreír con ⅓ 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	<ul style="list-style-type: none"> ■ Verduras 1/4 ■ Cereales 1/4 ■ Lácteos 1/4 ■ Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> ■ Verduras 1/2 ■ Frutas 1/4 ■ Leguminosas 1/4 ■ Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> ■ Verduras 1/4 ■ Frutas 1/4 ■ Cereales 1/4 ■ AOA muy bajos en grasa 1/4 ■ Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none">Verduras 1/4Cereales 1/4Lácteos 1/4Lípidos 1/3	<ul style="list-style-type: none">Papilla de camote y brócoli: licuar 23 g de brócoli hervido, 17 g de camote hervido y 1/3 de c de aceite de olivaLeche: 60 mlAgua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">Verduras 1/2Frutas 1/4Leguminosas 1/4Lípidos 1/3	<ul style="list-style-type: none">Papilla de manzana y garbanzo: licuar 35 g de manzana cruda y 21 g de garbanzo cocidoPapilla de aguacate con espinaca: licuar 45 g de espinaca cocida con 19 g de aguacateAgua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">Verduras 1/4Frutas 1/4Leguminosas 1/4Lípidos 1/3	<ul style="list-style-type: none">Puré de piña, zanahoria y nuez: licuar 31 g de piña, 14 g de zanahoria rallada y 1 nuezFrijol molido: machacar 18 g de frijolAgua simple

Menú 17

6 a 8 meses

200 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Cereales 1/4  Lácteos 1/4  Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de avena, yogurt y almendra: licuar 7 g de avena cruda, 45 g de yogurt y 3 1/2 pzas de almendra • Puré de betabel: licuar 14 g de betabel crudo rallado • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/4  Leguminosas 1/4  Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de soya texturizada con pimiento: licuar 8 g de soya texturizada cocida, 30 g de pimiento crudo y 1/3 de c de aceite de oliva • Puré de sandía: machacar 40 g de sandía • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Leguminosas 1/4  Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none">Verduras 1/4Cereales 1/4Lácteos 1/4Lípidos 1/3	<ul style="list-style-type: none">Puré de yogurt y amaranto: licuar 45 g de yogurt y 4 g de amarantoCrema de chayote: licuar 25 g de chayote hervido y 1/3 de c de cremaAgua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">Verduras 1/2Frutas 1/4Leguminosas 1/4Lípidos 1/3	<ul style="list-style-type: none">Papilla de lenteja con zanahoria: licuar 25 g de lenteja cocida, 28 g de zanahoria cruda rallada y 1/3 de c de aceite de olivaPuré de mamey: licuar 34 g de mameyAgua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">Verduras 1/2Frutas 1/4Leguminosas 1/4Lípidos 1/3	<ul style="list-style-type: none">Papilla de chícharos con manzana y almendra: licuar 26 g de chícharos hervidos, 35 g de manzana y 3 1/2 almendrasPuré de betabel: licuar 14 g de betabel rallado crudoAgua simple

Menú 19

6 a 8 meses

200 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">Verduras 1/4Cereales 1/4Lácteos 1/4Lípidos 1/3	<ul style="list-style-type: none">Papilla de papa con espinaca: licuar 17 g de papa hervida, 30 g de espinaca cruda y 1/3 de c de aceite de olivaLeche: 60 ml
Comida	<ul style="list-style-type: none">Verduras 1/2Frutas 1/4Leguminosas 1/4Lípidos 1/3	<ul style="list-style-type: none">Papilla de garbanzo, manzana y aguacate: licuar 21 g de garbanzo cocido, 35 g de manzana y 19 g de aguacatePuré de zanahoria: licuar 28 g de zanahoria rallada crudaAgua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">Verduras 1/2Frutas 1/4Leguminosas 1/4Lípidos 1/3	<ul style="list-style-type: none">Papilla de frijol con quelites: licuar 18 g de frijol molido, 20 g de quelites cocidos y 1/3 de c de aceite de olivaPuré de mango: licuar 24 g de mangoAgua simple

Menú 20

6 a 8 meses

200 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">Verduras 1/4Cereales 1/4Lácteos 1/4Lípidos 1/3	<ul style="list-style-type: none">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 cacahuetePuré de espinaca cocida: licuar 23 g de espinaca cocidaAgua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">Verduras 1/2Frutas 1/4Leguminosas 1/4Lípidos 1/3	<ul style="list-style-type: none">Crema de flor de calabaza: licuar 34 g de flor de calabaza cocida y 1/3 de c de cremaFrijol molido: machacar 18 g de frijolPuré de manzana: licuar 35 g de manzana crudaAgua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">Verduras 1/4Frutas 1/4Leguminosas 1/4Lípidos 1/3	<ul style="list-style-type: none">Papilla de aguacate y moras: licuar 19 g de aguacate con 27 g de morasPapilla de lenteja con setas: licuar 25 g de lentejas cocidas con 20 g de setas cocidasAgua simple

Menú 21

6 a 8 meses

200 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Verduras $\frac{1}{4}$ Cereales $\frac{1}{4}$ Lácteos $\frac{1}{4}$ Lípidos $\frac{1}{3}$ 	<ul style="list-style-type: none"> • Avena cocida con canela: poner a remojar 7 g de avena cruda en 60 ml de leche, licuar con una pizca de canela y servir • Papilla de zanahoria con chayote: cocer 7 g de zanahoria y licuar con 13 g de chayote cocido; sazonar con $\frac{1}{3}$ de c de aceite vegetal • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none"> Verduras $\frac{1}{2}$ Frutas $\frac{1}{4}$ Leguminosas $\frac{1}{4}$ Lípidos $\frac{1}{3}$ 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de verdolagas: licuar 58 g de verdolagas cocidas y servir con $\frac{1}{3}$ de c de aceite de oliva • Frijol molido: machacar 18 g de frijol • Puré de perón: moler o rallar 26 g de perón • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Verduras $\frac{1}{4}$ Frutas $\frac{1}{4}$ Leguminosas $\frac{1}{4}$ Lípidos $\frac{1}{3}$ 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de lenteja: licuar 25 g de lenteja cocida y sazonar con $\frac{1}{3}$ de c de aceite vegetal • Puré de setas: moler 20 g de setas cocidas • Puré de nectarina: moler o machacar 31 g de nectarina • Agua simple

Menú 22

6 a 8 meses













200 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">Verduras 1/4Cereales 1/4Lácteos 1/4Lípidos 1/3	<ul style="list-style-type: none">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 vegetalPuré de avena: licuar 41 g de avena cocidaAgua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">Verduras 1/2Frutas 1/4Leguminosas 1/4Lípidos 1/3	<ul style="list-style-type: none">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 vegetalPuré de brócoli con zanahoria: cocer 23 g de brócoli con 14 g de zanahoria y licuarPuré de papaya: moler 35 g de papayaAgua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">Verduras 1/2Frutas 1/4Leguminosas 1/4Lípidos 1/3	<ul style="list-style-type: none">Frijol con poro: moler 32 g de frijol en caldo con 8 g de poro cocido, sazonar con 1/3 de c de aceite vegetalPuré de lichis: licuar o machacar 45 g de lichisAgua simple

Menú 23

6 a 8 meses

200 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Cereales 1/4  Lácteos 1/4  Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • 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 oliva • Yogurt: 45 g • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/4  Leguminosas 1/4  Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/4  Leguminosas 1/4  Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> Verduras ¼ Cereales ¼ Lácteos ¼ Lípidos ⅓ 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt con avena: mezclar 45 g de yogurt con 7 g de avena cruda • Papilla de zanahoria con betabel: cocer 7 g de zanahoria con 7 g de betabel y licuar, sazonar con ⅓ de c de aceite de oliva • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none"> Verduras ½ Frutas ¼ Leguminosas ¼ Lípidos ⅓ 	<ul style="list-style-type: none"> • Guacamole: machacar 19 g de aguacate • Puré de brócoli con coliflor: cocer 23 g de brócoli y licuar con 31 g de coliflor cocida • Puré de garbanzo: licuar 21 g de garbanzo cocido • Sandía: machacar 40 g de sandía • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Verduras ¼ Frutas ¼ Leguminosas ¼ Lípidos ⅓ 	<ul style="list-style-type: none"> • Frijol molido: moler 32 g de frijol en caldo y servir con ⅓ de c de aceite de oliva • Puré de manzana con chayote: moler 25 g de chayote cocido con 35 g de manzana cruda, servir con una pizca de canela • Agua simple

Menú 25

6 a 8 meses

200 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/4 Cereales 1/4 Lácteos 1/4 Lípidos 1/3	<ul style="list-style-type: none">• Crema de col: licuar 19 g de col blanca cocida con 60 ml de leche; sazonar con 1/3 de c de aceite• Puré de elote: licuar 20 g de elote cocido• Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/2 Frutas 1/4 Leguminosas 1/4 Lípidos 1/3	<ul style="list-style-type: none">• Puré de haba: licuar 21 g de haba seca cocida y agregar 1/3 de c de aceite de oliva• Puré de ejote: licuar 16 g de ejote cocido• Puré de plátano dominico: machacar o rallar 20 g de plátano• Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/4 Frutas 1/4 Leguminosas 1/4 Lípidos 1/3	<ul style="list-style-type: none">• 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	<ul style="list-style-type: none">Verduras 1/4Cereales 1/4Lácteos 1/4Lípidos 1/3	<ul style="list-style-type: none">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 vegetalYogurt: 45 gAgua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">Verduras 1/2Frutas 1/4Leguminosas 1/4Lípidos 1/3	<ul style="list-style-type: none">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 vegetalPapilla de melón: machacar 40 g de melónAgua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">Verduras 1/2Frutas 1/4Leguminosas 1/4Lípidos 1/3	<ul style="list-style-type: none">Papilla de lentejas: cocer 25 g de lentejas y licuar con 1/3 de c de aceite de olivaPapilla de betabel y manzana: cocer 14 g de betabel y licuar con 35 g de manzanaAgua simple

Menú 27

6 a 8 meses

200 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">Verduras 1/4Cereales 1/4Lácteos 1/4Lípidos 1/3	<ul style="list-style-type: none">Papilla de setas: licuar 20 g de setas cocidas con 1/3 de c de aceite de olivaYogurt con amaranto: mezclar 45 g de yogurt con 4 g de amarantoAgua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">Verduras 1/2Frutas 1/4Leguminosas 1/4Lípidos 1/3	<ul style="list-style-type: none">Papilla de lentejas: cocer 25 g de lentejas y sofreír con 1/3 de c de aceite vegetalPapilla de betabel con mango: cocer 27 g de betabel y licuar con 24 g de mangoAgua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">Verduras 1/2Frutas 1/4Leguminosas 1/4Lípidos 1/3	<ul style="list-style-type: none">Papilla de zanahoria: cocer 14 g de zanahoria y agregar 1/3 de c de aceite de olivaPapilla de lentejas con plátano: cocer 25 g de lentejas y licuar con 20 g de plátanoAgua simple

Menú 28

6 a 8 meses

200 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/4 Cereales 1/4 Lácteos 1/4 Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/2 Frutas 1/4 Leguminosas 1/4 Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/4 Frutas 1/4 Leguminosas 1/4 Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none">Verduras 1/4Cereales 1/4Lácteos 1/4Lípidos 1/3	<ul style="list-style-type: none">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 olivaYogurt: 45 gAgua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">Verduras 1/2Frutas 1/4Leguminosas 1/4Lípidos 1/3	<ul style="list-style-type: none">Papilla de garbanzo con calabacitas: licuar 21 g de garbanzos cocidos, 55 g de calabacitas cocidas y 1/3 de c de aceite de olivaPapilla de manzana: machacar 35 g de manzanaAgua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">Verduras 1/4Frutas 1/4Leguminosas 1/4Lípidos 1/3	<ul style="list-style-type: none">Papilla de soya con zanahoria: cocer 28 g de zanahoria y licuar con 14 g de soya cocida y 1/3 de c de aceite de olivaPapilla de pera: machacar 24 g de peraAgua simple

Menú 30

6 a 8 meses

200 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/4 Cereales 1/4 Lácteos 1/4 Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/2 Frutas 1/4 Leguminosas 1/4 Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • 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	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/2 Frutas 1/4 Leguminosas 1/4 Lípidos 1/3 	<ul style="list-style-type: none"> • 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

