

# 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*.<sup>1</sup> 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

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



## VII. MENÚS DE 4 A 5 AÑOS

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






















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

Menú 1		
4 a 5 años		
1 400 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">■</span> Verduras 1</li> <li><span style="color: purple;">■</span> Frutas 1/2</li> <li><span style="color: orange;">■</span> Cereales 1</li> <li><span style="color: brown;">■</span> Leguminosas 1/2</li> <li><span style="color: red;">■</span> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li><span style="color: red;">■</span> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li><span style="color: blue;">■</span> Lácteos 1/2</li> <li><span style="color: yellow;">■</span> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sandía:</b> 1/2 taza de sandía en trozos</li> <li>• <b>Mollete con pollo:</b> 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</li> <li>• <b>Pico de gallo:</b> mezclar 1 jitomate picado, cebolla al gusto, 1 C de cilantro y 1c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">■</span> Verduras 1</li> <li><span style="color: purple;">■</span> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zanahoria:</b> 1/2 taza de zanahoria picada</li> <li>• <b>Manzana:</b> 1/2 manzana picada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">■</span> Verduras 1</li> <li><span style="color: purple;">■</span> Frutas 1/2</li> <li><span style="color: orange;">■</span> Cereales 3</li> <li><span style="color: red;">■</span> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li><span style="color: red;">■</span> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li><span style="color: yellow;">■</span> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Papilla de chayote y nuez:</b> licuar 1/4 de taza de chayote hervido con, 1 1/2 nuez y 1/4 de taza de agua</li> <li>• <b>Tortitas de avena, apio, atún y requesón:</b> 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</li> <li>• <b>Pasta:</b> servir 2/3 de taza de pasta integral cocida y sazonar con hierbas de olor</li> <li>• <b>Mango:</b> 1/4</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: purple;">■</span> Frutas 1</li> <li><span style="color: blue;">■</span> Lácteos 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Yogurt con durazno:</b> servir 1/2 taza de yogurt sin azúcar bajo en grasa con 2 duraznos chicos picados</li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">■</span> Verduras 1</li> <li><span style="color: orange;">■</span> Cereales 1</li> <li><span style="color: brown;">■</span> Leguminosas 1</li> <li><span style="color: red;">■</span> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li><span style="color: blue;">■</span> Lácteos 1/2</li> <li><span style="color: yellow;">■</span> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Taco de pollo con lechuga:</b> en 1 tortilla de maíz servir 15 g de pechuga desmenuzada y 1 taza de lechuga picada</li> <li>• <b>Frijol molido:</b> 1/3 de taza</li> <li>• <b>Guacamole:</b> 1/3 de aguacate, 1/2 jitomate, cebolla al gusto y 1c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>

## Menú 2

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mango:</b> 1/4</li> <li>• <b>Huevo con ejotes:</b> sofreír en 2 c de aceite vegetal 1/2 taza de ejotes y añadir 1 pza de huevo o 2 claras</li> <li>• <b>Frijol molido:</b> 3 C</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 1 pza</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Jícama:</b> 1/2 taza de jícama picada</li> <li>• <b>Fresas:</b> 1/2 taza de fresas rebanadas</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 3</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tortitas de papa con atún:</b> 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</li> <li>• <b>Ensalada de zanahoria y pepino:</b> mezclar 1/2 taza de pepino rallado, 1/4 de taza de zanahoria rallada y 1 c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Durazno:</b> 1 pza</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 2 pzas</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Frutas 1</li> <li> Lácteos 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Yogurt con pera:</b> servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar bajo en grasa con 1/2 pera picada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hamburguesa de pollo:</b> 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</li> <li>• <b>Ensalada de pepino y garbanzo:</b> mezclar 2 tazas de lechuga, 1 taza de pepino, 1/3 de taza de garbanzo cocido y 1 c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>

## Menú 3

4 a 5 años


1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Avena con manzana:</b> 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</li> <li>• <b>Rollitos de acelga con frijol:</b> 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)</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pepino:</b> 1 taza de pepino en rebanadas</li> <li>• <b>Piña:</b> 1/2 taza de piña picada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 3</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sopa de papa en jitomate:</b> 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</li> <li>• <b>Pechuga con calabaza y zanahoria:</b> 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</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 2 pzas</li> <li>• <b>Naranja:</b> 1 naranja en gajos</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Frutas 1</li> <li> Lácteos 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Licuada de manzana:</b> licuar 1 taza de leche semidescremada y 1 manzana</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Calabacitas a la mexicana con elote:</b> 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</li> <li>• <b>Bistec de res:</b> sofreír 15 g de bistec de res con 1/2 c de aceite vegetal y cortar en trocitos</li> <li>• <b>Frijol molido:</b> 1/3 de taza</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>

## Menú 4

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Naranja:</b> 1 naranja en gajos</li> <li>• <b>Chilaquiles verdes con pollo:</b> 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</li> <li>• <b>Nopales cocidos:</b> 1/2 taza de nopales cocidos con 1/2 c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Frijol molido:</b> 3 C</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zanahoria rallada con piña:</b> mezclar 1/2 taza de zanahoria rallada y 1/2 taza de piña picada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 3</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Arroz:</b> 2/3 de taza de arroz integral al vapor</li> <li>• <b>Pescado empapelado:</b> 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</li> <li>• <b>Coliflor al vapor:</b> 1/3 de taza de coliflor con 1 c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 1 pza</li> <li>• <b>Manzana:</b> 1/2 pza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Frutas 1</li> <li> Lácteos 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Yogurt con melón:</b> servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar y bajo en grasa con 1 taza de melón picado</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Torta de aguacate con queso:</b> 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</li> <li>• <b>Ensalada de jícama y pepino:</b> mezclar 1/2 taza de jícama rallada, 1/2 taza de pepino rallado y 1 c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>



## Menú 5

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Licudo de plátano y nuez:</b> licuar 1/2 taza de leche semidescremada, 1/4 de plátano y 3/4 de nuez</li> <li>• <b>Quesadilla:</b> calentar en comal 1 tortilla de maíz y rellenar con 40 g de queso panela</li> <li>• <b>Frijol molido:</b> 3 C</li> <li>• <b>Brócoli al vapor:</b> servir 1/2 taza de brócoli al vapor con 1 1/2 c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Jitomate y naranja:</b> picar y mezclar 1 jitomate y 1 naranja</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 3</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Arroz integral con verduras:</b> 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</li> <li>• <b>Mole de olla de res con verduras:</b> 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</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 1 pza</li> <li>• <b>Papaya:</b> 1/2 taza de papaya en trozos</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Frutas 1</li> <li> Lácteos 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Yogurt con papaya:</b> servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar y bajo en grasa con 1 taza de papaya picada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Espagueti integral con carne molida:</b> mezclar 1/3 de taza de espagueti integral cocido con 15 g de carne molida cocida, cocinar con 1c de aceite vegetal</li> <li>• <b>Lentejas con espinacas:</b> mezclar 1/2 taza de lentejas cocidas, 1/2 taza de espinacas cocidas picadas y 1c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>

## Menú 6

4 a 5 años























1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">■</span> Verduras 1</li> <li><span style="color: purple;">■</span> Frutas 1/2</li> <li><span style="color: orange;">■</span> Cereales 1</li> <li><span style="color: brown;">■</span> Leguminosas 1/2</li> <li><span style="color: red;">■</span> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li><span style="color: red;">■</span> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li><span style="color: blue;">■</span> Lácteos 1/2</li> <li><span style="color: yellow;">■</span> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Melón:</b> 1/2 taza de melón en trozos</li> <li>• <b>Medio sándwich:</b> 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</li> <li>• <b>Brócoli al vapor:</b> servir 1/2 taza de brócoli al vapor con 1c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">■</span> Verduras 1</li> <li><span style="color: purple;">■</span> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ensalada de apio, zanahoria y piña:</b> mezclar 3/4 de taza de apio picado, 1/4 de taza de zanahoria rallada y 1/2 taza de piña picada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">■</span> Verduras 1</li> <li><span style="color: purple;">■</span> Frutas 1/2</li> <li><span style="color: orange;">■</span> Cereales 3</li> <li><span style="color: red;">■</span> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li><span style="color: red;">■</span> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li><span style="color: yellow;">■</span> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Espagueti integral:</b> servir 1 taza de espagueti integral con 1c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Tortitas de espinaca con pollo y champiñones:</b> 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</li> <li>• <b>Pera:</b> 1/4 de taza de pera en trozos</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: purple;">■</span> Frutas 1</li> <li><span style="color: blue;">■</span> Lácteos 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Yogurt con fresas:</b> servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar y bajo en grasa con 1 taza de fresas picadas</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">■</span> Verduras 1</li> <li><span style="color: orange;">■</span> Cereales 1</li> <li><span style="color: brown;">■</span> Leguminosas 1</li> <li><span style="color: red;">■</span> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li><span style="color: blue;">■</span> Lácteos 1/2</li> <li><span style="color: yellow;">■</span> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pizza casera:</b> 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</li> <li>• <b>Ensalada de pepinos con garbanzo:</b> mezclar 1/3 de taza de garbanzos cocidos, 1/6 de taza de pepino picado, 1c de cilantro y 1c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>

## Menú 7

4 a 5 años








1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Papaya:</b> 1/2 taza de papaya en trozos</li> <li>• <b>Pechuga asada con ejotes:</b> 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</li> <li>• <b>Frijol en caldo:</b> 1/4 de taza</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 1 pza</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zanahoria rallada con higo:</b> mezclar 1/2 taza de zanahoria rallada y 1 higo natural</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 3</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sopa juliana:</b> 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</li> <li>• <b>Arroz:</b> servir 1 taza de arroz integral al vapor con 1c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Carne molida con verduras:</b> sofreír en 1c de aceite vegetal 1/10 de taza de zanahoria picada y 1/5 de taza de calabacita picada, agregar 45 g de carne molida baja en grasa</li> <li>• <b>Sandía:</b> 1/2 taza de sandía en trozos</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Frutas 1</li> <li> Lácteos 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Licudo de mamey:</b> licuar 1 taza de leche semidescremada y 1/3 de mamey</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sope:</b> 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</li> <li>• <b>Ensalada de nopales con jitomate:</b> mezclar 1 taza de nopal cocido y picado con jitomate al gusto, limón y 1 c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>

## Menú 8

4 a 5 años



1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Durazno:</b> 1 durazno chico sin hueso</li> <li>• <b>Enfrijolada de pollo:</b> 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</li> <li>• <b>Ensalada de nopales:</b> mezclar 1 taza de nopales cocidos picados y 1c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ensalada de jícama con manzana:</b> mezclar 1/2 taza de jícama rallada, 1/2 manzana rallada y 1/4 de c de jugo de limón</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 3</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta de codito integral con zanahoria y apio:</b> 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</li> <li>• <b>Tortitas de coliflor con atún en salsa de jitomate:</b> mezclar 1/4 de taza de coliflor machacada con 1/3 de lata de atún y 1 clara de huevo, hacer tortitas y cocinar con 1c de aceite vegetal, bañar en salsa de jitomate (licuar 1/4 jitomate con cebolla al gusto y hervir)</li> <li>• <b>Mandarina:</b> 1 mandarina en gajos</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Frutas 1</li> <li> Lácteos 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Yogurt con zarzamora:</b> servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar y bajo en grasa con 1 taza de zarzamoras</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pescado empapelado:</b> 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</li> <li>• <b>Ensalada de betabel con zanahoria rallada y garbanzos:</b> 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</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 1 pza</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>

## Menú 9

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mandarina:</b> 1 mandarina en gajos</li> <li>• <b>Rollitos de lechuga con frijol, pollo y aguacate:</b> 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</li> <li>• <b>Arroz:</b> mezclar 1/3 de taza de arroz integral al vapor con 1 c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pepino, jícama y sandía:</b> 1/2 taza de pepino rebanado, 1/4 de taza de jícama picada y 1/2 taza de sandía picada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 3</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta integral con zanahoria y calabaza ralladas:</b> 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</li> <li>• <b>Tinga de pollo:</b> 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)</li> <li>• <b>Durazno:</b> 1 pza de durazno picado</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Frutas 1</li> <li> Lácteos 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Licudo de higo:</b> licuar 1 taza de leche semidescremada y 2 higos</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Huevo revuelto con brócoli:</b> 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</li> <li>• <b>Frijol en caldo:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 1 pza</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>

## Menú 10

4 a 5 años























1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Guayaba:</b> 1 1/2 pza</li> <li>• <b>Papas con espinaca y pollo:</b> 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</li> <li>• <b>Frijol en caldo:</b> 1/4 de taza</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Jícama:</b> 1/2 taza de jícama picada</li> <li>• <b>Tuna:</b> 1/2 taza de tuna picada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 3</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Arroz rojo con chícharos:</b> 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</li> <li>• <b>Bistec a la mexicana:</b> 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</li> <li>• <b>Melón:</b> 1/2 taza de melón picado</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Frutas 1</li> <li> Lácteos 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Papaya con yogurt:</b> servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar bajo en grasa con 1 taza de papaya picada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Huevo con setas:</b> en 1 c de aceite vegetal, sofreír cebolla picada al gusto, añadir 1/2 taza de setas y 1/2 huevo o 1 clara</li> <li>• <b>Frijol en caldo:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Aguacate:</b> 1/3</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 1 pza</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>

## Menú 11

4 a 5 años











1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Papaya:</b> 1/2 taza de papaya picada</li> <li>• <b>Huevo revuelto con champiñones:</b> 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</li> <li>• <b>Salsa de molcajete al gusto</b></li> <li>• <b>Frijol en caldo:</b> 1/4 de taza</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 1 de pza</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Jícama con durazno:</b> mezclar 1/2 taza de jícama picada y 2 duraznos picados</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 3</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sopa de verduras con arroz:</b> 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</li> <li>• <b>Queso panela con verdolagas en salsa verde:</b> 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</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 2 pzas</li> <li>• <b>Guayaba:</b> 1 pza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Frutas 1</li> <li> Lácteos 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Yogurt con manzana:</b> servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar bajo en grasa con 1 manzana picada y canela al gusto</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Espaguete con champiñones y pollo:</b> sofreír en 1c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1 taza de champiñones picados y cocer por 3 min, añadir 15 g de pollo desmenuzado y 1/3 de taza de espaguete cocido, servir con 1c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Frijol en caldo:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>

## Menú 12

4 a 5 años

1 400 kcal





Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Piña:</b> 1/2 taza de piña picada</li> <li>• <b>Enjitomatada:</b> calentar en comal 1 tortilla de maíz, rellenar con 40 g de queso panela y bañar con salsa de jitomate (licuar 1/2 jitomate y cebolla al gusto), servir con 1C de crema baja en grasa</li> <li>• <b>Frijol en caldo:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Pico de gallo:</b> mezclar 1/2 jitomate picado, cebolla picada al gusto, 1c de cilantro y 1c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Betabel y manzana:</b> mezclar 1/4 de taza de betabel rallado y 1/2 manzana rallada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 3</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Arroz integral con zanahoria y calabaza:</b> sofreír en 1c de aceite vegetal 1/8 de taza de zanahoria rallada y 1/4 de taza de calabacita rallada, añadir 1 taza de arroz integral cocido al vapor</li> <li>• <b>Pescado en salsa de jitomate:</b> sofreír en 1c de aceite vegetal 60 g de pescado blanco y bañar en salsa roja (licuar 1/4 de jitomate, cebolla picada al gusto y 1/4 de taza de agua, poner a hervir)</li> <li>• <b>Brócoli:</b> 1/8 de taza de brócoli hervido</li> <li>• <b>Pera:</b> 1/4 de pera picada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Frutas 1</li> <li> Lácteos 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Yogurt con ciruela:</b> servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar bajo en grasa con 3 ciruelas picadas</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pan tostado con aguacate y queso:</b> tostar 1/3 de telera sin migajón, untar 1/3 de taza de frijol molido y añadir 20g de queso panela, jitomate al gusto, 1/3 de aguacate y 1c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Zanahoria:</b> 1/2 taza de zanahoria rallada</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>



## Menú 13

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Licudo de plátano:</b> licuar 1/2 taza de leche semidescremada y 1/4 de plátano</li> <li>• <b>Calabacitas a la mexicana con queso:</b> sofreír en 1 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/2 taza de calabacita picada, 1/2 jitomate picado, 40 g de queso panela en cubos y 1 c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Frijoles:</b> 3 C de frijoles cocidos</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 1 pza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ensalada de pepino, zanahoria y piña:</b> mezclar 1/2 taza de pepino picado, 1/4 de taza de zanahoria rallada, 1/2 taza de piña picada y 1 c de hierbabuena o menta picada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 3</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sopa de papa, zanahoria y jitomate:</b> 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</li> <li>• <b>Pollo en salsa de jitomate con elote:</b> sofreír en 1 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/4 de taza de elotes y 45 g de pechuga de pollo desmenuzada, bañar en salsa de jitomate (licuar 1/3 de jitomate y cebolla al gusto)</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 2 pzas</li> <li>• <b>Naranja:</b> 1 naranja en gajos</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Frutas 1</li> <li> Lácteos 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Licudo de manzana:</b> licuar 1 taza de leche semidescremada y 1 manzana, añadir canela o vainilla al gusto</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Quesadilla:</b> calentar en comal 1 tortilla de maíz, añadir 20 g de queso panela y 1/6 de aguacate</li> <li>• <b>Frijol molido:</b> 1/3 de taza de frijol cocido</li> <li>• <b>Ensalada de nopales a la mexicana:</b> sofreír en 1 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/2 taza de nopal picado y 1/2 jitomate picado, cocinar por 10 min y añadir 1 1/2 c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>

## Menú 14

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Yogurt con amaranto y fruta:</b> 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)</li> <li>• <b>Pollo con ejotes y zanahoria:</b> 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</li> <li>• <b>Frijol molido:</b> 3 C</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ensalada de zanahoria con piña:</b> mezclar 1/2 taza de zanahoria rallada con 1/2 taza de piña picada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 3</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Crema de calabaza:</b> 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</li> <li>• <b>Arroz con perejil:</b> mezclar 1 taza de arroz integral al vapor con 1 C de perejil, añadir 1c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Albóndigas en salsa de jitomate:</b> 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</li> <li>• <b>Fresas:</b> 1/2 taza de fresas rebanadas</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Frutas 1</li> <li> Lácteos 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Yogurt con melón:</b> servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar y bajo en grasa con 1 taza de melón picado</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ensalada de verduras, garbanzo y pescado:</b> mezclar 1/3 de taza de apio picado, 1/8 de taza de zanahoria rallada, 1/2 papa cocida picada, 1/3 de taza de garbanzo cocido, 20 g de pescado blanco cocido y picado en trocitos, 1/3 de aguacate y 1c de mayonesa</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>

## Menú 15

4 a 5 años
























1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Papaya:</b> 1/2 taza de papaya picada</li> <li>• <b>Huevo con espinaca o quelites:</b> 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</li> <li>• <b>Frijol molido:</b> 3 C</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 1 pza</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Jitomate con naranja:</b> mezclar 1 jitomate picado y 1 naranja en gajos</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 3</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta integral de coditos con crema de espinacas:</b> licuar 1/8 de taza de espinacas cocidas con 1C de crema baja en grasa, mezclar con 1 taza de coditos cocidos</li> <li>• <b>Hamburguesas de res:</b> 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</li> <li>• <b>Ensalada de lechuga y zanahoria:</b> mezclar 1/2 taza de lechuga y 1/8 de taza de zanahoria rallada</li> <li>• <b>Melón:</b> 1/2 taza de melón picado</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Frutas 1</li> <li> Lácteos 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Yogurt con guayaba:</b> servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar y bajo en grasa con 3 guayabas picadas</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tostada de pollo:</b> 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</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>

## Menú 16

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Avena con manzana y canela:</b> 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</li> <li>• <b>Chayotes con queso y garbanzo:</b> 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</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ensalada de apio, zanahoria y piña:</b> 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</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 3</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sopa de nopales en caldillo de jitomate:</b> 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</li> <li>• <b>Pescado:</b> sofreír en 1c de aceite vegetal 60 g de filete de pescado blanco</li> <li>• <b>Ensalada de papa, apio y pepino:</b> mezclar 1/2 papa picada, 1/3 de taza de apio y 1/4 de taza de pepino</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 2 pzas</li> <li>• <b>Papaya:</b> 1/2 taza de papaya picada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Frutas 1</li> <li> Lácteos 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Yogurt con fresas:</b> servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar bajo en grasa con 1 taza de fresas rebanadas</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pastel de carne:</b> 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</li> <li>• <b>Puré de camote:</b> hervir 1/4 de camote, machacar y mezclar con 1 1/2 c de mantequilla</li> <li>• <b>Ensalada de lechuga y zanahoria:</b> mezclar 1/2 taza de lechuga picada, 1/8 de taza de zanahoria rallada y 1c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>

## Menú 17

4 a 5 años


1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Piña:</b> 1/2 taza de piña picada</li> <li>• <b>Papa rellena:</b> 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</li> <li>• <b>Frijol molido:</b> 3 C</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ensalada de zanahoria con higo:</b> mezclar 1/2 taza de zanahoria rallada con 1 higo picado</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 3</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Crema de chayote:</b> 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</li> <li>• <b>Pollo asado con romero:</b> asar 45 g de muslo de pollo con 1/4 de c de romero</li> <li>• <b>Arroz:</b> 1/3 de taza de arroz integral al vapor</li> <li>• <b>Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria:</b> 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</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 1 pza</li> <li>• <b>Manzana:</b> 1/2 manzana picada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Frutas 1</li> <li> Lácteos 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Licudo de vainilla:</b> licuar 1 taza de leche semidescremada y 1/2 c de vainilla</li> <li>• <b>Toronja:</b> 1 taza de toronja en gajos</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Res con verduras:</b> 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</li> <li>• <b>Lentejas hervidas:</b> mezclar 1/2 taza de lentejas cocidas, 1 c de cilantro y jitomate picado al gusto</li> <li>• <b>Aguacate:</b> 1/3 de aguacate en rebanadas</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 1 pza</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>

## Menú 18

4 a 5 años

























1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Papaya:</b> 1/2 taza de papaya picada</li> <li>• <b>Pan pita relleno:</b> 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</li> <li>• <b>Zanahoria en julianas:</b> 1/6 de taza de zanahoria</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ensalada de jícama con tuna:</b> mezclar 1/2 taza de jícama rallada con 1/2 taza de tuna picada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 3</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Caldo de pollo con arroz y verduras:</b> 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</li> <li>• <b>Tinga de res en caldo de jitomate:</b> 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)</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 1 pza</li> <li>• <b>Guayaba:</b> 1 pza de guayaba en trozos</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Frutas 1</li> <li> Lácteos 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Yogurt con mango:</b> servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar y bajo en grasa con 1/2 mango picado</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Fajitas de pollo:</b> 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</li> <li>• <b>Frijol molido:</b> 1/3 de taza</li> <li>• <b>Aguacate:</b> 1/3 de aguacate en rebanadas</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 1 pza</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>

## Menú 19

4 a 5 años


1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Piña:</b> 1/2 taza de piña picada</li> <li>• <b>Enjimatada rellena de queso:</b> 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</li> <li>• <b>Frijol molido:</b> 3 C</li> <li>• <b>Coliflor:</b> servir 1/2 taza de coliflor hervida con y 1c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ensalada de pepino y sandía:</b> mezclar 1 taza de pepino picado y 1/2 taza de sandía picada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 3</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sopa de zanahoria con apio:</b> licuar 1/6 de taza de zanahoria hervida, 1/3 de taza de apio y 1/4 de taza de agua</li> <li>• <b>Tortitas de brócoli con requesón en caldillo de jitomate:</b> 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)</li> <li>• <b>Arroz:</b> servir 1 taza de arroz integral al vapor con 1c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Durazno:</b> 1 durazno sin hueso</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Frutas 1</li> <li> Lácteos 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Licudo de higo:</b> licuar 1 taza de leche semidescremada y 2 higos naturales</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sopa de pasta con verduras y pollo desmenuzado:</b> 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</li> <li>• <b>Ensalada de apio con chícharos:</b> mezclar 3/4 de taza de apio picado, 1/3 de taza de chícharos y 1c de mayonesa</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>

## Menú 20

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Papaya:</b> 1/2 taza de papaya picada</li> <li>• <b>Huevo ahogado en salsa de frijol:</b> sofreír en 1c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/2 taza de ejotes hervidos y 1 huevo o 2 claras, bañar en salsa de frijol (1/6 de taza de frijol en caldo molido)</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 1 pza</li> <li>• <b>Aguacate:</b> 1/3 de aguacate en rebanadas</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ensalada de jícama con durazno:</b> mezclar 1/2 taza de jícama rallada, 1 durazno picado y 1/2 c de jugo de limón</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 3</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pescado empanizado:</b> empanizar 60g de pescado blanco y cocinar con 1c de aceite vegetal</li> <li>• <b>Arroz:</b> 2/3 de taza de arroz integral al vapor</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 1 pza</li> <li>• <b>Ensalada de ejotes:</b> mezclar 1/2 taza de ejotes hervidos, 1c de aceite de oliva y 1/4 de c de jugo de limón</li> <li>• <b>Melón:</b> 1/2 taza de melón picado</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Frutas 1</li> <li> Lácteos 1</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Papaya con yogurt:</b> servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar bajo en grasa con 1 taza de papaya picada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Cereales 1</li> <li> Leguminosas 1</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Croquetas de atún con papa:</b> mezclar 1/6 de lata de atún con 1/2 papa hervida machacada, jitomate picado y cebolla picada al gusto, hacer croquetas y cocinar con 1c de aceite vegetal</li> <li>• <b>Aguacate:</b> 1/3 de aguacate en rebanadas</li> <li>• <b>Frijol en caldo:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Ensalada de lechuga con zanahoria:</b> 1 taza de lechuga y 1/4 de taza de zanahoria rallada</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>



## Menú 21

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Papaya con amaranto:</b> 1/2 taza de papaya y 2 C de amaranto</li> <li>• <b>Tostadas:</b> 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</li> <li>• <b>Frijol molido:</b> 3 C</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zanahoria con manzana:</b> mezclar 1/2 taza de zanahoria rallada y 1/2 manzana picada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2</li> <li> Leguminosas 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tortitas de carne de res con verduras:</b> 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</li> <li>• <b>Frijol molido:</b> 3 C</li> <li>• <b>Arroz con zanahoria:</b> mezclar 2/3 de taza de arroz integral hervido, 1/4 de taza de zanahoria picada hervida y 1 c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> <li>• <b>Manzana:</b> 1/2 pza</li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Frutas 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Yogurt con fresa:</b> mezclar 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar, 1/2 taza de fresas y una pizca de canela</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> Lácteos 1</li> <li> Lípidos 1 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tacos de calabacita y queso:</b> 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</li> <li>• <b>Zanahoria rallada:</b> 1/4 de taza</li> <li>• <b>Durazno:</b> 1 durazno sin hueso</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>

## Menú 22

4 a 5 años

























1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Papaya:</b> 1/2 taza de papaya picada</li> <li>• <b>Tostadas con pollo:</b> 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</li> <li>• <b>Nopales con elote:</b> 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</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Jícama con piña:</b> mezclar 1/2 taza de jícama rallada con 1/2 taza de piña picada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2</li> <li> Leguminosas 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Carne de res deshebrada con verduras:</b> 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</li> <li>• <b>Frijol en caldo:</b> 1/4 de taza</li> <li>• <b>Papa al vapor:</b> mezclar 1/2 papa hervida picada con 1 c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 1 pza</li> <li>• <b>Tuna:</b> 1 tuna en trozos</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Frutas 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gelatina de leche y mango:</b> 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</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> Lácteos 1</li> <li> Lípidos 1 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Arroz con chayote:</b> 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</li> <li>• <b>Huevo:</b> 1 huevo o dos claras cocidos en trozos</li> <li>• <b>Fresas:</b> 1/2 taza de fresas rebanadas</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>

## Menú 23

4 a 5 años


1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Melón con amaranto:</b> mezclar 1/2 taza de melón picado y 1C de amaranto natural</li> <li>• <b>Tortilla de huevo con queso:</b> 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</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 2 pzas</li> <li>• <b>Aguacate:</b> 1/3 de aguacate en rebanadas</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Betabel con piña:</b> servir 1/4 de taza de betabel rallado con 1/2 taza de piña</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2</li> <li> Leguminosas 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Lasaña de calabaza:</b> sofreír en 1c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/4 de taza de chícharos, 1/4 de taza de zanahoria picada y 45g de carne molida; aparte, licuar 1/2 jitomate con cebolla al gusto, finalmente, rebanar en láminas 1/2 calabaza zucchini, en un molde colocar 1 capa de láminas de zucchini, 1 capa de carne y una capa de salsa de jitomate, repetir y terminar con 1 capa de zucchini y salsa de jitomate, hornear por 20 min a 150°C, en horno precalentado, y servir con 1c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Pan integral:</b> 2 rebanadas</li> <li>• <b>Frambuesas:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Frutas 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Licudo de plátano y vainilla:</b> licuar 1/2 taza de leche semidescremada, 1/4 de plátano y 1/4 de c de vainilla</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> Lácteos 1</li> <li> Lípidos 1 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Espagueti en salsa de chile poblano con champiñones y queso:</b> 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</li> <li>• <b>Pera hervida:</b> hervir 1/4 de pera con canela al gusto</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>

## Menú 24

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Avena cocida con mango:</b> 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</li> <li>• <b>Ejotes con queso:</b> servir 1/2 taza de ejotes al vapor con 20 g de queso panela en cubos y 2 c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Jitomate y naranja:</b> servir 1 jitomate rebanado con 1 naranja en gajos</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2</li> <li> Leguminosas 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Crema de espinaca:</b> licuar 1/2 taza de agua, 2 tazas de espinaca cruda con 1 C de crema baja en grasa y poner a hervir</li> <li>• <b>Croquetas de atún y lenteja:</b> 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</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 1 pza</li> <li>• <b>Carambolo:</b> 3/4 de carambolo picado</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Frutas 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Yogurt con zarzamora:</b> mezclar 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar con 1/2 taza de zarzamoras</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> Lácteos 1</li> <li> Lípidos 1 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Caldo de pollo con arroz:</b> 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</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 1 pza</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1 taza</li> <li>• <b>Melón:</b> 1/2 taza de melón en trozos</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>

## Menú 25

4 a 5 años
























1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Naranja:</b> 1 pza de naranja en gajos</li> <li>• <b>Pimientos con espinaca, elotes, queso y pollo:</b> sofreír en 1c 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</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 2 pzas</li> <li>• <b>Licudo de nuez:</b> 1/2 taza de leche semidescremada y 3 nueces</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ensalada de germen de alfalfa, zanahoria y mango:</b> mezclar 1 taza de germen de alfalfa, 1/4 de taza de zanahoria rallada y 1/4 de mango</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2</li> <li> Leguminosas 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Arroz con res, calabaza y zanahoria:</b> 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 1c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Lentejas a la mexicana:</b> mezclar 1/4 de taza de lenteja cocida, jitomate picado y cebolla picada al gusto, añadir 1c de cilantro y 1c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 1 pza</li> <li>• <b>Piña:</b> 1/2 taza de piña picada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Frutas 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gelatina de leche y mamey:</b> poner 1/4 de taza de leche semidescremada a hervir y disolver 1c 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</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> Lácteos 1</li> <li> Lípidos 1 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta con pollo:</b> 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</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1 taza</li> <li>• <b>Ciruela:</b> 1 1/2 ciruela chica picada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>

## Menú 26

4 a 5 años














1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Papaya con amaranto:</b> mezclar 1/2 taza de papaya picada y 2 C de amaranto</li> <li>• <b>Omelette de acelgas:</b> 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</li> <li>• <b>Coliflor:</b> servir 1/2 taza de coliflor hervida</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 2 pzas</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Chayote hervido con piña:</b> mezclar 1/2 taza de chayote hervido picado y 1/2 taza de piña picada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2</li> <li> Leguminosas 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pechuga de pollo:</b> asar 45g de pechuga de pollo</li> <li>• <b>Ensalada de guisantes verdes con elote y champiñones:</b> 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</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 1 pza</li> <li>• <b>Zarzamoras:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Frutas 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Licudo de ciruela:</b> licuar 1/2 taza de leche semidescremada y 1 1/2 ciruela picada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> Lácteos 1</li> <li> Lípidos 1 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Enchiladas potosinas con queso:</b> 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</li> <li>• <b>Aguacate:</b> 1/6</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1 taza</li> <li>• <b>Guayaba:</b> 1 1/2 guayaba picada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>

## Menú 27

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Yogurt con mango y amaranto:</b> mezclar 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar, 1/4 de mango y 2 C de amaranto</li> <li>• <b>Huevo a la mexicana:</b> sofreír en 1c de aceite vegetal cebolla al gusto, añadir jitomate al gusto y 1 huevo batido con 1 clara, servir con 1c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 2 pzas</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pepino con durazno:</b> servir 1 taza de pepino rebanado y 1 durazno picado</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2</li> <li> Leguminosas 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Arroz con lentejas y acelgas:</b> mezclar 1/3 de taza de arroz integral al vapor con 1/4 de taza de lentejas cocidas, 1/2 taza de acelgas cocidas y 2c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Bistec asado:</b> 45g</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 1 pza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> <li>• <b>Guayaba :</b> 1 1/2 guayaba en trozos</li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Frutas 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Yogurt con higo:</b> mezclar 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar y 1 higo picado</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> Lácteos 1</li> <li> Lípidos 1 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Verduras al vapor con pasta y pollo:</b> mezclar 1/4 de taza de brócoli cocido, 1/4 de taza de zanahoria picada cocida, 30g de pechuga de pollo desmenuzada, 1/3 de taza de pasta integral de codito cocida y 1 1/2 c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 1 pza</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1 taza</li> <li>• <b>Manzana:</b> 1/2 manzana rebanada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>

## Menú 28

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Melón:</b> 1/2 taza de melón picado</li> <li>• <b>Brócoli con papa y huevo:</b> 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</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 2 pzas</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Chayotes con toronja:</b> servir 1/2 taza de chayotes hervidos y 1/2 taza de toronja en gajos</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2</li> <li> Leguminosas 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Molletes:</b> tostar 1 bolillo sin migajón, untar 3 C de frijol molido y añadir 45g de pechuga de pollo desmenuzada</li> <li>• <b>Guacamole:</b> 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</li> <li>• <b>Mandarina:</b> 1 mandarina en gajos</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Frutas 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Fresas:</b> 1/2 taza de fresas rebanadas</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> Lácteos 1</li> <li> Lípidos 1 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pimientos con pollo:</b> 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</li> <li>• <b>Arroz con zanahoria:</b> 2/3 de taza de arroz integral al vapor con 1/4 de taza de zanahoria rallada y 1 c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1 taza</li> <li>• <b>Papaya:</b> 1/2 taza de papaya picada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>



## Menú 29

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sandía:</b> 1/2 taza de sandía picada</li> <li>• <b>Huevo revuelto con setas:</b> sofreír en 1 c de aceite vegetal, 1/2 taza de setas y añadir 1 huevo batido con 1 clara</li> <li>• <b>Puré de papa:</b> moler 3/4 de papa cocida con 1 c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 1 pza</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Jícama con naranja:</b> servir 1/2 taza de jícama picada con 1 naranja en gajos</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2</li> <li> Leguminosas 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Picadillo de res:</b> 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</li> <li>• <b>Tostada horneada:</b> 1 pza</li> <li>• <b>Aguacate:</b> 1/3 de aguacate en rebanadas</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> <li>• <b>Piña:</b> 1/4 de taza de piña picada</li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Frutas 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Batido de yogurt con zarzamoras:</b> licuar 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar con 1/2 taza de zarzamoras</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> Lácteos 1</li> <li> Lípidos 1 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Quesadillas de champiñones:</b> 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</li> <li>• <b>Nopales cocidos:</b> 1/2 taza con 1/2 c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Aguacate:</b> 1/6 de aguacate en rebanadas</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1 taza</li> <li>• <b>Lichis:</b> 6 lichis deshuesados</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>

## Menú 30

4 a 5 años

























1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Mandarina:</b> 1 pza de mandarina en gajos</li> <li>• <b>Chilaquiles verdes con pollo:</b> 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</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zanahoria con manzana:</b> servir 1/2 taza de zanahoria rallada con 1/2 manzana rallada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2</li> <li> Leguminosas 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Consomé de pollo con verduras:</b> 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</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 1 pza</li> <li>• <b>Sandía:</b> 1/2 taza de sandía picada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Frutas 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gelatina de leche y guanábana:</b> 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</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> Lácteos 1</li> <li> Lípidos 1 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta:</b> servir 2/3 de taza de pasta integral cocida</li> <li>• <b>Calabacitas a la mexicana:</b> 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</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1 taza</li> <li>• <b>Toronja:</b> 1/2 taza de toronja en gajos</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>

## Menú 31

4 a 5 años








1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Durazno:</b> 1 durazno sin hueso</li> <li>• <b>Omelette de zanahoria y calabaza:</b> 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</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 2 1/2 pzas</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pepino con zarzamora:</b> mezclar 1 taza de pepino picado con 1/2 taza de zarzamoras</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2</li> <li> Leguminosas 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Hamburguesas de carne, amaranto, frijol y camote:</b> 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</li> <li>• <b>Pepino:</b> 1 taza de pepino rebanado</li> <li>• <b>Aguacate:</b> 1/3 de aguacate en rebanadas</li> <li>• <b>Melón:</b> 1/2 taza de melón picado</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Frutas 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Yogurt con fresa:</b> mezclar 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar, 1/2 taza de fresas y una pizca de canela</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> Lácteos 1</li> <li> Lípidos 1 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Brócoli al horno con queso:</b> 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</li> <li>• <b>Arroz:</b> 2/3 de taza de arroz integral al vapor</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1 taza</li> <li>• <b>Papaya:</b> 1/2 taza de papaya picada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>

## Menú 32

4 a 5 años


1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Guayaba:</b> 1 1/2 pza de guayaba en trozos</li> <li>• <b>Quiche de verduras:</b> 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</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 2 pzas</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Col rallada, zanahoria y piña:</b> mezclar 1/2 taza de col morada picada, 1/4 de taza de zanahoria rallada y 1/2 taza de piña picada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2</li> <li> Leguminosas 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pancita de setas, garbanzo y pollo:</b> sofreír en 1c de aceite vegetal 1/6 de diente de ajo picado con una pizca de comino, agregar 1/2 taza de setas crudas picadas y 3C 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 1c de cilantro</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 2 pza</li> <li>• <b>Toronja:</b> 1/2 taza de toronja en gajos</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Frutas 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gelatina de leche y mango:</b> poner 1/4 de taza de leche semidescremada a hervir y 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</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> Lácteos 1</li> <li> Lípidos 1 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ensalada fresca de espinacas, jitomate, elote y queso:</b> 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</li> <li>• <b>Pasta:</b> servir 1/3 de taza de fusilli integral cocido con 1 c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Fresa:</b> 1/2 taza de fresas rebanadas</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>

## Menú 33

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Guanábana:</b> 1/2 guanábana picada</li> <li>• <b>Huevo revuelto con champiñones y pimientos:</b> 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 clara batidos, servir con 1 c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 2 1/2 pza</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Apio, zanahoria y manzana:</b> servir 3/4 de taza de apio picado, 1/4 de zanahoria en julianas y 1/2 manzana rebanada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2</li> <li> Leguminosas 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Moros con cristianos:</b> mezclar 2/3 de taza de arroz integral al vapor con 1/4 de taza de frijol en caldo</li> <li>• <b>Pico de gallo:</b> 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</li> <li>• <b>Aguacate:</b> 1/3 de aguacate en rebanadas</li> <li>• <b>Pechuga de pollo:</b> asar 45 g de pechuga de pollo</li> <li>• <b>Sandía:</b> 1/2 taza de sandía en trozos</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Frutas 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Licudo de plátano y vainilla:</b> licuar 1/2 taza de leche semidescremada, 1/4 de plátano y 1/4 de c de vainilla</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> Lácteos 1</li> <li> Lípidos 1 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Calabacitas rellenas de requesón:</b> 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</li> <li>• <b>Arroz:</b> 1/3 de taza de arroz integral al vapor</li> <li>• <b>Piña:</b> 1/2 taza de piña en trozos</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>

## Menú 34

4 a 5 años

























1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tortitas de amaranto, nuez y plátano:</b> 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</li> <li>• <b>Ensalada de zanahoria y betabel:</b> mezclar 1/4 de taza de zanahoria rallada y 1/8 de taza de betabel rallado</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Jitomate y mandarina:</b> servir 1 jitomate rebanado con 1 mandarina en gajos</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2</li> <li> Leguminosas 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pollo con jitomate y ejotes en salsa de tomate:</b> 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</li> <li>• <b>Arroz:</b> 2/3 de taza de arroz integral al vapor</li> <li>• <b>Frijol en caldo:</b> 1/4 de taza</li> <li>• <b>Papaya:</b> 1/2 taza de papaya picada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Frutas 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Yogurt con guayaba:</b> mezclar 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar con 1 1/2 guayaba picada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> Lácteos 1</li> <li> Lípidos 1 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Zanahoria, jitomate y queso cocidos:</b> 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</li> <li>• <b>Arroz:</b> 2/3 de taza de arroz integral al vapor</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1 taza</li> <li>• <b>Melón:</b> 1/2 taza de melón picado</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>

## Menú 35

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pan de zanahoria, manzana, cocoa y cacahuete:</b> 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</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ensalada de germen de alfalfa, zanahoria y mango:</b> mezclar 1 taza de germen de alfalfa, 1/4 de taza de zanahoria rallada y 1/4 de mango</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2</li> <li> Leguminosas 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tortitas de brócoli con requesón:</b> 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</li> <li>• <b>Arroz con lentejas:</b> mezclar 1/3 de taza de arroz integral al vapor, 1/4 de taza de lentejas cocidas y 1 c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 1 pza</li> <li>• <b>Pera:</b> 1/4 de pera picada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Frutas 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gelatina de leche y mamey:</b> 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</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> Lácteos 1</li> <li> Lípidos 1 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Alambre de res:</b> 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</li> <li>• <b>Guacamole:</b> 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</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 1 pza</li> <li>• <b>Durazno:</b> 1 pza de durazno picado</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>

## Menú 36

4 a 5 años

1 400 kcal

























Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">■</span> Verduras 1</li> <li><span style="color: purple;">■</span> Frutas 1/2</li> <li><span style="color: orange;">■</span> Cereales 2 1/2</li> <li><span style="color: red;">■</span> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li><span style="color: red;">■</span> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li><span style="color: blue;">■</span> Lácteos 1/2</li> <li><span style="color: yellow;">■</span> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Naranja:</b> 1 naranja en gajos</li> <li>• <b>Ejotes y champiñones con queso fresco:</b> 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</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 2 1/2 pzas</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">■</span> Verduras 1</li> <li><span style="color: purple;">■</span> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Jitomate y piña:</b> servir 1 jitomate rebanado con 1/2 taza de piña picada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">■</span> Verduras 1</li> <li><span style="color: purple;">■</span> Frutas 1/2</li> <li><span style="color: orange;">■</span> Cereales 2</li> <li><span style="color: brown;">■</span> Leguminosas 1/2</li> <li><span style="color: red;">■</span> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li><span style="color: red;">■</span> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li><span style="color: yellow;">■</span> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Chili de verduras, garbanzo y picadillo:</b> 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</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 1 pza</li> <li>• <b>Kiwi:</b> 3/4 de kiwi rebanado</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: purple;">■</span> Frutas 1/2</li> <li><span style="color: blue;">■</span> Lácteos 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Licuada de ciruela:</b> licuar 1/2 taza de leche semidescremada y 1 1/2 ciruela criolla</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">■</span> Verduras 1</li> <li><span style="color: purple;">■</span> Frutas 1/2</li> <li><span style="color: orange;">■</span> Cereales 2</li> <li><span style="color: red;">■</span> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li><span style="color: blue;">■</span> Lácteos 1</li> <li><span style="color: yellow;">■</span> Lípidos 1 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tostadas de ensalada de atún:</b> 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</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1 taza</li> <li>• <b>Tuna:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>



## Menú 37

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tazón de avena, amaranto, mango y cacahuete:</b> 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</li> <li>• <b>Chayotes hervidos:</b> 1/2 taza con 1 c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pepino con durazno:</b> servir 1 taza de pepino rebanado y 1 durazno picado</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2</li> <li> Leguminosas 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Sopa de frijol:</b> licuar 1/6 de taza de frijol molido con 1/3 de jitomate y cocer a fuego bajo</li> <li>• <b>Vegetales con amaranto y queso fresco:</b> 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</li> <li>• <b>Toronja en gajos:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Frutas 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Yogurt con higo:</b> mezclar 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar y 1 higo picado</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> Lácteos 1</li> <li> Lípidos 1 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tacos de flor de calabaza y pollo:</b> 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</li> <li>• <b>Aguacate:</b> 1/6 de aguacate en rebanadas</li> <li>• <b>Manzana:</b> 1/2 manzana rebanada</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>

## Menú 38

4 a 5 años

























1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">■</span> Verduras 1</li> <li><span style="color: purple;">■</span> Frutas 1/2</li> <li><span style="color: orange;">■</span> Cereales 2 1/2</li> <li><span style="color: red;">■</span> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li><span style="color: red;">■</span> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li><span style="color: blue;">■</span> Lácteos 1/2</li> <li><span style="color: yellow;">■</span> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Piña:</b> 1/2 taza de piña picada</li> <li>• <b>Pan tostado con aguacate, jitomate y queso:</b> 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</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">■</span> Verduras 1</li> <li><span style="color: purple;">■</span> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Chayotes con toronja:</b> servir 1/2 taza de chayotes hervidos y 1/2 taza de toronja en gajos</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">■</span> Verduras 1</li> <li><span style="color: purple;">■</span> Frutas 1/2</li> <li><span style="color: orange;">■</span> Cereales 2</li> <li><span style="color: brown;">■</span> Leguminosas 1/2</li> <li><span style="color: red;">■</span> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li><span style="color: red;">■</span> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li><span style="color: yellow;">■</span> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pasta en salsa de pimiento rojo:</b> licuar 1 taza de pimiento rojo y 1/4 de diente de ajo, sofreír en 1c de aceite vegetal y mezclar con 2/3 de taza de espagueti integral cocido</li> <li>• <b>Pescado blanco:</b> asar 60 g de pescado blanco</li> <li>• <b>Chícharos:</b> servir 1/4 de taza de chícharos al vapor con 1c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Tuna:</b> 1/2 taza de tuna picada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: purple;">■</span> Frutas 1/2</li> <li><span style="color: blue;">■</span> Lácteos 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Fresas:</b> 1/2 taza de fresas rebanadas</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">■</span> Verduras 1</li> <li><span style="color: purple;">■</span> Frutas 1/2</li> <li><span style="color: orange;">■</span> Cereales 2</li> <li><span style="color: red;">■</span> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li><span style="color: blue;">■</span> Lácteos 1</li> <li><span style="color: yellow;">■</span> Lípidos 1 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Arroz con brócoli y huevo:</b> 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</li> <li>• <b>Aguacate:</b> 1/3 de aguacate en rebanadas</li> <li>• <b>Carambolo:</b> 3/4 de carambolo en trozos</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>

## Menú 39

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Toronja:</b> 1/2 taza de toronja en gajos</li> <li>• <b>Tortitas de papa y espinaca:</b> 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</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 1 pza</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Jícama con naranja:</b> servir 1/4 de taza de jícama picada con 1 naranja en gajos</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2</li> <li> Leguminosas 1/2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tazón mexicano:</b> 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</li> <li>• <b>Kiwi:</b> 3/4 de kiwi rebanado</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li> Frutas 1/2</li> <li> Lácteos 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Yogurt con zarzamoras:</b> servir 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar con 1/2 taza de zarzamoras</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li> Verduras 1</li> <li> Frutas 1/2</li> <li> Cereales 2</li> <li> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li> Lácteos 1</li> <li> Lípidos 1 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ceviche de pescado:</b> 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 1c de aceite de oliva</li> <li>• <b>Pasta:</b> servir 2/3 de taza de pasta integral</li> <li>• <b>Ciruella:</b> 1 1/2 ciruela picada</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>

## Menú 40

4 a 5 años

1 400 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">■</span> Verduras 1</li> <li><span style="color: purple;">■</span> Frutas 1/2</li> <li><span style="color: orange;">■</span> Cereales 2 1/2</li> <li><span style="color: red;">■</span> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li><span style="color: red;">■</span> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li><span style="color: blue;">■</span> Lácteos 1/2</li> <li><span style="color: yellow;">■</span> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Pan tostado con pasta de cacahuete, manzana y queso:</b> 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</li> <li>• <b>Jícama:</b> 1/2 taza de jícama picada</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">■</span> Verduras 1</li> <li><span style="color: purple;">■</span> Frutas 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Coliflor con mandarina:</b> servir 1 taza de coliflor picada al vapor con 1 mandarina en gajos</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Comida	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">■</span> Verduras 1</li> <li><span style="color: purple;">■</span> Frutas 1/2</li> <li><span style="color: orange;">■</span> Cereales 2</li> <li><span style="color: brown;">■</span> Leguminosas 1/2</li> <li><span style="color: red;">■</span> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li><span style="color: red;">■</span> AOA bajos en grasa 1/2</li> <li><span style="color: yellow;">■</span> Lípidos 2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Ensalada de carne, camote y garbanzo:</b> 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</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 1 pza</li> <li>• <b>Sandía:</b> 1/2 taza de sandía picada</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Colación	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: purple;">■</span> Frutas 1/2</li> <li><span style="color: blue;">■</span> Lácteos 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Gelatina de leche y mango:</b> 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</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>
Cena	<ul style="list-style-type: none"> <li><span style="color: green;">■</span> Verduras 1</li> <li><span style="color: purple;">■</span> Frutas 1/2</li> <li><span style="color: orange;">■</span> Cereales 2</li> <li><span style="color: red;">■</span> AOA muy bajos en grasa 1</li> <li><span style="color: blue;">■</span> Lácteos 1</li> <li><span style="color: yellow;">■</span> Lípidos 1 1/2</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>• <b>Tortitas de betabel, requesón y avena:</b> 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</li> <li>• <b>Aguacate:</b> 1/3 de aguacate en rebanadas</li> <li>• <b>Tortilla de maíz:</b> 1</li> <li>• <b>Frambuesas:</b> 1/2 taza</li> <li>• <b>Leche semidescremada:</b> 1 taza</li> <li>• <b>Agua simple</b></li> </ul>