

APRENDIZAJES CLAVE

PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL

Educación inicial

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

Una vía para favorecer la crianza amorosa.

Guía integral para madres y padres de familia

SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



CARTA A LAS MADRES Y PADRES DE FAMILIA

Estimadas madres y padres de familia:

En esta guía encontrarán nuevas propuestas, sustentadas en evidencia científica, para la alimentación de sus hijas e hijos. Hoy se sabe que los primeros años de vida son determinantes para que los niños adquieran hábitos saludables de alimentación, hábitos que permanecerán durante su vida y ayudarán a disminuir la posibilidad de desarrollar enfermedades como obesidad, anemia y desnutrición.

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

La importancia de establecer patrones sanos de alimentación se debe a que genera beneficios a corto, mediano y largo plazo, los cuales son muy importantes para el desarrollo cognitivo, social y emocional de los niños; mismos que se hacen extensivos a las familias y a la comunidad. Es por eso que en este documento se ofrecen 180 menús por rango de edades y con diferentes opciones, basados en los principios de la alimentación perceptiva, para que madres y padres de familia alimenten a sus hijos.









La información del manual se alinea con las acciones que los agentes educativos implementarán en los Centros de Atención Infantil (CAI), pues al mantener los principios básicos del cuidado sensible y cariñoso tanto en los hogares como en los CAI se logrará una congruencia en la forma de educar a los niños por parte de sus cuidadores. Para lograrlo, padres de familia y agentes educativos deben trabajar de manera informada, coordinada y disciplinada. Esto con el propósito de transformar los hábitos de alimentación en los niños y favorecer el consumo de alimentos saludables en un ambiente cálido que promueva la estimulación de todos los sentidos y propicie, por medio de la comida, una experiencia rica en exploración y aprendizaje desde los primeros días de vida.

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

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

SIMBOLOGÍA Y ABREVIATURAS

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

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

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

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



VI. MENÚS DE 2 A 3 AÑOS

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






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

Menú 1		
2 a 3 años		
1100 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> ■ Verduras ½ ■ Frutas ½ ■ Cereales 1 ■ Leguminosas ½ ■ AOA bajos en grasa ½ ■ Lácteos ½ ■ Lípidos 1 ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Sandía: ½ taza • Mollete con pollo: en ⅓ de telera sin migajón, untar 3 C de frijol molido y agregar 15 g de muslo de pollo desmenuzado y 1C de crema baja en grasa • Pico de gallo: mezclar ½ jitomate picado, cebolla al gusto, ½ c de cilantro y ½ c de aceite de oliva • Leche semidescremada: ½ taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none"> ■ Verduras ½ ■ Frutas ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Zanahoria: ¼ de taza de zanahoria picada • Manzana: ½ manzana picada • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none"> ■ Verduras 1 ■ Frutas ½ ■ Cereales 2 ■ AOA muy bajos en grasa 1 ■ Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de chayote y nuez: licuar ¼ de taza de chayote hervido con 3 mitades de nuez y ¼ de taza de agua • Tortitas de avena, apio, y atún: mezclar ⅓ de taza de avena, ⅓ de lata de atún en agua, 1c de perejil y ¾ de taza de apio picado, hacer tortitas y cocinar con 1c de aceite vegetal • Tortilla de maíz: 1 pza • Mango: ¼ • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none"> ■ Frutas ½ ■ Lácteos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt con durazno: servir ½ taza de yogurt sin azúcar bajo en grasa con 1 durazno chico picado
Cena	<ul style="list-style-type: none"> ■ Verduras ½ ■ Cereales 1 ■ Leguminosas ½ ■ AOA muy bajos en grasa ½ ■ Lácteos ½ ■ Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Taco de pollo con lechuga: en 1 tortilla de maíz servir 15 g de muslo de pollo desmenuzado y ½ taza de lechuga picada • Frijol molido: 3 C • Guacamole: ⅓ de aguacate, ¼ de jitomate, cebolla al gusto y ½ c de aceite de oliva • Leche semidescremada: ½ taza • Agua simple

Menú 2

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ½  Frutas ½  Cereales 1  Leguminosas ½  AOA bajos en grasa ½  Lácteos ½  Lípidos 1 ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Melón: ½ taza • Huevo con ejotes: sofreír en 1c de aceite vegetal ¼ de taza de ejotes y añadir ½ huevo o 1 clara • Frijol molido: 3 C • Tortilla de maíz: 1 pza • Leche semidescremada: ½ taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ½  Frutas ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Jícama: ¼ de taza de jícama en tiras • Fresas: ½ taza de fresas rebanadas • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas ½  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortitas de papa con atún: mezclar ½ papa cocida, machacada, ⅓ de lata de atún y cebolla finamente picada, hacer tortitas y cocinar con 1c de aceite vegetal • Ensalada de zanahoria y pepino rallado: mezclar ½ taza de pepino, ¼ de taza zanahoria y 1c de aceite de oliva • Tortilla de maíz: 1 pza • Durazno: 1 durazno sin hueso • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas ½  Lácteos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt con pera: servir ¾ de taza de yogurt sin azúcar bajo en grasa con ¼ de pera picada • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ½  Cereales 1  Leguminosas ½  AOA muy bajos en grasa ½  Lácteos ½  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Hamburguesa de pollo: mezclar 15g de pechuga de pollo molido, ⅓ de taza de avena y jitomate y cebolla picados al gusto, hacer hamburguesas y cocinar con ½ c de aceite • Ensalada de pepino y garbanzo: mezclar ½ taza de lechuga, ½ taza de pepino, 3C de garbanzo cocido y ½ c de aceite de oliva • Leche semidescremada: ½ taza • Agua simple

Menú 3

2 a 3 años



















1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ½  Frutas ½  Cereales 1  Leguminosas ½  AOA bajos en grasa ½  Lácteos ½  Lípidos 1 ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Avena con manzana: dejar remojar ⅓ de taza de avena y 5 c de cacahuete molido en ½ taza de leche semidescremada, mezclar con ½ manzana picada y canela al gusto • Rollitos de acelga con frijol: rellenar 1 taza de acelga (1 hoja) con 15 g de pechuga de pollo desmenuzada y 3 C de frijol molido, bañar con salsa de jitomate (licuar ¼ de jitomate y cebolla al gusto y cocinar en ½ c de aceite vegetal) • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ½  Frutas ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Pepino: ½ taza de pepino en rodajas • Piña: ½ taza de piña picada • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas ½  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de papa en jitomate: licuar 1 jitomate y cebolla al gusto, hervir y añadir ½ papa picada, cocer por 5 min, servir con ⅓ de aguacate • Pechuga con calabaza y zanahoria: sofreír ½ taza de calabacita rallada y ¼ de taza de zanahoria rallada en 1 c de aceite vegetal, agregar 30 g de muslo de pollo desmenuzado • Tortilla de maíz: 1 pza • Naranja: 1 naranja en gajos • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas ½  Lácteos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Licudo de manzana: licuar 1 taza de leche semidescremada y ½ manzana • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ½  Cereales 1  Leguminosas ½  AOA muy bajos en grasa ½  Lácteos ½  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Calabacitas a la mexicana con elote: sofreír ¼ de taza de calabacita picada, ¼ de jitomate picado y ½ taza de elote con ½ c de aceite vegetal • Bistec de res: sofreír 15 g de bistec de res con ½ c de aceite vegetal y cortar en trocitos • Frijol molido: 3 C • Leche semidescremada: ½ taza • Agua simple

Menú 4

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ½  Frutas ½  Cereales 1  Leguminosas ½  AOA bajos en grasa ½  Lácteos ½  Lípidos 1 ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Naranja: 1 pza • Chilaquiles verdes con pollo: cortar 1 tortilla de maíz en triángulos y tostar, mezclar con 1 taza de salsa verde (licuar 2 ½ tomates con cebolla al gusto y sofreír en ½ c de aceite vegetal) añadir 15 g de pechuga de pollo desmenuzada y 1 C de crema baja en grasa • Frijol molido: 3 C • Leche semidescremada: ½ taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ½  Frutas ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Zanahoria rallada con piña: ¼ de taza de zanahoria rallada y ½ taza de piña picada • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas ½  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz: ⅓ de taza arroz integral al vapor • Pescado empapelado: en una hoja de aluminio colocar 40 g de filete de pescado blanco, ⅓ de jitomate picado, ⅓ de taza de zanahoria rallada y 1 c de aceite de oliva, cerrar el papel aluminio y hornear de 15 a 20 min, en horno precalentado, a 200 °C • Coliflor al vapor: ⅓ de taza de coliflor con 1 c de aceite de oliva • Tortilla de maíz: 1 pza • Manzana: ½ pza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas ½  Lácteos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt con melón: servir ¾ de taza de yogurt sin azúcar y bajo en grasa con ½ taza de melón picado • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ½  Cereales 1  Leguminosas ½  AOA muy bajos en grasa ½  Lácteos ½  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Torta de aguacate con queso: partir por la mitad ⅓ de telera y retirar el migajón, untar 3 C de frijol molido y ⅓ de aguacate, añadir 20 g de queso panela • Ensalada de jícama y pepino: mezclar ¼ de taza de jícama rallada, ¼ de taza de pepino rallado y ½ c de aceite de oliva • Leche semidescremada: ½ taza • Agua simple

Menú 5

2 a 3 años




















1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2  Cereales 1  Leguminosas 1/2  AOA bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Licuada de plátano y nuez: licuar 1/2 taza de leche semidescremada, 1/4 de plátano y 3/4 de nuez • Quesadilla: calentar en comal 1 tortilla de maíz y rellenar con 20 g de queso panela • Frijol: 3 C de frijol cocido molido • Brócoli al vapor: 1/4 de taza de brócoli al vapor y 1 c de aceite de oliva • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Jitomate y naranja picados: picar 1/2 jitomate y 1 naranja • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz integral con verduras: mezclar 1/3 de taza de arroz integral al vapor con 1/8 de taza de zanahoria hervida y picada, y 1 c de aceite de oliva • Mole de olla de res con verduras: cocinar 30 g de carne de res, 1/8 de taza de ejotes, 1/8 de taza de chayote y 1/8 de taza de zanahoria en 1 c de aceite vegetal • Tortilla de maíz: 1 pza • Papaya: 1/2 taza de papaya picada • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/2  Lácteos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt con papaya: servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar y bajo en grasa con 1/2 taza de papaya picada • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Cereales 1  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Espagueti integral con carne molida: mezclar 1/3 de taza de espagueti integral cocido con 15 g de carne molida cocida (cocinar con 1/2 c de aceite vegetal) • Lentejas con espinacas: mezclar 1/4 de taza de lentejas cocidas, 1/4 de taza de espinacas cocidas y picadas y 1/2 c de aceite de oliva • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple

Menú 6

2 a 3 años


1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ½  Frutas ½  Cereales 1  Leguminosas ½  AOA bajos en grasa ½  Lácteos ½  Lípidos 1 ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Melón: ½ taza • Medio sándwich: partir 1 rebanada de pan integral por la mitad y untar 3C de frijol molido y añadir 20 g de queso panela, 1/6 de jitomate, ½ taza de lechuga y 1/6 de aguacate • Brócoli al vapor: servir ¼ de taza de brócoli al vapor con 1c de aceite de oliva • Leche semidescremada: ½ taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ½  Frutas ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de apio y piña: mezclar ¾ de taza de apio picado y ½ taza de piña picada • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas ½  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Espagueti integral: servir 2/3 de taza de espagueti integral con 1c de aceite de oliva • Tortitas de espinaca con pollo y champiñones: ¼ de taza de espinaca cocida, 30 g de pollo desmenuzado, ½ taza de champiñones cocidos, cocinar con 1c de aceite vegetal • Pera: ¼ de taza de pera en trozos • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas ½  Lácteos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt con fresas: servir ¾ de taza de yogurt sin azúcar y bajo en grasa con ½ taza de fresas picadas • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ½  Cereales 1  Leguminosas ½  AOA muy bajos en grasa ½  Lácteos ½  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza casera: en 1/3 de telera sin migajón, untar 1C de pasta de jitomate, añadir 1/6 de taza de pimientos picados, 1/12 de taza de zanahoria rallada y 20 g de queso panela en cubos, hornear por 10 min, en horno precalentado, a 150 °C y servir con ½ c de aceite de oliva • Ensalada de pepinos con garbanzo: mezclar 3C de garbanzos cocidos, 1/6 de taza de pepino picado, 1c de cilantro y ½ c de aceite de oliva • Leche semidescremada: ½ taza • Agua simple

Menú 7

2 a 3 años























1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2  Cereales 1  Leguminosas 1/2  AOA bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papaya: 1/2 taza • Pechuga asada con ejotes: sofreír 1/4 de taza de ejotes en 1c de aceite vegetal, añadir 15g de pechuga de pollo asada y picada, servir con 1/2 c de aceite de oliva • Frijol en caldo: 1/4 de taza • Tortilla de maíz: 1 pza • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Zanahoria rallada con higo: mezclar 1/4 de taza de zanahoria rallada y 1 higo natural • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa juliana: poner a hervir 1/2 taza de caldo de pollo desgrasado y agregar 1/5 de taza de calabacita en juliana, 1/10 de taza de zanahoria en juliana, 1/10 de taza de chayotes en juliana • Arroz integral al vapor: servir 2/3 de taza de arroz integral al vapor con 1c de aceite de oliva • Carne molida con verduras: sofreír en 1c de aceite vegetal 1/10 de taza de zanahoria picada y 1/5 de taza de calabacita picada, agregar 30g de carne molida baja en grasa • Sandía: 1/2 taza de sandía en trozos • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/2  Lácteos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Licuada de mamey: 1 taza de leche semidescremada y 1/6 de mamey • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Cereales 1  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Sope: calentar en comal 1 sope de maíz, untar 3C de frijol molido, añadir 15g de pollo desmenuzado y 1/6 de aguacate rebanado • Ensalada de nopales con jitomate: mezclar 1/2 taza de nopal cocido y picado con jitomate al gusto, limón y 1/2 c de aceite de oliva • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple

Menú 8

2 a 3 años






















1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2  Cereales 1  Leguminosas 1/2  AOA bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Durazno: 1 pza chica • Enfrijolada de pollo: calentar en comal 1 tortilla de maíz, rellenar con 15 g de pechuga de pollo desmenuzada, bañar con 3 C de frijol molido con 2 C de agua, añadir 1C de crema baja en grasa • Ensalada de nopales: 1/2 taza de nopales cocidos y picados y 1/2 c de aceite de oliva • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de jícama con manzana: 1/4 de taza de jícama rallada, 1/2 manzana rallada y 1/4 de c de jugo de limón • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta de codito integral con zanahoria y apio: mezclar 2/3 de taza de codito cocido con 1/8 de taza de zanahoria rallada, 1/3 de taza de apio picado y 1c de mayonesa • Tortitas de coliflor con atún en salsa de jitomate: mezclar 1/4 de taza de coliflor machacada con 1/6 de lata de atún y 1 clara de huevo, hacer tortitas y cocinar con 1c de aceite vegetal, bañar en salsa de jitomate (licuar 1/4 de jitomate y cebolla al gusto y hervir) • Mandarina: 1 mandarina en gajos • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/2  Lácteos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt con zarzamora: servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar y bajo en grasa con 1/2 taza de zarzamoras • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Cereales 1  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado empapelado: en una hoja de aluminio colocar 40 g de filete de pescado blanco y 1/2 c de aceite de oliva, cerrar el papel aluminio y hornear por 20 min a 200 °C • Ensalada de betabel con zanahoria rallada y garbanzos: mezclar 1/8 de taza de zanahoria rallada, 1/16 de taza de betabel rallado, 3 C de garbanzos cocidos y 1/2 c de aceite de oliva • Tortilla de maíz: 1 pza • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple

Menú 9

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2  Cereales 1  Leguminosas 1/2  AOA bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Mandarina: 1 mandarina en gajos • Rollitos de lechuga con frijol, pollo y aguacate: en 2 hojas de lechuga untar 3C de frijol molido, añadir 15 g de pechuga de pollo desmenuzada y 1/3 de aguacate rebanado • Arroz al vapor: mezclar 1/3 de taza de arroz integral al vapor con 1/2 c de aceite de oliva • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Pepino con sandía: 1/2 taza de pepino rebanado y 1/2 taza de sandía picada • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integral con zanahoria y calabaza ralladas: mezclar 2/3 de taza de pasta cocida con 1/8 de taza de zanahoria rallada, 1/4 de taza de calabaza rallada y 1c de aceite de oliva • Tinga de pollo: sofreír en 1c de aceite vegetal cebolla picada al gusto y 1/4 de jitomate picado, añadir 30 g de pechuga de pollo desmenuzada y 1/8 de taza de salsa de jitomate (licuar 1/4 de jitomate y cebolla al gusto) • Durazno: 1 durazno sin hueso • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/2  Lácteos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Licudo de higo: licuar 1 taza de leche semidescremada y 1 higo natural • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Cereales 1  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Huevo revuelto con brócoli: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, agregar 1/4 de taza de brócoli cocido y 1/2 huevo o 1 clara, añadir 1/2 c de aceite de oliva al servir • Frijol en caldo: 1/4 de taza • Tortilla de maíz: 1 pza • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple

Menú 10

2 a 3 años







1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ½  Frutas ½  Cereales 1  Leguminosas ½  AOA bajos en grasa ½  Lácteos ½  Lípidos 1 ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Guayaba: 1 ½ pzas • Papas con espinaca y pollo: en 1c de aceite vegetal, sofreír cebolla picada al gusto, agregar ½ papa cocida en cubos, 1 taza de espinaca cruda fileteada y 15 g de pechuga de pollo desmenuzada, cocer de 2 a 3 min y añadir ½ c de aceite de oliva • Frijol en caldo: ¼ de taza • Leche semidescremada: ½ taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ½  Frutas ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Jícama: ¼ de taza de jícama picada • Tuna: ½ taza de tuna picada • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas ½  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz rojo con chícharos: mezclar ⅔ de taza de arroz integral al vapor con ¼ de taza de salsa roja (licuar ½ jitomate, cebolla al gusto y ¼ de taza de agua, hervir mezcla) y 1c de aceite de oliva • Bistec a la mexicana: en 1c de aceite vegetal sofreír cebolla picada al gusto, añadir ½ jitomate picado, 30 g de bistec de res, 1C de cilantro y limón al gusto • Melón: ½ taza de melón picado • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas ½  Lácteos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Papaya con yogurt: servir ¾ de taza de yogurt sin azúcar bajo en grasa con ½ taza de papaya picada • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ½  Cereales 1  Leguminosas ½  AOA muy bajos en grasa ½  Lácteos ½  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Huevo con setas: en ½ c de aceite vegetal, sofreír cebolla picada al gusto, añadir ¼ de taza de setas y ½ huevo o 1 clara • Frijol en caldo: ¼ de taza • Aguacate: ⅙ de aguacate rebanado • Tortilla de maíz: 1 pza • Leche semidescremada: ½ taza • Agua simple

Menú 11

2 a 3 años























1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2  Cereales 1  Leguminosas 1/2  AOA bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papaya: 1/2 taza de papaya picada • Huevo revuelto con champiñones: sofreír en 1c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/2 taza de champiñones picados y 1/2 pza de huevo o 1 clara, añadir 1/2 c de aceite de oliva al servir • Salsa de molcajete al gusto • Frijol en caldo: 1/4 de taza • Tortilla de maíz: 1 pza • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Jícama con durazno: 1/4 de taza de jícama picada y 1 durazno picado • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de verduras con arroz: poner a hervir 1/2 taza de caldo de pollo desgrasado, añadir 1/6 de taza de zanahoria picada y 1/2 papa picada, añadir 1/3 de taza de arroz integral al vapor, servir con 1/3 de aguacate • Queso panela con verdolagas en salsa verde: licuar 2 tomates verdes y cebolla al gusto, sofreír en 1c de aceite vegetal y añadir 2/3 de taza de verdolagas crudas limpias, cocer y añadir 40 g de queso panela en trozos • Guayaba: 1 pza • Tortilla de maíz: 1 pza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/2  Lácteos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt con manzana: servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar bajo en grasa con 1/2 manzana picada y canela al gusto • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Cereales 1  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Espagueti con champiñones y pollo: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/2 taza de champiñones picados y cocer por 3 min, añadir 15 g de pollo desmenuzado y 1/3 de taza de espagueti cocido, servir con 1/2 c de aceite de oliva • Frijol en caldo: 1/4 de taza • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple

Menú 12

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2  Cereales 1  Leguminosas 1/2  AOA bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Piña: 1/2 taza de piña picada • Enjimatada: calentar en comal 1 pza de tortilla de maíz y rellenar con 20 g de queso panela, bañar con salsa de jitomate (licuar 1/4 de jitomate y cebolla al gusto) servir con 1C de crema baja en grasa • Frijol en caldo: 1/4 de taza • Pico de gallo: mezclar 1/4 de jitomate picado, cebolla picada al gusto, 1/2 c de cilantro y 1/2 c de aceite de oliva • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Betabel y manzana: mezclar 1/8 de taza de betabel rallado y 1/2 manzana rallada • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz integral con zanahoria y calabaza: sofreír en 1c de aceite vegetal 1/8 de taza de zanahoria rallada y 1/4 de taza de calabacita rallada, añadir 2/3 de taza de arroz integral cocido al vapor • Pescado en salsa de jitomate: sofreír en 1c de aceite vegetal 40 g de pescado blanco, bañar en salsa roja (licuar 1/4 de jitomate, cebolla picada al gusto y 1/4 de taza de agua y hervir) • Brócoli: 1/8 de taza de brócoli hervido • Pera: 1/4 de pera picada • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/2  Lácteos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt con ciruela: servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar bajo en grasa con 1 1/2 ciruelas picadas • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Cereales 1  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan tostado con aguacate y queso: tostar 1/3 de telera sin migajón, untar 3C de frijol y añadir 20 g de queso panela, jitomate al gusto, 1/6 de aguacate y 1/2 c de aceite de oliva • Zanahoria: 1/4 de taza de zanahoria rallada • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple

Menú 13

2 a 3 años



1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2  Cereales 1  Leguminosas 1/2  AOA bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Licuada de plátano: licuar 1/2 taza de leche y 1/4 de plátano • Calabacitas a la mexicana con queso: sofreír en 1c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/4 de taza de calabacita picada, 1/4 de jitomate picado, 20 g de queso panela en cubos y 1/2 c de aceite de oliva • Frijoles: 3 C • Tortilla de maíz: 1 pza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de pepino y piña: mezclar 1/2 taza de pepino picado, 1/2 taza de piña picada y 1c de hierbabuena o menta picada • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de papa, zanahoria y jitomate: licuar 1 taza de caldo de pollo desgrasado, 1/4 de papa cocida, 1/3 de jitomate y 1/6 de taza de zanahoria, cocinar por 5 min servir con 1/3 de aguacate • Pollo en salsa de jitomate con elote: sofreír en 1c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/4 de taza de elotes y 30 g de pechuga de pollo desmenuzada, bañar en salsa de jitomate (licuar 1/3 de jitomate y cebolla al gusto) • Tortilla de maíz: 1 pza • Naranja: 1 naranja en gajos • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/2  Lácteos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Licuada de manzana: licuar 1 taza de leche semidescremada y 1/2 manzana, añadir canela o vainilla al gusto • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Cereales 1  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Quesadilla: calentar en comal 1 tortilla de maíz, añadir 20 g de queso panela y 1/6 de aguacate • Frijol molido: 3 C • Ensalada de nopales a la mexicana: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/4 de taza de nopal picado y 1/4 de jitomate picado, cocinar por 10 min • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple

Menú 14

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2  Cereales 1  Leguminosas 1/2  AOA bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt con amaranto y fruta: mezclar 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa y sin azúcar con 1/4 de taza de amaranto y 1/4 de taza de coctel de fruta picada (piña, sandía, plátano) • Pollo con ejotes y zanahoria: sofreír en 1 1/2 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/8 de taza de ejotes, 1/8 de taza de zanahoria rallada y 15 g de pechuga de pollo desmenuzada • Frijol molido: 3 C • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de zanahoria con piña: mezclar 1/4 de taza de zanahoria rallada con 1/2 taza de piña picada • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabaza: licuar 1/4 de taza de agua, 1/2 taza de calabacita, 1 C de cilantro y 1 C de crema baja en grasa, hervir por 5 min • Arroz con perejil: mezclar 2/3 de taza de arroz integral al vapor con 1 c de perejil, añadir 1 c de aceite de oliva • Albóndigas en salsa de jitomate: licuar 1/2 jitomate, cebolla al gusto y 1/4 de taza de agua, poner a hervir, mezclar aparte 30 g de carne de res molida baja en grasa, jitomate y cebolla picados al gusto, poner a cocer en la salsa de jitomate • Fresas: 1/2 taza de fresas rebanadas • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/2  Lácteos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt con melón: servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar y bajo en grasa con 1/2 taza de melón picado • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Cereales 1  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de verduras, garbanzo y pescado: mezclar 1/3 de taza de apio picado, 1/8 de taza de zanahoria rallada, 1/2 papa cocida picada, 3 C de garbanzo cocido, 20 g de pescado blanco en trocitos, 1/6 de aguacate y 1/2 c de mayonesa • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple

Menú 15

2 a 3 años
















1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2  Cereales 1  Leguminosas 1/2  AOA bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papaya: 1/2 taza de papaya picada • Huevo con espinaca o quelites: sofreír en 1c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 3/4 de taza de espinacas o quelites cocidos y 1/2 pza de huevo o 1 clara, servir con 1/2 c de aceite de oliva • Frijol molido: 3 C • Tortilla de maíz: 1 pza • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Jitomate con naranja: 1/2 jitomate picado y 1 naranja en gajos • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Coditos con crema de espinacas: licuar 1/8 de taza de espinacas cocidas con 1C de crema baja en grasa, mezclar con 2/3 de taza de coditos cocidos • Hamburguesas de res: mezclar 30 g de carne de res molida, 1/4 de jitomate picado y cebolla picada al gusto, hacer hamburguesas y cocinar con 1c de aceite vegetal • Ensalada de lechuga y zanahoria: 1/2 taza de lechuga y 1/8 de taza de zanahoria rallada • Melón: 1/2 taza de melón picado • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/2  Lácteos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt con guayaba: servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar y bajo en grasa con 1 1/2 pzas de guayaba picada • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Cereales 1  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Tostada de pollo: en 1 tostada de maíz horneada servir 3 C de frijol molido, 15 g de pechuga de pollo desmenuzada, 1/4 de jitomate, 1/2 taza de lechuga picada, 1/6 de aguacate y 1/2 C de crema baja en grasa • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple

Menú 16

2 a 3 años


1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ½  Frutas ½  Cereales 1  Leguminosas ½  AOA bajos en grasa ½  Lácteos ½  Lípidos 1 ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Avena con manzana y canela: hervir ½ taza de leche semidescremada con ⅓ de taza de avena cruda, añadir ½ manzana picada y canela en polvo al gusto • Chayotes con queso y garbanzo: mezclar ¼ de taza de chayote cocido picado, 3 C de garbanzo cocido, 20 g de queso panela en cubos y 1 ½ c de aceite de oliva • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ½  Frutas ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de apio y piña: mezclar ¾ de taza de apio picado con ½ taza de piña picada y 1 c de hierbabuena o menta • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas ½  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de nopales en caldillo de jitomate: sofreír en 1 c de aceite vegetal cebolla al gusto, añadir ¼ de taza de nopal picado y cocido, ¼ de jitomate picado y ½ taza de caldo de pollo desgrasado, hervir por 5 min • Pescado: sofreír en 1 c de aceite vegetal 40 g de filete de pescado blanco • Ensalada: ½ papa cocida y picada, ⅓ de taza de apio y ¼ de taza de pepino • Tortilla de maíz: 1 pza • Papaya: ½ taza de papaya picada • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas ½  Lácteos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt con fresas: servir ¾ de taza de yogurt sin azúcar y bajo en grasa con ½ taza de fresas rebanadas • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ½  Frutas ¼  Cereales 1  Leguminosas ½  AOA muy bajos en grasa ½  Lácteos ½  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Pastel de carne molida: mezclar 15 g de carne molida de res baja en grasa con 3 C de frijol molido, ⅓ de taza de ejotes, cebolla picada al gusto y ⅓ de jitomate picado, hornear por 30 min a 180 °C • Puré de camote: hervir ¼ de camote, machacar y mezclar con ¾ de c de mantequilla • Ensalada: mezclar ¼ de taza de lechuga picada, ⅓ de taza de zanahoria rallada y ½ c de aceite de oliva • Leche semidescremada: ½ taza • Agua simple

Menú 17

2 a 3 años













1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2  Cereales 1  Leguminosas 1/2  AOA bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Piña: 1/2 taza de piña picada • Papa rellena: sofreír en 1c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/4 de taza de zanahoria rallada y 1/2 pza de huevo o 1 clara, aparte hervir 1/2 pza de papa, rellenar con el huevo con zanahoria y añadir 1/2 c de aceite de oliva • Frijol molido: 3 C • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de zanahoria con higo: mezclar 1/4 de taza de zanahoria rallada con 1 higo picado • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de chayote con papa: licuar 1/8 de taza de chayote hervido, 1/2 papa cocida, 1/4 de taza de agua y 1C de crema baja en grasa • Pollo asado con romero: asar 30 g de muslo de pollo con 1/4 de c de romero • Arroz: 1/3 de taza de arroz integral al vapor • Ensalada de lechuga, pepino y zanahoria: mezclar 1/2 taza de lechuga picada, 1/4 de taza de pepino picado, 1/8 de taza de zanahoria rallada y 1c de aceite de oliva • Manzana: 1/2 manzana picada • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/2  Lácteos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Licuada de vainilla: licuar 1 taza de leche semidescremada y 1/2 c de vainilla • Toronja: 1/2 taza de toronja en gajos • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Cereales 1  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Res con verduras: en 1/2 c de aceite vegetal sofreír cebolla picada al gusto, añadir 1/4 de taza de champiñones picados, 1/4 de jitomate picado y 15 g de carne de res en trocitos • Lentejas hervidas: mezclar 1/4 de taza de lentejas cocidas, 1c de cilantro y jitomate picado al gusto • Aguacate: 1/6 de aguacate en rebanadas • Tortilla de maíz: 1 pza • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple

Menú 18

2 a 3 años




















1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2  Cereales 1  Leguminosas 1/2  AOA bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papaya: 1/2 taza de papaya picada • Pan pita relleno: sobre 1/2 pza de pan pita untar 3 C de garbanzo molido con 1 c de aceite de oliva, añadir 20 g de queso panela, 1/3 de taza de lechuga, 1/6 de jitomate y 1/6 de aguacate • Zanahoria: 1/12 de taza de zanahoria rallada • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de jícama con tuna: mezclar 1/4 de taza de jícama rallada con 1/2 taza de tuna picada • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Caldo de pollo con arroz y verduras: poner a hervir 1 taza de caldo de pollo, añadir 1/4 de taza de zanahoria picada y 2/3 de taza de arroz integral cocido al vapor, servir con 1/3 de aguacate • Tinga de res en caldo de jitomate: sofreír en 1 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 30 g de carne de res y bañar en salsa roja (licuar 1/2 jitomate y cebolla al gusto) • Guayaba: 1 pza de guayaba en trozos • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/2  Lácteos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt con mango: servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar y bajo en grasa con 1/2 pza de mango picado • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/4  Cereales 1  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Fajitas de pollo: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/2 taza de pimientos picados y 15 g de pechuga de pollo en fajitas • Frijol molido: 3 C • Aguacate: 1/6 • Tortilla de maíz: 1 pza • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple

Menú 19

2 a 3 años








1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2  Cereales 1  Leguminosas 1/2  AOA bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Piña: 1/2 taza de piña picada • Enjitomatada rellena de queso: calentar en comal 1 tortilla de maíz, rellenar con 20 g de queso panela y bañar en salsa roja (licuar 1/4 de jitomate y cebolla al gusto y hervir) servir con 1C de crema baja en grasa • Frijol molido: 3 C • Coliflor hervida: servir 1/4 de taza de coliflor hervida con y 1/2 c de aceite de oliva • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de pepino y sandía: mezclar 1/2 taza de pepino picado y 1/2 taza de sandía picada • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de zanahoria con apio: licuar 1/8 de taza de zanahoria hervida y 1/3 de taza de apio y 1/4 de taza de agua • Tortitas de brócoli con requesón en caldillo de jitomate: moler 1/8 de taza de brócoli cocido y mezclar con 3C de requesón, hacer tortitas y cocinar con 1c de aceite vegetal, bañar en salsa roja (licuar 1/4 de jitomate y cebolla al gusto) • Arroz: 2/3 de taza de arroz integral al vapor con 1c de aceite de oliva • Durazno: 1 pza de durazno picado • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/2  Lácteos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Licudo de higo: licuar 1 taza de leche semidescremada y 1 pza de higo natural • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Cereales 1  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pasta con verduras y pollo desmenuzado: poner a hervir 1 taza de caldo de pollo desgrasado, añadir 1/2 taza de espinaca cruda picada, 15 g de pechuga de pollo desmenuzado y 1/3 de taza de pasta integral de codito cocido, cocer por 3 min y servir con 1/6 de aguacate • Ensalada de apio con chícharos: mezclar 1/3 de taza de apio picado, 3C de chícharos y 1/2 c de mayonesa • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple

Menú 20

2 a 3 años





















1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2  Cereales 1  Leguminosas 1/2  AOA bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papaya: 1/2 taza de papaya picada • Huevo ahogado en caldo de frijol: sofreír en 1c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/4 de taza de ejotes hervidos y 1/2 huevo o 1 clara y bañar en salsa de frijol (1/6 de taza de frijol en caldo molido) • Tortilla de maíz: 1 pza • Aguacate: 1/6 de aguacate rebanado • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de jícama con durazno: mezclar 1/4 de taza de jícama rallada, 1 durazno picado y 1/2 c de jugo de limón • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado empanizado: empanizar 40 g de pescado blanco, cocinar con 1c de aceite vegetal • Arroz: 1/3 de taza de arroz integral al vapor • Tortilla de maíz: 1 pza • Ensalada de ejotes: mezclar 1/2 taza de ejotes hervidos, 1c de aceite de oliva y 1/4 de c de jugo de limón • Melón: 1/2 taza de melón picado • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/2  Lácteos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Papaya con yogurt: servir 3/4 de taza de yogurt sin azúcar bajos en grasa con 1/2 taza de papaya picada • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/4  Cereales 1  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Croquetas de atún con papa: mezclar 1/6 de lata de atún con 1/2 papa hervida y machacada, jitomate picado y cebolla picada al gusto, hacer croquetas y cocinar con 1/2 c de aceite vegetal • Aguacate: 1/6 de aguacate rebanado • Frijol molido: 3 C • Ensalada de lechuga y zanahoria: mezclar 1/2 taza de lechuga y 1/8 de taza de zanahoria rallada • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple

Menú 21

2 a 3 años



















1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  AOA bajos en grasa 1  Lácteos 1/2  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Papaya con amaranto: 1/2 taza de papaya y 2 C de amaranto • Tostada: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal 1/4 de taza de acelgas cocidas, 1/2 taza de champiñones cocidos y 30 g de muslo de pollo desmenuzado, servir sobre 1 pza de tostada horneada y añadir 1/2 c de aceite de oliva • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Zanahoria con manzana: mezclar 1/4 de taza de zanahoria rallada y 1/2 manzana picada • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortitas de carne de res con verduras: mezclar 30 g de carne molida de res baja en grasa, jitomate picado al gusto, 1 taza de espinaca cruda finamente picada y 2 claras de huevo, hacer tortitas y cocinar con 1 c de aceite vegetal • Frijol molido: 3 C • Arroz con elote: mezclar 1/3 de taza de arroz integral al vapor, 1/4 de taza de elotes cocidos y 1 c de aceite de oliva • Agua simple • Manzana: 1/2
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/2  Lácteos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt con fresa: mezclar 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar, 1/2 taza de fresas y una pizca de canela • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Tacos de calabacitas y queso: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto y 1/2 taza de calabacita picada, añadir 20 g de queso panela picado, servir en 2 tortillas de maíz calentadas en comal, añadir 1/2 c de aceite de oliva • Leche semidescremada: 1 taza • Agua simple

Menú 22

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  AOA bajos en grasa 1  Lácteos 1/2  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Papaya: 1/2 taza de papaya picada • Tostada con pollo: sobre 1 tostada horneada untar 1/6 de aguacate molido, añadir 30 g de muslo de pollo deshebrado, 1 taza de lechuga picada y jitomate al gusto • Nopales con elote: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal cebolla al gusto, añadir 1/2 taza de nopal picado y 1/4 de taza de elotes cocidos • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Jícama con piña: mezclar 1/4 de taza de jícama rallada con 1/2 taza de piña picada • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne de res deshebrada con verduras: sofreír en 1 c aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/8 de taza de zanahoria picada, 1/8 de taza de ejotes picados y 30 g de carne de res hervida deshebrada • Frijol en caldo: 1/4 de taza • Papa al vapor: mezclar 1/4 de papa hervida picada con 1 c de aceite de oliva • Tortilla de maíz: 1 pza • Tuna: 1 tuna en trozos • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/2  Lácteos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Gelatina de leche y mango: poner 1/4 de taza de leche semidescremada a hervor, disolver 1 c de grenetina, aparte, licuar 1/4 de taza de leche semidescremada con 1/4 de mango y unir con la mezcla anterior, refrigerar durante 1 hora • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con chayote: mezclar 1/4 de taza de chayote cocido picado, 2/3 de taza de arroz integral al vapor y 1 c de aceite de oliva • Huevo: 1/2 pza o 1 clara de huevo cocido en trozos • Leche semidescremada: 1 taza • Agua simple

Menú 23

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  AOA bajos en grasa 1  Lácteos 1/2  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Melón con amaranto: 1/2 taza de melón picado y 1C de amaranto • Tortilla de huevo: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/2 taza de quelites crudos picados, jitomate al gusto y 1 huevo batido • Tortilla de maíz: 1 pza • Aguacate: 1/6 de aguacate en rebanadas • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Betabel con piña: servir 1/8 de taza de betabel rallado con 1/2 taza de piña • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Lasaña de calabaza: sofreír en 1c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/4 de taza de chícharos, 1/8 de taza de zanahoria picada y 30 g de carne molida, aparte, licuar 1/4 de jitomate con cebolla al gusto, finalmente, rebanar en láminas 1/2 calabaza zucchini, en un molde colocar 1 capa de láminas de zucchini, 1 capa de carne y una capa de salsa de jitomate, repetir y terminar con 1 capa de zucchini y salsa de jitomate, hornear por 20 min a 150 °C, servir con 1c de aceite de oliva • Pan integral: 1 1/2 rebanada • Frambuesas: 1/2 taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/2  Lácteos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Licudo de plátano y vainilla: licuar 1/2 taza de leche semidescremada, 1/4 de plátano y 1/4 c de vainilla • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Espagueti en salsa de chile poblano con champiñones y queso: licuar 1/4 de chile poblano desflemado, cebolla al gusto y 1/2 C de crema, aparte, sofreír en 1/2 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/4 de taza de champiñones, 2/3 de taza de espagueti integral cocido, 20 g de queso panela picado y la salsa de chile poblano • Leche semidescremada: 1 taza • Agua simple

Menú 24

2 a 3 años






















1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  AOA bajos en grasa 1  Lácteos 1/2  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Avena cocida con mango y requesón: poner a hervir 1/2 taza de leche, 1/4 de taza de agua con 1/3 de taza de avena cruda, 2 C de amaranto y 1/2 c de canela, servir con 1/4 de mango picado y 3 C de requesón • Ejotes al vapor: servir 1/2 taza de ejotes con 1 c de aceite de oliva • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Jitomate y naranja: servir 1/2 jitomate rebanado con 1 pza de naranja en gajos • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de espinaca: licuar 1/4 de taza de agua, 1 taza de espinaca cruda con 1 C de crema baja en grasa y poner a hervir • Croquetas de atún y lenteja: mezclar 1/6 de lata de atún, 1/4 de taza de lenteja cocida molida, cebolla picada y jitomate picado al gusto, 4 c de pan molido y 1 clara de huevo, hacer croquetas y cocinar con 1 c de aceite vegetal • Tortilla de maíz: 1 pza • Carambolo: 3/4 de carambolo picado • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/2  Lácteos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt con zarzamora: mezclar 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar con 1/2 taza de zarzamoras • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Caldo de pollo con arroz: poner a hervir 1/2 taza de caldo de pollo y añadir 1/4 de taza de ejotes picados, servir con 1/3 de taza de arroz integral hervido, 15 g de pechuga de pollo deshebrada y 1/3 de aguacate • Tortilla de maíz: 1 pza • Leche semidescremada: 1 taza • Agua simple

Menú 25

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  AOA bajos en grasa 1  Lácteos 1/2  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Naranja: 1 naranja en gajos • Pimientos con espinaca, elotes y queso: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/2 taza de pimiento rojo picado, 1 taza de espinaca cruda picada, 1/4 de taza de elotes y 40 g de queso panela picado • Tortilla de maíz: 1 pza • Licuada de nuez: 1/2 taza de leche semidescremada y 1 1/2 nuez • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de germen de alfalfa con mango: mezclar 1 taza de germen de alfalfa y 1/4 de mango • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con res, calabaza y zanahoria: mezclar 1/3 de taza de arroz integral hervido con 30 g de carne de res deshebrada, 2C de zanahoria rallada y 1/4 de taza de calabacita zucchini rallada, servir con 1c de aceite de oliva • Lentejas a la mexicana: mezclar 1/4 de taza de lenteja cocida, jitomate picado y cebolla picada al gusto, 1c de cilantro y 1c de aceite de oliva • Tortilla de maíz: 1/2 pza • Piña: 1/2 taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/2  Lácteos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Gelatina de leche y mamey: poner 1/4 de taza de leche semidescremada a hervor, 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 • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con pollo: mezclar 2/6 de taza de fusilli integral cocido con 1/2 taza de champiñones cocidos, 15 g de pechuga de pollo y 1c de aceite de oliva • Leche semidescremada: 1 taza • Agua simple

Menú 26

2 a 3 años






















1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  AOA bajos en grasa 1  Lácteos 1/2  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Papaya con amaranto: 1/2 taza de papaya picada y 2 C de amaranto • Omelette de acelgas: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/4 de taza de acelgas cocidas y 1 huevo batido, añadir 1/2 c de aceite de oliva • Coliflor: 1/2 taza de coliflor hervida • Tortilla de maíz: 1 pza • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Chayote hervido con piña: mezclar 1/4 de taza de chayote hervido picado y 1/2 taza de piña picada • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Pechuga de pollo: asar 30 g de pechuga de pollo • Ensalada de guisantes verdes con elote y champiñones: mezclar 1/4 de taza de chícharos, 1/4 de taza de elote, 1/2 taza de champiñones cocidos y 2 c de aceite de oliva • Tortilla de maíz: 1 pza • Zarzamoras: 1/2 taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/2  Lácteos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Licuada de ciruela: licuar 1/2 taza de leche semidescremada y 1 1/2 ciruela picada • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Enchiladas potosinas con queso: licuar 1/2 jitomate, cebolla al gusto y chile ancho a tolerancia, cocinar con 1/2 c de aceite vegetal, calentar 2 tortillas de maíz al comal, doblar, bañar con la salsa roja y añadir encima 20 g de queso panela rallado • Aguacate: 1/6 de aguacate en rebanadas • Leche semidescremada: 1 taza • Agua simple

Menú 27

2 a 3 años



1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  AOA bajos en grasa 1  Lácteos 1/2  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt con mango y amaranto: mezclar 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar, 1/4 de mango y 2 C de amaranto • Huevo a la mexicana: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal cebolla al gusto, añadir jitomate al gusto y 1 huevo batido, servir con 1/2 c de aceite de oliva • Tortilla de maíz: 1 pza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Pepino con durazno: servir 1/2 taza de pepino rebanado y 1 durazno picado • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con lentejas y acelgas: mezclar 1/3 de taza de arroz integral al vapor con 1/4 de taza de lentejas cocidas, 1/4 de taza de acelgas cocidas y 2 c de aceite de oliva • Bistec asado: asar 30 g de bistec • Tortilla de maíz: 1/2 pza • Agua simple • Guayaba: 1 1/2 guayaba en trozos
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/2  Lácteos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt con higo: mezclar 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar y 1 higo picado • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras al vapor con pasta y pollo: mezclar 1/8 de taza de brócoli cocido, 1/8 de taza de zanahoria picada cocida, 15 g de pechuga de pollo desmenuzada, 1/3 de taza pasta integral de codito cocida y 1 c de aceite de oliva • Tortilla de maíz: 1 pza • Leche semidescremada: 1 taza • Agua simple

Menú 28

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  AOA bajos en grasa 1  Lácteos 1/2  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Melón: 1/2 taza de melón picado • Brócoli con papa y huevo: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal 1/4 de papa picada, añadir 1/2 taza de brócoli hervido y 1 huevo batido, servir con 1/2 c de aceite de oliva • Tortilla de maíz: 1 pza • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Chayotes con toronja: servir 1/4 de taza de chayotes hervidos y 1/2 taza de toronja en gajos • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Molletes: tostar 3/4 de bolillo sin migajón, untar 3 C de frijol molido, añadir 30 g de pechuga de pollo desmenuzada • Guacamole: mezclar 1/3 de aguacate, 1/2 jitomate, cebolla picada al gusto, 1 c de cilantro, 1 c de aceite de oliva y 1/4 de c de jugo de limón • Mandarina: 1 mandarina en gajos • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/2  Lácteos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche semidescremada: 1/2 taza • Fresas: 1/2 taza de fresas rebanadas • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Pimientos con pollo: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal cebolla en tiras, añadir 1/2 taza de pimiento en julianas y 15 g de muslo de pollo desmenuzado • Arroz: 2/3 de taza de arroz integral al vapor con 1/2 c de aceite de oliva • Leche semidescremada: 1 taza • Agua simple

Menú 29

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  AOA bajos en grasa 1  Lácteos 1/2  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Sandía: 1/2 taza de sandía picada • Huevo revuelto con setas: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal, 1/2 taza de setas, añadir 1 huevo batido • Puré de papa: moler 3/4 de papa con 1/2 c de aceite de oliva • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Jícama con naranja: servir 1/4 de taza de jícama picada con 1 pza de naranja en gajos • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Picadillo de res: sofreír en 1 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/4 de papa picada, 1/4 de taza de zanahoria picada, 1/4 de taza de chícharos y 30 g de carne molida de res baja en grasa • Tostada horneada: 1 pza • Aguacate: 1/3 de aguacate en rebanadas • Agua simple • Piña: 1/4 de taza de piña picada
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/2  Lácteos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Batido de yogurt con zarzamoras: licuar 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar con 1/2 taza de zarzamoras • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Quesadillas de champiñones: calentar en comal 2 tortillas de maíz, rellenar con 1/2 taza de champiñones cocidos y 20 g de queso panela, servir con 1/2 c de aceite de oliva • Aguacate: 1/6 de aguacate en rebanadas • Leche semidescremada: 1 taza • Agua simple

Menú 30

2 a 3 años






















1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  AOA bajos en grasa 1  Lácteos 1/2  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Mandarina: 1 pza de mandarina en gajos • Chilaquiles verdes con pollo: licuar 5 tomates verdes con cebolla al gusto y sofreír en 1/2 c de aceite, hornear, a 180 °C por 10 minutos, 1 1/2 tortilla de maíz cortada en totopos y bañar con la salsa, añadir 30 g de pechuga de pollo desmenuzada y 1/2 C de crema baja en grasa • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Zanahoria con manzana: servir 1/4 de taza de zanahoria rallada con 1/2 manzana rallada • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Consomé de pollo con verduras: poner a hervir 1 taza de caldo de pollo, añadir 1/4 de taza de zanahoria picada, 1/4 de papa picada, 1/4 de taza de chícharos y 30 g de muslo de pollo en trocitos, servir con 1c de cilantro, 2/3 de aguacate picado y 1/4 de c de jugo de limón • Tortilla de maíz: 1 pza • Sandía: 1/2 taza de sandía picada • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/2  Lácteos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Gelatina de leche y guanábana: poner 1/4 de taza de leche semidescremada a hervor y disolver 1c de grenetina, aparte, licuar 1/4 de taza de leche semidescremada con 1/2 guanábana y unir con la mezcla anterior, refrigerar durante 1 hora • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta: servir 2/3 de taza de pasta integral cocida • Calabacitas a la mexicana: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir jitomate picado al gusto, 1/2 taza de calabacitas picadas, 20 g de queso fresco en trozos y 1/2 c de aceite de oliva • Leche semidescremada: 1 taza • Agua simple

Menú 31

2 a 3 años



1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  AOA bajos en grasa 1  Lácteos 1/2  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Durazno: 1 pza • Omelette de zanahoria y calabaza: sofreír en 1/2 c de aceite de oliva cebolla picada al gusto, 1/2 taza de calabacita rallada y 1/4 de taza de zanahoria rallada, agregar 1 huevo batido, servir con 1/2 c de aceite de oliva • Tortilla de maíz: 1 1/2 pza • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Pepino con zarzamora: mezclar 1/2 taza de pepino picado con 1/2 taza de zarcasoras • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Hamburguesas de amaranto, frijol y camote: mezclar 15 g de carne molida de res baja en grasa, 1/4 de camote cocido en puré, 2 C de amaranto, 3 C de frijol molido, 1/2 huevo y una pizca de comino, sal y orégano, hacer tortitas y cocer en sartén con 1 c de aceite vegetal • Pepino: 1/2 taza de pepino rebanado • Aguacate: 1/3 de aguacate rebanado • Melón: 1/2 taza de melón picado • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/2  Lácteos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt con fresa: mezclar 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar, 1/2 taza de fresas y una pizca de canela • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Brócoli al horno con queso: colocar en un molde para hornear 1/4 de taza de brócoli crudo y 20 g de queso panela en trozos, hornear por 10 min a 180 °C, servir con 1 c de aceite de oliva • Arroz: 2/3 de taza de arroz integral al vapor • Leche semidescremada: 1 taza • Agua simple

Menú 32

2 a 3 años






















1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  AOA bajos en grasa 1  Lácteos 1/2  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Guayaba: 1 1/2 guayaba en trozos • Quiche de verduras: mezclar 1 huevo batido, 1/4 de papa, 1/2 taza de zanahoria picada y cebolla picada al gusto, hornear por 30 min a 150 °C, servir con 1 c de aceite de oliva • Tortilla de maíz: 1 pza • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Col rallada con piña: mezclar 1/2 taza de col morada picada con 1/2 taza de piña picada • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Pancita de setas, garbanzo y pollo: sofreír en 1c de aceite vegetal 1/6 de diente de ajo picado con una pizca de comino, agregar 1/4 de taza de setas crudas picadas y 3 C de garbanzo cocido; aparte licuar 1/4 de jitomate y 1/2 taza de caldo de pollo y añadir a las setas, dejar cocer por 20 min, sazonar con sal y pimienta, servir con 30 g de pechuga de pollo desmenuzada, 1/3 de aguacate picado y 1 c de cilantro • Tortilla de maíz: 1 1/2 pza • Toronja: 1/2 taza de toronja en gajos • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/2  Lácteos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Gelatina de leche y mango: poner 1/4 de taza de leche semidescremada a hervir, disolver 1 c de grenetina, aparte, licuar 1/4 de taza de leche semidescremada con 1/4 de mango y unir con la mezcla anterior, refrigerar durante 1 hora
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada fresca de espinacas, jitomate, elote y queso: mezclar 1/2 taza de espinaca cruda picada, 1/4 de jitomate picado, 1/4 de taza de elotes, 20 g de queso panela en cubos y 1/2 c de aceite de oliva • Pasta: servir 1/3 de taza de fusilli integral cocido con 1/2 c de aceite de oliva • Leche semidescremada: 1 taza • Agua simple

Menú 33

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  AOA bajos en grasa 1  Lácteos 1/2  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Guanábana: 1/2 pza de guanábana picada • Huevo revuelto con champiñones y pimientos: sofreír en 1 c de aceite de oliva cebolla picada al gusto, 1/2 taza de champiñones, 1/2 taza de pimientos picados y 1 huevo batido, servir con 1/2 c de aceite de oliva • Tortilla de maíz: 1 1/2 pza • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Apio con manzana: servir 3/4 de taza de apio picado con 1/2 manzana rebanada • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Moros con cristianos: mezclar 1/2 taza de arroz integral al vapor con 1/4 de taza de frijol en caldo • Pico de gallo: mezclar cebolla picada al gusto, 1/2 jitomate picado, 1 c de cilantro picado, 1/4 de c de jugo de limón y 1 c de aceite de oliva • Aguacate: 1/3 de aguacate en rebanadas • Pollo: 30 g de pechuga de pollo • Sandía: 1/2 taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/2  Lácteos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Licuada de plátano y vainilla: licuar 1/2 taza de leche semidescremada, 1/4 de plátano y 1/4 de c de vainilla • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Calabacitas rellenas de requesón: mezclar 1 1/2 C de requesón y 1/2 taza de elotes, usar para rellenar 1/2 taza de calabacita zucchini y hornear en horno precalentado por 15 min a 150° C, servir con 1 c de aceite de oliva • Arroz: 1/3 de taza de arroz integral al vapor • Leche semidescremada: 1 taza • Agua simple

Menú 34

2 a 3 años


1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  AOA bajos en grasa 1  Lácteos 1/2  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortitas de amaranto, nuez y plátano: licuar 1/3 de taza de avena cruda, 2C de amaranto, 3 mitades de nuez, 1/4 de plátano, 1 huevo, 1/4 de c de canela, 1/4 de c de polvo para hornear y 1/4 de c de vainilla, cocer en sartén a modo de <i>hot cakes</i> usando 1/2 c de aceite vegetal • Ensalada de zanahoria y betabel: mezclar 1/4 de taza de zanahoria rallada y 1/8 de taza de betabel rallado • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Jitomate y mandarina: servir 1/2 jitomate rebanado con 1 mandarina en gajos • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Pollo con jitomate y ejotes en salsa de tomate: sofreír en 1c de aceite vegetal cebolla picada y jitomate picado al gusto, 1/8 de taza de ejotes y 30 g de muslo de pollo desmenuzado, aparte, licuar 1 1/4 de tomate verde con cebolla al gusto y 1/4 de taza de agua, poner a cocer la salsa en una olla honda con 1c de aceite vegetal, bañar el pollo y las verduras con la salsa • Arroz integral al vapor: 1/2 taza • Frijol en caldo: 1/4 de taza • Papaya: 1/2 taza de papaya picada • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/2  Lácteos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt con guayaba: mezclar 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar con 1 1/2 guayaba picada • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Zanahoria, jitomate y queso cocidos: sofreír en 1/2 c de aceite de oliva cebolla picada al gusto, 1/4 de taza de zanahoria picada, jitomate picado al gusto y 20 g de queso panela en trozos, servir con 1/2 c de aceite de oliva • Arroz: 2/3 de taza de arroz integral al vapor • Leche semidescremada: 1 taza • Agua simple

Menú 35

2 a 3 años









1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  AOA bajos en grasa 1  Lácteos 1/2  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan de zanahoria, manzana, cocoa y cacahuete: licuar 1/2 manzana chica, 1/3 de taza de avena cruda, 2 C de amaranto, 1/2 taza de zanahoria rallada, 1 huevo, 14 pzas de cacahuete, 1C de cocoa, 1/4 de c de polvo para hornear y 1 c de vainilla, hornear en horno precalentado por 30 min a 150°C o 1 min en el microondas • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de germen de alfalfa con mango: mezclar 1 taza de germen de alfalfa y 1/4 de mango • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortitas de brócoli con requesón: mezclar 1/4 de taza de brócoli molido, 1 1/2 C de requesón y 1 clara de huevo, hacer tortitas y cocinar con 1c de aceite • Arroz con lentejas: mezclar 1/2 taza de arroz integral al vapor, 1/4 de taza de lentejas cocidas y 1c de aceite de oliva • Pera: 1/4 de pera en trozos • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/2  Lácteos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Gelatina de leche y mamey: poner 1/4 de taza de leche semidescremada a hervir, disolver 1c de grenetina, aparte licuar 1/4 de taza de leche semidescremada con 1/6 de mamey y unir con la mezcla anterior, refrigerar durante 1 hora • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Alambre de res: sofreír en 1/2c de aceite cebolla picada al gusto, 1/2 taza de pimiento rojo, 1/2 taza de elotes y 15g de carne de res picada • Guacamole: mezclar 1/6 de aguacate, jitomate picado y cebolla picada al gusto, 1c de cilantro y 1/4 de c de jugo de limón • Tortilla de maíz: 1 pza • Leche semidescremada: 1 taza • Agua simple

Menú 36

2 a 3 años






















1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  AOA bajos en grasa 1  Lácteos 1/2  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Naranja: 1 pza de naranja en gajos • Ejotes y champiñones con queso fresco: sofreír en 1/2 c de aceite cebolla picada al gusto, 1/8 de taza de ejotes, 1/4 de taza de champiñones y 40 g de queso fresco en cubos, servir con 1/2 c de aceite de oliva • Tortilla de maíz: 1 1/2 pza • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Jitomate y piña: servir 1/2 jitomate rebanado y 1/2 taza de piña picada • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Chili de verduras, garbanzo y picadillo: sofreír en 1 c de aceite cebolla y jitomate picados al gusto, 1/4 de taza de zanahoria picada y 30 g de carne molida baja en grasa, sazonar con sal, pimienta, ajo en polvo, orégano y comino, añadir 1/2 taza de caldo de pollo, 3 C de garbanzos cocidos y 1/4 de taza de elotes, servir con 1/3 de aguacate, cilantro fresco y limón • Tortilla de maíz: 1 pza • Kiwi: 3/4 de kiwi rebanado • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/2  Lácteos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Licudo de ciruela: licuar 1/2 taza de leche semidescremada y 1 1/2 ciruela criolla • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Tostadas de ensalada de atún: mezclar 1/6 de lata de atún, 1 taza de lechuga picada y 1/2 c de mayonesa, servir sobre 2 tostadas de maíz horneadas con 1/6 de aguacate • Leche semidescremada: 1 taza • Agua simple

Menú 37

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  AOA bajos en grasa 1  Lácteos 1/2  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Tazón de avena, mango y cacahuete: poner a hervir 1/2 taza de leche semidescremada con 1/2 taza de avena en hojuelas y 1/4 de c de canela en polvo, servir en un tazón con 1/4 de mango picado, 3 C de queso cottage y 7 g de pasta de cacahuete • Chayotes: servir 1/2 taza de chayotes hervidos con 1/2 c de aceite de oliva • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Pepino con durazno: servir 1/2 taza de pepino rebanado y 1 pza de durazno picado • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de frijol: licuar 1/6 de taza de frijol molido con 1/6 de jitomate y cocer a fuego bajo • Vegetales con amaranto y queso fresco: sofreír en 1 c de aceite vegetal cebolla morada picada al gusto, 1/6 de taza de champiñones, 1/4 de taza de elote cocido y 1/4 de taza de apio picado, añadir 1/4 de taza de amaranto y 40 g de queso fresco, servir con 1 c de aceite de oliva • Toronja en gajos: 1/2 taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/2  Lácteos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt con higo: mezclar 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar y 1 pza de higo picado • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Tacos de flor de calabaza y pollo: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 1/2 taza de flor de calabaza cocida y 15 g de pechuga de pollo desmenuzada, servir sobre 2 tortillas de maíz calentadas en comal • Aguacate: 1/6 de aguacate en rebanadas • Leche semidescremada: 1 taza • Agua simple

Menú 38

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  AOA bajos en grasa 1  Lácteos 1/2  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Piña picada: 1/2 taza • Pan tostado con aguacate, jitomate y queso: tostar 1 1/2 rebanada de pan integral y untar 1/6 de aguacate, añadir 1 pza de jitomate rebanado, 40 g de queso panela rebanado y 1/2 c de aceite de oliva • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Chayotes con toronja: servir 1/4 de taza de chayotes hervidos y 1/2 taza de toronja en gajos • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta en salsa de pimiento rojo: licuar 1/2 taza de pimiento rojo y 1/4 de diente de ajo, sofreír en 1 c de aceite vegetal y mezclar con 1/2 taza de espagueti integral cocido • Pescado blanco: asar 40 g de pescado blanco • Chícharos: servir 1/4 de taza de chícharos al vapor con 1 c de aceite de oliva • Tuna: 1/2 taza de tuna picada • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/2  Lácteos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Leche semidescremada: 1/2 taza • Fresas: 1/2 taza de fresas rebanadas • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con brócoli y huevo: mezclar 2/3 de taza de arroz integral al vapor con 1/4 de taza de brócoli picado, 1/2 huevo cocido picado y 1/2 c de aceite de oliva • Aguacate: 1/6 de aguacate en rebanadas • Leche semidescremada: 1 taza • Agua simple

Menú 39

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  AOA bajos en grasa 1  Lácteos 1/2  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Toronja: 1/2 taza de toronja en gajos • Tortitas de papa y espinaca: mezclar 1/2 papa hervida y molida con 1/2 taza de espinaca cocida picada, 4 c de pan molido y 1 huevo, hacer tortitas, colocar en un molde y hornear en horno precalentado por 15 min a 150 °C, servir con 1 c de aceite de oliva • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Jícama con naranja: servir 1/4 de taza de jícama picada con 1 pza de naranja en gajos • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Tazón mexicano: asar 1/4 de taza de pimiento rojo en julianas, cebolla morada al gusto y 1/4 de taza de elotes, mezclar con 1/3 de taza de arroz integral al vapor, 1/2 taza de lechuga picada, 1/4 de taza de frijol en caldo, 30 g de pechuga de pollo asada, 2/3 de aguacate picado, 1 c de cilantro y el jugo de 1/2 limón • Kiwi: 3/4 de kiwi rebanado • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/2  Lácteos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt con zarzamoras: servir 1/3 de taza de yogurt bajo en grasa sin azúcar con 1/2 taza de zarzamoras • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Ceviche de pescado: mezclar cebolla picada al gusto, 1/2 jitomate picado, 20 g de pescado blanco asado, 1 c de cilantro fresco picado, 1/6 de aguacate picado, 1/4 de c de jugo de limón y 1/2 c de aceite de oliva • Pasta: servir 2/3 de taza de pasta integral • Leche semidescremada: 1 taza • Agua simple

Menú 40

2 a 3 años

1100 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  AOA bajos en grasa 1  Lácteos 1/2  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan tostado con pasta de cacahuete, manzana y queso: tostar 1 1/2 rebanada de pan integral, untar 13 g de pasta de cacahuete, añadir 40 g de queso panela en rebanadas, 1/2 manzana en rebanadas y una pizca de canela • Jícama: 1/2 taza de jícama picada • Leche semidescremada: 1/2 taza • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Coliflor con mandarina: servir 1/2 taza de coliflor picada al vapor con 1 pza de mandarina en gajos • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/2  Cereales 1 1/2  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1  Lípidos 2 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de carne, camote y garbanzo: sazonar 30 g de carne de res con limón, sal y pimienta, cocinar con 1 c de aceite, servir con 1 taza de espinaca fresca picada, 3 C de garbanzo cocido, 1/8 de camote en cubos asado y 1 c de aceite de oliva • Tortilla de maíz: 1 pza • Sandía: 1/2 taza de sandía picada • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/2  Lácteos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Gelatina de leche y mango: poner 1/4 de taza de leche semidescremada a hervir, disolver 1 c de grenetina, aparte, licuar 1/4 de taza de leche semidescremada con 1/4 de mango y unir con la mezcla anterior, refrigerar 1 hora • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Cereales 2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortitas de betabel, requesón y avena: mezclar 1/8 de taza de betabel rallado con 1 1/2 C de requesón, 1/3 de taza de avena molida cruda y 1 clara de huevo, hacer tortitas y hornear en horno precalentado por 15 min a 150 °C, servir con 1/2 c de aceite de oliva • Aguacate: 1/6 de aguacate en rebanadas • Tortilla de maíz: 1 pza • Leche semidescremada: 1 taza • Agua simple

