

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.



V. MENÚS DE 12 A 23 MESES

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

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

Menú 1		
12 a 23 meses		
550 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Sandía: 40 g • Pan con aguacate y pollo: en 3/4 de telera sin migajón, untar 29 g de aguacate molido y agregar 15 g de muslo de pollo desmenuzado • Pico de gallo: mezclar 30 g de jitomate y cebolla picados con cilantro al gusto y 1 c de aceite de oliva • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de chayote: licuar 50 g de chayote cocido • Bolitas de avena, garbanzo, apio y atún: mezclar 13 g de avena, 41 g de garbanzo molido y 17 g de atún en agua con perejil y apio picados al gusto, hacer bolitas y cocinar con 1 c de aceite vegetal • Mango: de mango picado 24 g • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Papaya: 35 g de papaya picada • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Taco de pollo con lechuga: en 3/4 de tortilla de maíz servir 15 g de pechuga desmenuzada y lechuga picada al gusto • Guacamole con elote: mezclar 29 g de aguacate molido, 30 g de jitomate picado y 69 g de elote cocido con cebolla al gusto • Melón: 40 g de melón picado • Agua simple

Menú 2

12 a 23 meses


550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ¼  Frutas ¼  Cereales ¾  AOA muy bajos en grasa ½  Lácteos ½  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Melón: 40 g de melón picado • Huevo con ejotes: sofreír en ½ c de aceite vegetal, 16 g de ejotes cocidos picados y añadir ½ huevo o 1 clara • Tortilla de maíz: ¾ de pza • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ¼  Frutas ¼  Cereales ¾  Leguminosas ½  AOA muy bajos en grasa ½  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortitas de papa con atún: mezclar 34 g de papa cocida machacada, 15 g de atún y cebolla finamente picada al gusto, hacer tortitas y cocinar con 1 c de aceite vegetal • Ensalada de zanahoria rallada con chícharo: mezclar 28 g de zanahoria rallada cruda y 52 g de chícharo cocido • Durazno: de durazno picado 44 g • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas ¼ 	<ul style="list-style-type: none"> • Pera: 24 g de pera picada • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ¼  Frutas ¼  Cereales ¾  AOA muy bajos en grasa ½  Lácteos ½  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Hamburguesa de pollo: mezclar 15 g de pechuga de pollo molida, 20 g de avena, jitomate y cebolla picada al gusto, hacer hamburguesas y cocinar con ½ c de aceite • Pepino: 25 g de pepino picado • Leche materna: 120 ml • Sandía: 40 g de sandía picada • Agua simple

Menú 3

12 a 23 meses











550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Avena con manzana: dejar remojar 20 g de avena en 120 ml de leche, mezclar con 7 g de pasta de cacahuete, 35 g de manzana picada y canela al gusto • Rollitos de acelga con pollo: rellenar 30 g de acelga cruda, 1/2 hoja, con 15 g de pechuga de pollo desmenuzada • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de papa en jitomate: licuar 20 g de jitomate y cebolla al gusto, hervir y añadir 34 g de papa picada, cocer por 5 min y servir con 29 g de aguacate • Pechuga con calabaza, zanahoria y chícharo: sofreír 18 g de calabacita rallada, 9 g de zanahoria rallada y 52 g de chícharo hervido en 1/2 c de aceite vegetal, agregar 15 g de pechuga de pollo desmenuzada • Naranja: 61 g de naranja en gajos • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Manzana: 35 g de manzana picada • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Calabacitas a la mexicana con elote: sofreír 28 g de calabacita picada, jitomate picado al gusto y 60 g de elote con 1/2 c de aceite vegetal • Carne de res: asar 15 g de bistec de res • Leche materna: 120 ml • Tuna: 38 g de tuna picada • Agua simple

Menú 4

12 a 23 meses








550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Naranja: 61 g de naranja en gajos • Chilaquiles verdes con pollo: cortar 3/4 de tortilla de maíz en triángulos y tostar, mezclar con 60 ml de salsa verde (licuar 25 g de tomate y cebolla al gusto y sofreír en 1/2 c de aceite vegetal), añadir 15 g de pechuga de pollo desmenuzada • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz: 33 g de arroz integral al vapor • Pescado empapelado: en una hoja de aluminio colocar 20 g de filete de pescado blanco, 30 g de jitomate picado, 27 g de zanahoria rallada y 1 c de aceite de oliva; cerrar el papel aluminio y hornear por 20 min, en horno precalentado, a 200 °C • Frijol molido: 37 g • Manzana: 35 g de manzana picada • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Melón: 40 g de melón picado • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan con aguacate y queso: sobre 1/8 de telera sin migajón, añadir 29 g de aguacate y 20 g de queso panela • Ensalada elote y pepino: mezclar 25 g de pepino rallado y 30 g de elote cocido • Leche materna: 120 ml • Frambuesa: 31 g de frambuesa picada • Agua simple

Menú 5

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Licudo de avena, plátano y nuez: licuar 120 ml de leche, 7 g de avena, 20 g de plátano y 5 g de nuez • Media quesadilla: calentar en comal 1/2 tortilla de maíz y rellenar con 20 g de queso panela • Lechuga picada: 35 g • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz integral con verduras y carne de res: mezclar 33 g de arroz integral al vapor con 15 g de carne de res asada, 8 g de zanahoria hervida y picada, 52 g de chícharo hervido y 1 c de aceite de oliva • Papaya: 35 g de papaya picada • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Toronja: 38 g de toronja en gajos • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Espagueti integral con carne molida y champiñones: mezclar 35 g de espagueti integral cocido con 15 g de carne molida cocida, 24 g de champiñones cocidos y 1/2 c de aceite de oliva • Leche materna: 120 ml • Piña: 31 g de piña picada • Agua simple

Menú 6

12 a 23 meses




550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Melón: 40 g • Sándwich: partir 3/4 de rebanada de pan integral por la mitad y untar 29 g de aguacate, añadir 20 g de queso panela, 15 g de jitomate y 18 g de lechuga • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta: 24 g de pasta integral cocida • Tortitas de espinaca con pollo: mezclar 45 g de espinaca cocida con 15 g de pollo desmenuzado, cocinar con 1 c de aceite vegetal • Frijol entero: 64 g de frijol en caldo • Pera: 24 g de pera picada • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Fresas: 42 g de fresas rebanadas • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Pizza casera: en 1/8 de telera sin migajón, untar salsa de jitomate casera al gusto, añadir 15 g de pimientos picados, 10 g de elotes cocidos y 20 g de queso panela en cubos, hornear por 10 min, en horno precalentado a 150 °C y servir con 1/2 c de aceite de oliva • Leche materna: 120 ml • Mango: 24 g de mango picado • Agua simple

Menú 7

12 a 23 meses





550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papaya: 35 g • Pechuga asada con ejotes y arroz: sofreír 16 g de ejotes en 1/2 c de aceite vegetal, añadir 16 g de arroz integral al vapor y 15 g de pechuga de pollo asada y picada • Tortilla de maíz: 1/2 pza • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne molida con verduras: sofreír en 1 c de aceite vegetal 14 g de zanahoria picada y 28 g de calabacita picada, agregar 15 g de carne molida baja en grasa • Lentejas cocidas: 50 g • Sandía: 40 g de sandía picada • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Mamey: 34 g de mamey picado • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Guanábana: 88 g de guanabana picada • Sope: calentar en comal 1/2 sope de maíz, untar 29 g de aguacate y añadir 15 g de pollo desmenuzado • Ensalada de nopales con elote: mezclar 38 g de nopal cocido y picado con 20 g de elote cocido • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 8

12 a 23 meses




















550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Durazno: 44 g de durazno picado • Pollo con nopales y papa: sofreír en 1/2 c de aceite de vegetal 38 g de nopales picados y 17 g de papa picada, añadir 15 g de pechuga de pollo desmenuzada • Tortilla de maíz: 1/2 pza • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de codito integral con zanahoria, apio, chícharos y res: mezclar 23 g de codito integral cocido con 15 g de carne de res al vapor, 14 g de zanahoria rallada, 38 g de apio picado, 52 g de chícharo cocido y 1 c de mayonesa • Mandarina: 45 g de mandarina en gajos • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Zarzamora: 38 g • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Pescado asado: 20 g de filete de pescado blanco asado, servir con 1/2 c de aceite de oliva • Betabel: 14 g de betabel rallado • Puré de camote hervido: machacar 52 g de camote hervido • Leche materna: 120 ml • Guayaba: 34 g de guayaba picada • Agua simple

Menú 9

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ¼  Frutas ¼  Cereales ¾  AOA muy bajos en grasa ½  Lácteos ½  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Mandarina: 45 g • Rollitos de lechuga con pollo y aguacate: en 35 g de lechuga añadir 15 g de pechuga de pollo desmenuzada y 29 g de aguacate rebanado • Arroz: 49 g de arroz integral al vapor • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ¼  Frutas ¼  Cereales ¾  Leguminosas ½  AOA muy bajos en grasa ½  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta integral con zanahoria y calabaza ralladas: mezclar 23 g de pasta fusilli cocida con 7 g de zanahoria rallada, 14 g de calabaza rallada y ½ c de aceite de oliva • Tinga de pollo: sofreír en ½ c de aceite vegetal cebolla picada al gusto y 15 g de jitomate picado, añadir 15 g de pechuga de pollo desmenuzada y 30 ml de salsa de jitomate (licuar 15g jitomate y cebolla al gusto), acompañar con 37 g de frijol molido • Durazno: 44 g de durazno picado • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas ¼ 	<ul style="list-style-type: none"> • Higo: 20 g • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ¼  Frutas ¼  Cereales ¾  AOA muy bajos en grasa ½  Lácteos ½  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Huevo revuelto con brócoli: sofreír cebolla picada al gusto en ½ c de aceite vegetal, agregar 23 g de brócoli cocido y ½ huevo o 1 clara • Sandía: 40 g de sandía picada • Tortilla de maíz: ¾ de pza • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 10

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Guayaba: 34 g • Papas con espinaca y pollo: en 1/2 c de aceite vegetal, sofreír cebolla picada al gusto, agregar 51 g de papa cocida en cubos, 30 g de espinaca cruda fileteada y 15 g de pechuga de pollo desmenuzada, cocer de 2 a 3 min • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz rojo con chícharos: mezclar 33 g de arroz integral al vapor con 52 g de chícharo cocido, 30 ml de salsa roja (licuar 30 g de jitomate, cebolla al gusto y 30 ml de agua y hervir) y 1/2 c de aceite de oliva • Carne a la mexicana: en 1/2 c de aceite vegetal sofreír cebolla picada al gusto, añadir 30 g de jitomate picado, 15 g de bistec de res, cilantro y limón al gusto • Melón: 40 g de melón picado • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Papaya: 35 g de papaya picada • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Clara de huevo con setas: en 1/4 de c de aceite vegetal, sofreír cebolla picada al gusto, añadir 20 g de setas y 1/2 huevo o 1 clara • Aguacate: 7 g • Tortilla de maíz: 3/4 de pza • Tuna: 38 g de tuna picada • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 11

12 a 23 meses




















550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papaya: 35 g de papaya picada • Huevo revuelto con champiñones: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite vegetal, añadir 24 g de champiñones picados y 1/2 huevo o 1 clara • Salsa de molcajete al gusto • Tortilla de maíz: 3/4 de pza • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de verduras con arroz: poner a hervir 60 ml de caldo de pollo desgrasado, añadir 9 g de zanahoria picada, 17 g de papa picada y 52 g de chícharo picado, añadir 16g de arroz integral al vapor y servir con 29 g de aguacate • Queso panela con verdolagas en salsa verde: licuar 17 g de tomate verde, cebolla al gusto, sofreír en 1/2 c de aceite vegetal, añadir 32 g de verdolaga cruda limpia, cocer y agregar 20 g de queso panela en trozos • Guayaba: 34 g • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Manzana: 35 g manzana picada • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Espagueti con champiñones y pollo: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite vegetal, añadir 24 g de champiñones picados y cocer por 3 min, añadir 15 g de pollo desmenuzado y 35 g de espagueti integral cocido • Leche materna: 120 ml • Durazno: 44 g de durazno picado • Agua simple

Menú 12

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Piña: 31 g de piña picada • Enjitomatada: calentar en comal 3/4 de tortilla de maíz y rellenar con 20 g de queso panela, bañar con salsa de jitomate (licuar 15 g de jitomate y cebolla al gusto) • Pico de gallo: mezclar 15 g de jitomate picado, cebolla picada y cilantro al gusto y 1/2 c de aceite de oliva • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con zanahoria y calabaza: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal 7 g de zanahoria rallada y 14 g de calabacita rallada, añadir 33 g de arroz integral cocido al vapor • Pescado en salsa de jitomate: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal 20 g de pescado blanco, bañar en salsa roja (licuar 15 g de jitomate, cebolla picada al gusto y 30 ml de agua y hervir) • Brócoli: hervir 12 g de brócoli • Pera: 24 g de pera picada • Frijol: 37 g de frijol entero cocido • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Ciruela: 40 g de ciruela criolla roja o amarilla • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan tostado con aguacate y queso: tostar 1/4 de telera sin migajón, añadir 20 g de queso panela, jitomate al gusto y 29 g de aguacate • Zanahoria: 14 g de zanahoria rallada • Manzana: 35 g • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 13

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Licudo de plátano: licuar 120 ml de leche semidescremada y 20 g de plátano • Calabacitas a la mexicana con queso: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal cebolla picada al gusto, añadir 14 g de calabacita picada, 15 g de jitomate picado y 20 g de queso panela en cubos • Tortilla de maíz: 3/4 de pza • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de papa, zanahoria y jitomate: licuar 120 ml de caldo de pollo desgrasado, 9 g de papa cocida, 20 g de jitomate y 9 g de zanahoria, cocinar por 5 min y servir con 29 g de aguacate • Pollo en salsa de jitomate con elote: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite vegetal, añadir 10 g de elotes y 15 g de pechuga de pollo desmenuzada, bañar en salsa de jitomate (licuar 20 g de jitomate y cebolla al gusto) y acompañar con 37 g de frijoles • Tortilla de maíz: 1/4 de pza • Naranja: 61 g • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Manzana: 35 g • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Quesadilla: calentar en comal 3/4 de tortilla de maíz, añadir 20 g de queso panela y 15 g de aguacate • Ensalada de nopales a la mexicana: sofreír cebolla picada al gusto en 1/4 de c de aceite vegetal, añadir 19 g de nopal picado y 15 g de jitomate picado y cocinar por 10 min • Piña: 31 g de piña picada • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 14

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ¼  Frutas ¼  Cereales ¾  AOA muy bajos en grasa ½  Lácteos ½  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt con amaranto y fruta: mezclar 90 g de yogurt bajo en grasa sin azúcar con 12 g de amaranto natural y 30 g de coctel de fruta picada (piña, sandía, plátano) • Pollo con ejotes y zanahoria: sofreír cebolla picada al gusto en ½ c de aceite vegetal, añadir 8 g de ejotes, 7 g de zanahoria rallada y 15 g de pechuga de pollo desmenuzada • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ¼  Frutas ¼  Cereales ¾  Leguminosas ½  AOA muy bajos en grasa ½  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de calabaza: licuar 30 ml de agua, 28 g de calabacita, cilantro al gusto y ½ C de crema baja en grasa, hervir por 5 min • Arroz con perejil: mezclar 33 g de arroz integral al vapor con perejil al gusto, añadir ½ c de aceite de oliva • Albóndigas en salsa de jitomate: licuar 30 g de jitomate, cebolla al gusto y 30 ml de agua, poner a hervir, mezclar aparte 15 g de carne de res molida baja en grasa, jitomate picado y cebolla picada al gusto, poner a cocer en la salsa de jitomate • Frijol molido: 37 g • Fresas: 42 g de fresas rebanadas • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas ¼ 	<ul style="list-style-type: none"> • Melón: 40 g de melón picado • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ¼  Frutas ¼  Cereales ¾  AOA muy bajos en grasa ½  Lácteos ½  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de verduras y pescado: mezclar 19 g de apio picado, 7 g de zanahoria rallada, 51 g de papa cocida picada, 20 g de pescado blanco cocido en trocitos, 15 g de aguacate y ¼ de c de mayonesa • Piña: 31 g de piña picada • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 15

12 a 23 meses



550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papaya: 35 g de papaya picada • Huevo con espinaca o quelites: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite vegetal, añadir 21 g de espinacas o quelites cocidos y 1/2 huevo o 1 clara • Tortilla de maíz: 3/4 de pza • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con crema de espinacas: licuar 11 g de espinacas cocidas con 1/2 C de crema baja en grasa, mezclar con 23 g de pasta integral de coditos cocidos • Hamburguesas de res: mezclar 15 g de carne de res molida, 15 g de jitomate picado y cebolla picada al gusto, hacer hamburguesas y cocinar con 1/2 c de aceite vegetal • Ensalada de lechuga y zanahoria: mezclar 18 g de lechuga con 7 g de zanahoria rallada • Frijol molido: 37 g • Melón: 40 g de melón picado • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Guayaba: 34 g de guayaba picada • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Tostada de pollo: en 3/4 de tostada de maíz horneada servir 15 g de pechuga de pollo desmenuzada 15 g de jitomate, 18 g de lechuga picada, 15 g de aguacate y 1/4 de C de crema baja en grasa • Naranja: 61 g de naranja en gajos • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 16

12 a 23 meses




550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Avena con manzana y canela: hervir 120 ml de leche con 20 g de avena, añadir 35 g de manzana picada y canela en polvo al gusto • Chayotes con queso: mezclar 25 g de chayote cocido picado, 20 g de queso panela en cubos y 1/2 c de aceite de oliva • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de nopales en caldillo de jitomate: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite vegetal, añadir 19 g de nopal picado y cocido, 15 g de jitomate picado y 60 ml de caldo de pollo desgrasado, hervir por 5 min • Pescado: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal 20 g de filete de pescado blanco • Ensalada: mezclar 17 g de papa picada cocida, 19 g de apio y 13 g de pepino • Tortilla de maíz: 1/4 de pza • Garbanzo: 41 g de garbanzo cocido • Papaya: 35 g de papaya picada • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Fresas: 42 g de fresas rebanadas • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Pastel de carne molida: mezclar 15 g de carne molida de res baja en grasa con 5 g de ejotes, 5 g de zanahoria rallada, cebolla picada al gusto y 10 g de jitomate picado, hornear por 30 min • Puré de camote: Hervir 52 g de camote, machacar y mezclar con 3/4 de c de mantequilla • Piña: 31 g de piña picada • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 17

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Piña: 31 g de piña picada • Papa rellena: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite vegetal, añadir 14 g de zanahoria rallada y 1/2 huevo o 1 clara; aparte hervir 51 g de papa y rellenar con el huevo con zanahoria • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de chayote con papa: licuar 13 g de chayote hervido, 17 g de papa cocida, 30 ml de agua y 1/2 C de crema baja en grasa • Pollo con romero: asar 23 g de muslo de pollo con romero al gusto • Arroz: 16 g de arroz integral al vapor • Frijol molido: 37 g • Ensalada: mezclar 18 g de lechuga picada, 13 g de pepino, 7 g de zanahoria rallada y 1/2 c de aceite de oliva • Manzana: 35 g de manzana picada • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Toronja: 38 g de toronja en gajos • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Res con verduras: en 1/2 c de aceite vegetal sofreír cebolla picada al gusto, añadir 12 g de champiñones picados, 15 g de jitomate picado y 15 g de carne de res en trocitos • Higo: 20 g de higo natural • Tortilla de maíz: 3/4 de pza • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 18

12 a 23 meses




















550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papaya: 35 g de papaya picada • Pan pita relleno: sobre 1/3 de pan pita añadir 20 g de queso panela, 12 g de lechuga, 10 g de jitomate y 29 g de aguacate • Zanahoria: 5 g de zanahoria en juliana • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Caldo de pollo con arroz y verduras: poner a hervir 120 ml de caldo de pollo, añadir 52 g de chícharos, 14 g de zanahoria picada y 33 g de arroz integral cocido al vapor, servir con 29 g de aguacate • Tinga de res en caldo de jitomate: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite vegetal, añadir 15 g de carne de res y bañar en salsa roja (licuar 30 g de jitomate cebolla al gusto) • Guayaba: 34 g de guayaba en trozos • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Mango: 24 g de mango ataulfo picado • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Fajitas de pollo: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite vegetal, añadir 15 g de pimientos picados y 15 g de pechuga de pollo en fajitas • Tuna: 38 g de tuna picada • Tortilla de maíz: 3/4 de pza • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 19

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ¼  Frutas ¼  Cereales ¾  AOA muy bajos en grasa ½  Lácteos ½  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Piña: 31 g de piña picada • Enjitomatada rellena de queso: calentar en comal ¾ de tortilla de maíz, rellenar con 20 g de queso panela y bañar en salsa roja, (licuar 15 g de jitomate y cebolla al gusto y hervir) • Coliflor: servir 16 g de coliflor hervida y agregar ½ c de aceite de oliva • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ¼  Frutas ¼  Cereales ¾  Leguminosas ½  AOA muy bajos en grasa ½  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de zanahoria con apio: licuar 7 g de zanahoria hervida y 19 g de apio y 30 ml de agua • Tortitas de brócoli con requesón en caldillo de jitomate: moler 12 g de brócoli cocido y mezclar con 18 g de requesón, hacer tortitas y cocinar con ½ c de aceite vegetal y bañar en salsa roja (licuar 15 g de jitomate y cebolla al gusto) • Arroz integral al vapor: 33 g de arroz y ½ c de aceite de oliva • Frijol molido: 37 g • Durazno: 44 g de durazno picado • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas ¼ 	<ul style="list-style-type: none"> • Higo: 20 g de higo natural picado • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ¼  Frutas ¼  Cereales ¾  AOA muy bajos en grasa ½  Lácteos ½  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pasta con verduras y pollo desmenuzado: poner a hervir 120 ml de caldo de pollo desgrasado, añadir 15 g de espinaca cruda picada, 15 g de pechuga de pollo desmenuzado y 35 g de pasta integral de codito cocido, cocer por 3 min • Ensalada de apio: mezclar 19 g de apio picado con ½ c de mayonesa • Sandía: 40 g de sandía picada • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 20

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papaya: 35 g de papaya picada • Huevo con ejotes: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite vegetal, añadir 16 g de ejotes hervidos y 1/2 huevo o 1 clara • Tortilla de maíz: 3/4 de pza • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de lenteja con caldillo de jitomate: licuar 50 g de lenteja cocida, 30 g jitomate y cebolla al gusto • Pescado empanizado: empanizar 20g de pescado blanco, cocinar con 1/2 c de aceite vegetal • Arroz: 33 g de arroz integral al vapor • Ensalada: mezclar 16 g de ejotes hervidos, 1/2 c de aceite de oliva y jugo de limón al gusto • Melón: 40 g de melón picado • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Papaya: 35 g de papaya picada • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Croquetas de atún con papa: mezclar 17 g de atún en lata con 51 g de papa hervida y machacada, jitomate picado y cebolla picada al gusto, hacer croquetas y freír con 1/2 c de aceite vegetal • Ensalada: mezclar 18 g de lechuga y 7 g de zanahoria rallada • Durazno: 44 g durazno picado • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 21

12 a 23 meses











550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papaya con amaranto: 35 g de papaya y 4 g de amaranto natural • Tostada: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal 30 g de acelga cruda y 15 g de muslo de pollo desmenuzado, servir sobre 1/2 tostada de maíz horneada • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortitas de carne de res con verduras: mezclar 8 g de carne molida de res baja en grasa, jitomate picado al gusto, 60 g de espinaca cruda finamente picada y 1/2 c de claras de huevo, hacer tortitas y cocinar con 1/2 c de aceite vegetal • Frijol: 37 g de frijol molido cocido • Arroz con elote: Mezclar 16 g de arroz integral al vapor, 20 g de elotes cocidos y 1/2 c de aceite de oliva • Manzana: 35 g de manzana picada • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Fresas: 42 g de fresas • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Tacos de calabacitas y queso: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite vegetal y 28 g de calabacita picada, añadir 20 g de queso panela picado y servir en 3/4 de tortilla de maíz calentada en comal • Manzana: 35 g de manzana picada • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 22

12 a 23 meses




















550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papaya: 35 g de papaya picada • Tostada con pollo: sobre 1/2 tostada horneada añadir 15 g de muslo de pollo deshebrado, 18 g de lechuga picada y jitomate al gusto • Nopales con elote: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite vegetal, añadir 19 g de nopal picado y 60 g de elotes cocidos • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne de res deshebrada con verduras: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite vegetal, añadir 14 g de zanahoria picada, 16 g de ejotes picados y 15 g de carne de res hervida deshebrada • Frijol: 37 g de frijol entero cocido • Papa al vapor: mezclar 34 g de papa hervida picada con 1/2 c de aceite de oliva • Tuna: 38 g de tuna picada • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Mango ataulfo: 24 g de mango picado • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Huevo cocido: 1/4 • Arroz con chayote: mezclar 25 g de chayote cocido picado, 49 g de arroz integral al vapor y 1/2 c de aceite de oliva • Piña: 31 g de piña picada • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 23

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Melón con amaranto: 40 g de melón picado y 4 g de amaranto natural • Tortilla de huevo: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite vegetal, añadir 30 g de espinaca cruda picada, jitomate al gusto y 1/2 huevo batido • Tortilla de maíz: 1/2 pza • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Lasaña de calabaza: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite vegetal, añadir 26 g de chícharos, 9 g de zanahoria picada y 15 g de carne molida; aparte, licuar 20 g de jitomate y cebolla al gusto, finalmente, rebanar en láminas 18 g de calabaza zucchini, en un molde colocar 1 capa de láminas de zucchini, 1 capa de carne y una capa de salsa de jitomate, repetir y terminar con 1 capa de zucchini y salsa de jitomate • Puré de garbanzos con aceite de oliva: licuar 21 g de garbanzos cocidos con 1/2 c de aceite de oliva • Pan integral: 1/2 rebanada • Frambuesas: 31 g • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Plátano: 20 g • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Espagueti en salsa de chile poblano con champiñones y queso: licuar 9 g de chile poblano desflemado, cebolla al gusto y 1/4 de C de crema, aparte sofreír cebolla picada al gusto en 1/4 de c de aceite vegetal, añadir 12 g de champiñones, 35 g de espagueti integral cocido, 20 g de queso panela picado y la salsa de chile poblano • Manzana: 35 g manzana picada • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 24

12 a 23 meses




















550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Avena cocida con mango: poner a hervir 120 ml de leche con 20 g de avena y canela al gusto, servir con 24 g de mango ataulfo picado y 18 g de requesón • Ejotes al vapor: servir 16 g de ejotes con 1/2 c de aceite de oliva • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de espinaca: licuar 60 ml de agua, 60 g de espinaca cruda con 1/2 C de crema baja en grasa y poner a hervir • Croquetas de atún y lenteja: mezclar 17 g de atún en lata, 50 g de lenteja cocida molida, cebolla y jitomate picados al gusto, 1/2 C de pan molido y 1/2 c de claras de huevo, hacer croquetas y freír con 1/2 c de aceite vegetal • Tortilla de maíz: 1/3 de pza • Carambolo: 48 g de carambolo picado • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Zarzamora: 38 g • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Caldo de pollo con arroz: poner a hervir 60 ml de caldo de pollo y añadir 16 g de ejotes picados, servir con 49 g de arroz integral hervido, 15 g de pechuga de pollo deshebrada y 29 g de aguacate • Naranja: 61 g de naranja en gajos • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 25

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ¼  Frutas ¼  Cereales ¾  AOA muy bajos en grasa ½  Lácteos ½  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Naranja: 61 g de naranja en gajos • Pimientos con espinaca, elotes y queso: Sofreír cebolla picada al gusto en ¼ de c de aceite vegetal, añadir 8 g de pimiento rojo picado, 15 g de espinaca picada cruda, 60 g de elotes y 20g de queso panela picado • Tortilla de maíz: ¾ de pza • Licuada de nuez: licuar 120 ml de leche y 2 g de nuez • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ½  Frutas ¼  Cereales ½  Leguminosas ½  AOA muy bajos en grasa ½  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con res, calabaza y zanahoria: mezclar 33 g de arroz integral hervido con 15 g de carne de res deshebrada, 14 g de zanahoria rallada y 28 g de calabacita zucchini rallada, servir con ½ c de aceite de oliva • Lentejas a la mexicana: mezclar 50 g de lenteja cocida, jitomate, cebolla y cilantro al gusto y ½ c de aceite de oliva • Piña: 31 g de piña picada • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas ¼ 	<ul style="list-style-type: none"> • Mamey: 34 g de mamey picado • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ¼  Frutas ¼  Cereales ¾  AOA muy bajos en grasa ½  Lácteos ½  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Fusilli con pollo: mezclar 35 g de fusilli integral cocido con 24 g de champiñones cocidos, 15 g de pechuga de pollo y ½ c de aceite de oliva • Mango: 24 g de mango ataulfo picado • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 26

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ¼  Frutas ¼  Cereales ¾  AOA muy bajos en grasa ½  Lácteos ½  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Papaya con amaranto: servir 35 g de papaya picada y 4 g de amaranto • Omelette de acelgas: sofreír cebolla picada al gusto en ½ c de aceite vegetal, añadir 9 g de acelgas cocidas y ½ huevo batido • Coliflor hervida: 16 g • Tortilla de maíz: ½ pza • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ½  Frutas ¼  Cereales ½  Leguminosas ½  AOA muy bajos en grasa ½  Lípidos 1 	<ul style="list-style-type: none"> • Pechuga de pollo asada: 15 g • Ensalada de chícharos con elote y champiñones: mezclar 52 g de chícharos cocidos, 20 g de elote cocido, 48 g de champiñones cocidos y 1 c de aceite de oliva • Tortilla de maíz: ¼ de pza • Zarzamoras: 38 g • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas ¼ 	<ul style="list-style-type: none"> • Ciruela: 50 g • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ¼  Frutas ¼  Cereales ¾  AOA muy bajos en grasa ½  Lácteos ½  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Enjitomatadas de queso: licuar 30 g de jitomate y cebolla al gusto, cocinar con ½ c de aceite vegetal, calentar ¾ de tortilla de maíz al comal, rellenar con 20 g de queso panela y bañar con la salsa roja • Piña: 31 g de piña picada • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 27

12 a 23 meses





550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt con mango y amaranto: mezclar 90 g de yogurt bajo en grasa sin azúcar, 24 g de mango y 4 g de amaranto natural • Huevo a la mexicana: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite vegetal, añadir 30 g de jitomate y 1/2 huevo batido • Tortilla de maíz: 1/2 pza • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con lentejas y acelgas: mezclar 33 g de arroz integral al vapor con 50 g de lenteja cocidas, 36 g de acelgas cocidas y 1 c de aceite de oliva • Bistec: 15 g de bistec asado • Guayaba: 34 g de guayaba en trozos • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Higo: 20 g de higo picado • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Verduras al vapor con pollo: cocer al vapor 12 g de brócoli y 7 g de zanahoria picada, mezclar con 23 g de pechuga de pollo desmenuzada y 1/2 c de aceite de oliva • Durazno: 44 g de durazno picado • Tortilla de maíz: 3/4 de pza • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 28

12 a 23 meses



















550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Melón: 40 g de melón picado • Brócoli con papa y huevo: sofreír en 1/2 c de aceite vegetal 17 g de papa picada, añadir 23 g de brócoli hervido y 1/2 de huevo batido • Tortilla de maíz: 1/2 pza • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Molletes: tostar 1/4 de bolillo sin migajón, untar 37g de frijol molido y añadir 15 g de pechuga de pollo desmenuzada • Guacamole: mezclar 29 g de aguacate, 60 g de jitomate, cebolla picada, cilantro y jugo de limón al gusto y 1/2 c de aceite de oliva • Mandarina: 45 g de mandarina en gajos sin semillas • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Fresas: 42 g de fresas rebanadas • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Pimientos con pollo: sofreír cebolla en julianas al gusto en 1/4 de c de aceite, añadir 15 g de pimiento amarillo en julianas y 15 g de muslo de pollo desmenuzado • Arroz: servir 49 g de arroz integral al vapor con 1/4 de c de aceite de oliva • Toronja: 38 g de toronja en gajos • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 29

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ¼  Frutas ¼  Cereales ¾  AOA muy bajos en grasa ½  Lácteos ½  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Sandía: 40 g de sandía picada • Huevo revuelto con ejotes: sofreír en ¼ de c de aceite vegetal 16 g de ejotes, añadir ½ huevo batido • Puré de papa: moler 51 g de papa con ¼ de c de aceite de oliva • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ¼  Frutas ¼  Cereales ¾  Leguminosas ½  AOA muy bajos en grasa ½  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Picadillo de res: sofreír cebolla picada al gusto en ½ c de aceite vegetal, añadir 34 g de papa picada, 28 g de zanahoria picada, 52 g de chícharos y 15 g de carne de res baja en grasa molida • Aguacate: 29 g • Piña: 31 g de piña picada • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas ¼ 	<ul style="list-style-type: none"> • Zarzamoras: 38 g • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ¼  Frutas ¼  Cereales ¾  AOA muy bajos en grasa ½  Lácteos ½  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Quesadillas de champiñones: calentar en comal ¾ de tortilla de maíz, rellenar con 24 g de champiñones cocidos y 20 g de queso panela, servir con ½ c de aceite de oliva • Naranja: 61 g de naranja en gajos • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 30

12 a 23 meses




















550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Mandarina: 45 g de mandarina en gajos • Chilaquiles verdes con pollo: licuar 25 g de tomate verde con cebolla al gusto y sofreír en 1/4 de c de aceite, hornear 3/4 de tortilla de maíz cortada en totopos y bañar con la salsa verde, añadir 15 g de pechuga de pollo desmenuzada y 1/4 de C de crema baja en grasa • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Consomé de pollo con verduras: poner a hervir 240 ml de caldo de pollo, añadir 28 g de zanahoria picada, 34 g de papa picada, 52 g de chícharos y 15 g de muslo de pollo en trocitos, servir con cilantro y jugo de limón al gusto • Aguacate: 58 g de aguacate rebanado • Sandía: 40 g de sandía picada • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Guanábana: 88 g en trozos sin semilla • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de pasta: 35 g de pasta • Calabacitas a la mexicana: sofreír cebolla picada al gusto en 1/4 de c de aceite vegetal, añadir jitomate picado al gusto, 28 g de calabacitas picadas, 20 g de queso fresco en trozos y 1/4 de c de aceite de oliva • Manzana: 35 g de manzana picada • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 31

12 a 23 meses




















550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Durazno: 44 g de durazno picado • Omelette de zanahoria y calabaza: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite de oliva, 14 g de calabacita rallada y 7 g de zanahoria rallada, agregar 1/2 huevo batido • Tortilla de maíz: 3/4 de pza • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Hamburguesas de carne, frijol y camote: mezclar 8 g de carne molida de res baja en grasa, 35 g de camote cocido en puré, 37 g de frijol molido, 1/2 c de clara de huevo, 1 pizca de comino, sal y orégano, hacer tortitas y cocer en sartén con 1/2 c de aceite vegetal • Pepino: 50 g de pepino rebanado • Aguacate: 29 g de aguacate rebanado • Melón: 40 g de melón picado • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Fresas: 42 g de fresas rebanadas • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Brócoli al horno con queso: colocar en un molde para hornear 23 g de brócoli crudo, 20 g de queso panela en trozos y 1/2 c de aceite de oliva, hornear de 10 a 15 min a 200 °C, en horno precalentado • Arroz: 49 g de arroz integral al vapor • Manzana: 35 g de manzana picada • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 32

12 a 23 meses


550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Guayaba: 34 g de guayaba en trozos • Quiche de verduras: mezclar 1/2 huevo batido, 17 g de papa, 14 g de zanahoria picada y cebolla picada al gusto, hornear por 30 min, en horno precalentado, a 150 °C y servir con 1/2 c de aceite de oliva • Tortilla de maíz: 1/2 pza • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Pancita de setas, garbanzo y pollo: sofreír ajo picado al gusto en 1/2 c de aceite vegetal, agregar 1 pizca de comino, 20 g de setas picadas y 41 g de garbanzo cocido, aparte licuar 30 g de jitomate y 120 ml de caldo de pollo y añadir a las setas, dejar cocer por 20 min y sazonar con sal y pimienta, servir con 15 g de pechuga de pollo desmenuzada, 29 g de aguacate picado y cilantro al gusto • Tortilla de maíz: 1/2 pza • Toronja: 38 g de toronja en gajos • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Mango ataulfo: 24 g • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada fresca de espinacas, jitomate, elote y queso: mezclar 15 g de espinaca picada, 15 g de jitomate picado, 30 g de elotes, 20 g de queso panela en cubos y 1/4 de c de aceite de oliva • Pasta: 17 g de fusilli integral cocido con 1/4 de c de aceite de oliva • Piña: 31 g de piña picada • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 33

12 a 23 meses




550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Guanábana: 88 g de guanabana picada • Huevo revuelto con champiñones y pimientos: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite de oliva, 12 g de champiñones, 8 g de pimientos picados y 1/2 huevo batido • Tortilla de maíz: 3/4 de pza • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Moros con cristianos: mezclar 33 g de arroz integral al vapor y 37 g de frijol entero cocido • Pico de gallo: mezclar cebolla picada al gusto, 60 g de jitomate picado, cilantro picado y jugo de limón al gusto con 1/2 c de aceite de oliva • Aguacate: 29 g de aguacate rebanado • Pollo: 15 g de pechuga de pollo asada • Sandía: 40 g de sandía picada sin semillas • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Plátano: 20 g • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Calabacitas rellenas de requesón: mezclar 18 g de requesón y 60 g de elote cocido, usar para rellenar 28 g de calabacita zucchini, hornear por 15 min, en horno precalentado, a 150 °C y servir con 1/2 c de aceite de oliva • Manzana: 35 g de manzana picada • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 34

12 a 23 meses











550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ¼  Frutas ¼  Cereales ¾  AOA muy bajos en grasa ½  Lácteos ½  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortitas de avena, amaranto, nuez y plátano: licuar 10 g de avena, 6 g de amaranto, 2 g de nuez, 20 g de plátano, ½ huevo, canela al gusto, ⅛ de c de polvo para hornear y vainilla al gusto, cocer en sartén a modo de <i>hot cake</i> usando ¼ de c de aceite vegetal • Zanahoria: 14 g de zanahoria rallada • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ¼  Frutas ¼  Cereales ¾  Leguminosas ½  AOA muy bajos en grasa ½  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Albóndigas de pollo con ejotes en salsa de tomate: mezclar 15 g de carne de pollo molida, 2 c de pan molido, jitomate y cebolla picada al gusto, formar albóndigas; aparte, licuar 25 g de tomates verdes con cebolla al gusto y 60 ml de agua, poner a cocer en una olla honda con 1 c de aceite vegetal, añadir 16 g de ejotes y las albóndigas, cocinar hasta que las albóndigas estén bien cocidas por dentro (revisar con un tenedor) • Frijol: 37 g de frijol entero cocido • Agua simple • Papaya: 35 g de papaya picada
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas ¼ 	<ul style="list-style-type: none"> • Guayaba: 34 g • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ¼  Frutas ¼  Cereales ¾  AOA muy bajos en grasa ½  Lácteos ½  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Zanahoria, jitomate y queso cocidos: sofreír cebolla picada al gusto en ½ c de aceite de oliva, 14 g de zanahoria picada, jitomate al gusto y 20 g de queso panela en trozos • Arroz: 49 g de arroz integral al vapor • Naranja: 61 g de naranja en gajos • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 35

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan de zanahoria, manzana, cocoa y cacahuete: licuar 35 g de manzana chica, 10 g de avena, 6 g de amaranto, 14 g de zanahoria rallada, 1/2 huevo, 7 pzas de cacahuete y 1/8 de c de polvo para hornear con cocoa y vainilla al gusto, hornear por 30 min, en horno precalentado, a 150 °C, o 1 min en el microondas • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortitas de brócoli con requesón: mezclar 46 g de brócoli molido, 9 g de requesón y 1 clara de huevo, hacer tortitas y cocinar con 1/2 c de aceite • Arroz con lentejas: mezclar 33 g de arroz integral al vapor, 50 g de lentejas cocidas y 1/2 c de aceite de oliva • Pera: 24 g de pera picada • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Mamey: 34 g • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Alambre de res: sofreír cebolla picada al gusto en 1/4 de c de aceite, 15 g de pimiento rojo, 60 g de elotes y 15 g de fajita de centro de res picada • Guacamole: mezclar 15 g de aguacate con jitomate, cebolla, cilantro picados y jugo de limón al gusto • Mango: 24 g de mango ataulfo picado • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 36

12 a 23 meses




















550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Naranja: 61 g de naranja en gajos • Ejotes y champiñones con queso fresco: sofreír cebolla picada al gusto en 1/2 c de aceite, 8 g de ejotes, 12 g de champiñones y 20 g de queso fresco en cubos • Tortilla de maíz: 3/4 de pza • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Chili de verduras, garbanzo y picadillo: sofreír cebolla picada y jitomate al gusto en 1/2 c de aceite, agregar 28 g de zanahoria picada y 15 g de carne molida baja en grasa, sazonar con sal, pimienta, ajo en polvo, orégano y comino, añadir 120 ml de caldo de pollo, 41 g de garbanzos cocidos y 40 g de elotes cocidos, servir con 29 g de aguacate, cilantro fresco y limón al gusto • Kiwi: 33 g de kiwi rebanado • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Ciruela: 50 g de ciruela criolla • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Tostadas de ensalada de atún: mezclar 17 g de atún en lata, 35 g de lechuga picada y 1/2 c de mayonesa, servir sobre 3/4 de tostada horneada • Piña: 31 g de piña picada • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 37

12 a 23 meses


550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ¼  Frutas ¼  Cereales ¾  AOA muy bajos en grasa ½  Lácteos ½  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Tazón de avena, mango y cacahuete: poner a hervir 120 ml de leche con 20 g de avena y canela en polvo al gusto, servir en un tazón con 24 g de mango ataulfo picado, 20 g de queso panela en cubos y 3 g de pasta de cacahuete • Chayote: servir 25 g de chayote hervido picado con ¼ de c de aceite de oliva • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ¼  Frutas ¼  Cereales ¾  Leguminosas ½  AOA muy bajos en grasa ½  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de frijol: licuar 37 g de frijol con 20 g de jitomate y cocer a fuego bajo • Vegetales asados con amaranto y queso fresco: sofreír cebolla morada picada al gusto en ½ c de aceite vegetal, 16 g de champiñones y 25 g de apio picado, añadir 8 g de amaranto natural y 20 g de queso fresco, servir con ½ c de aceite de oliva • Toronja: 38 g de toronja en gajos • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas ¼ 	<ul style="list-style-type: none"> • Higo: 20 g de higo picado • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ¼  Frutas ¼  Cereales ¾  AOA muy bajos en grasa ½  Lácteos ½  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Tacos suaves de flor de calabaza y pollo: sofreír cebolla picada al gusto en ½ c de aceite vegetal, añadir 34 g de flor de calabaza cocida y 15 g de pechuga de pollo desmenuzada, servir sobre ¾ de tortilla de maíz calentada en comal • Durazno: 44 g de durazno picado • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 38

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Piña: 31 g de piña picada • Pan tostado con aguacate, jitomate y queso: tostar 3/4 de rebanada de pan integral y untar 29 g de aguacate, añadir 30 g de jitomate rebanado y 20 g de queso panela rebanado • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta en salsa de pimiento rojo: licuar 30 g de pimiento rojo y ajo al gusto, sofreír en 1/2 c de aceite vegetal y mezclar con 23 g de espagueti cocido • Pescado: asar 20 g de pescado blanco • Chícharos: mezclar 52 g de chícharos al vapor con 1/2 c de aceite de oliva • Tuna: 38 g de tuna picada • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Fresas: 42 g de fresas rebanadas • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con brócoli y huevo: mezclar 49 g de arroz integral al vapor con 23 g de brócoli cocido picado, 1/2 huevo cocido picado y 1/2 c de aceite de oliva • Toronja: 38 g de toronja en gajos • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 39

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Toronja: 38 g de toronja en gajos • Tortitas de papa y espinaca: mezclar 26 g de papa hervida y molida con 23 g de espinaca cocida picada, 3 c de pan molido y 1/2 huevo, hornear por 15 min, en horno precalentado, a 150°C y servir con 1/2 c de aceite de oliva • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  Leguminosas 1/2  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Tazón mexicano: Asar 15 g de pimiento rojo en julianas, cebolla morada al gusto y 20 g de elotes, mezclar con 16 g de arroz integral al vapor, 35 g de lechuga picada, 37 g de frijol entero cocido, 15 g de pechuga de pollo asada y 58 g de aguacate picado con cilantro y jugo de limón al gusto • Carambolo: 48 g de carambolo rebanado • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Zarzamoras: 38 g • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/4  Frutas 1/4  Cereales 3/4  AOA muy bajos en grasa 1/2  Lácteos 1/2  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Ceviche de pescado: picar y mezclar cebolla al gusto con 30 g de jitomate, 20 g de pescado blanco asado, 29 g de aguacate y cilantro fresco, agregar jugo de limón al gusto • Pasta: 35 g de pasta integral • Naranja: 61 g naranja en gajos • Leche materna: 120 ml • Agua simple

Menú 40

12 a 23 meses

550 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ¼  Frutas ¼  Cereales ¾  AOA muy bajos en grasa ½  Lácteos ½  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Pan tostado con pasta de cacahuete, manzana y queso: tostar ¾ de rebanada de pan integral, untar 7 g de pasta de cacahuete, añadir 20 g de queso panela rebanado, 35 g de manzana rebanada y 1 pizca de canela • Jícama: 15 g de jícama picada • Leche materna: 120 ml • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ¼  Frutas ¼  Cereales ¾  Leguminosas ½  AOA muy bajos en grasa ½  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Ensalada de carne, camote y garbanzo: sazonar 15 g de carne de res con limón, sal y pimienta al gusto, cocinar con ½ c de aceite, servir con 60 g de espinaca cruda picada, 41 g de garbanzo, 35 g de camote asado en cubos y ½ c de aceite de oliva • Sandía: 40 g de sandía picada • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas ¼ 	<ul style="list-style-type: none"> • Mango: 24 g • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ¼  Frutas ¼  Cereales ¾  AOA muy bajos en grasa ½  Lácteos ½  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Tortitas de betabel, requesón y avena: licuar 14 g de betabel hervido, 18 g de requesón y 20 g de avena, hacer tortitas y hornear por 15 min, en horno precalentado, a 150°C, servir con ½ c de aceite de oliva • Manzana: 35 g de manzana picada • Leche materna: 120 ml • Agua simple

