

APRENDIZAJES CLAVE

PARA LA EDUCACIÓN INTEGRAL

Educación inicial

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

Recetario

SEP

SECRETARÍA DE
EDUCACIÓN PÚBLICA



CARTA A LOS AGENTES EDUCATIVOS, MADRES Y PADRES DE FAMILIA

Estimados agentes educativos, madres y padres de familia:

En este manual encontrarán nuevas propuestas, sustentadas en evidencia científica, para la alimentación de las niñas y los niños de cero a cinco años de edad. Hoy se sabe que los primeros años de vida son determinantes para que los niños adquieran hábitos saludables de alimentación, hábitos que permanecerán durante su vida y ayudarán a disminuir la posibilidad de desarrollar enfermedades como obesidad, anemia y desnutrición.

En las siguientes páginas descubrirán una guía práctica, basada en un enfoque integral de crianza sensible y amorosa, que incluye acciones que deben 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 los niños y lograr así un soporte que los ayude a autorregular sus emociones y las sensaciones de hambre y saciedad.

La importancia de establecer patrones sanos de alimentación se debe a que genera beneficios a corto, mediano y largo plazo, los cuales son muy importantes para el desarrollo cognitivo, social y emocional de los niños. Beneficios que se hacen extensivos a las familias y a la comunidad.

La información del manual se alinea con las acciones que tanto agentes educativos, responsables de brindar atención a los niños pequeños, como madres y padres de familia implementarán en la crianza de los menores, pues al mantener los principios básicos del cuidado sensible y cariñoso en los Centros de Atención Infantil y en el hogar se logrará congruencia así como continuidad en la manera de educar a los niños.









Para lograrlo, agentes educativos y padres de familia deben trabajar de manera informada, coordinada y disciplinada. Esto con el propósito de transformar los hábitos de alimentación en los niños y favorecer el consumo de alimentos saludables en un ambiente cálido que promueva la estimulación de todos los sentidos y propicie, por medio de la comida, una experiencia rica en exploración y aprendizaje desde los primeros días de vida.

Todos los adultos cuidadores de los niños tendrán la oportunidad de promover y mantener las recomendaciones emitidas en este manual para garantizar el éxito de los cambios que se deben impulsar en beneficio de las niñas y los niños.

¡Bienvenidos a un buen comienzo por la alimentación de las niñas y los niños!

SIMBOLOGÍA Y ABREVIATURAS

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

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

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

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



III. MENÚS DE 9 A 11 MESES

MENÚS DE 300 KCAL PARA NIÑAS Y NIÑOS DE 9 A 11 MESES

A continuación se presentan 30 menús de 300 kcal para niñas y niños de 9 a 11 meses de edad:


Menú 1		
9 a 11 meses		
300 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Verduras ½ Frutas ¼ Cereales ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lácteos ¼ Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de sandía: machacar 40 g de sandía • Puré de papa: machacar 17 g de papa hervida con ½ c de aceite de oliva • Papilla de espinaca con pollo: licuar 45 g de espinaca con 8 g de pechuga de pollo, ambos cocidos • Leche: 60 ml
Comida	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1 Frutas ¼ Cereales ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de chayote con espinaca: licuar 50 g de chayote hervido con 45 g de espinaca cocida • Papilla de atún y avena: licuar 7 g de avena, 8 g de atún en agua y ½ c de aceite de oliva • Puré de mango: licuar 24 g de mango • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none"> Frutas ¼ 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de papaya: machacar 35 g de papaya • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Verduras ½ Frutas ¼ Leguminosas ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de pollo con frijoles: licuar 8 g de pechuga de pollo cocida, 32 g de frijol en caldo y ½ c de aceite de oliva • Papilla de zanahoria: licuar 28 g de zanahoria cruda rallada • Puré de melón: machacar 40 g de melón • Agua simple

Menú 2		
9 a 11 meses		
300 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Verduras ½ Frutas ¼ Cereales ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lácteos ¼ Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de manzana: machacar 35 g de manzana cruda • Papilla de ejotes y arroz: licuar 32 g de ejotes hervidos con 20 g de elotes hervidos y ½ c de aceite de oliva • Huevo tibio: ¼ • Leche: 60 ml
Comida	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1 Frutas ¼ Cereales ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de papa con atún: licuar 17 g de papa hervida, 8 g de atún y ½ c de aceite vegetal • Puré de chayote: machacar 100 g de chayote hervido • Puré de durazno: licuar 44 g de durazno • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none"> Frutas ¼ 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de pera: machacar 24 g de pera • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Verduras ½ Frutas ¼ Leguminosas ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de pollo y calabaza: licuar 8 g de pechuga de pollo cocida, 55 g de calabaza zucchini y ½ c de aceite de oliva • Frijol molido: moler 18 g de frijol • Puré de melón: machacar 40 g de melón • Agua simple

Menú 3

9 a 11 meses

300 kcal


















Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/4  Cereales 1/4  AOA muy bajos en grasa 1/4  Lácteos 1/4  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de avena con leche: dejar remojar 7 g de avena en 60 ml de leche y licuar • Puré de espinaca con manzana: licuar 35 g de manzana y 60 g de espinaca • Pollo molido: licuar 8 g de pollo cocido con 1/2 c de aceite de oliva • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/4  Cereales 1/4  AOA muy bajos en grasa 1/4  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de papa y jitomate: licuar 120 g de jitomate, 17 g de papa hervida, cocer por 5 min • Papilla de pollo: licuar 8 g de pechuga cocida • Aguacate molido: machacar 29 g de aguacate • Puré de papaya: machacar 35 g de papaya • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de ciruela: machacar 50 g de ciruela • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/4  Leguminosas 1/4  AOA muy bajos en grasa 1/4  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de calabaza y alubias: licuar 55 g de calabaza zucchini hervida, 23 g de alubias hervidas y 1/2 c de aceite de oliva • Papilla de res: licuar 8 g de carne de res cocida • Agua simple • Puré de frambuesa: machacar 31 g de frambuesas

Menú 4		
9 a 11 meses		
300 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/2 Frutas 1/4 Cereales 1/4 AOA muy bajos en grasa 1/4 Lácteos 1/4 Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de coliflor con pera: licuar 63 g de coliflor hervida con 24 g de pera • Papilla de camote: machacar 17 g de camote y mezclar con 1/2 c de aceite de oliva • Huevo tibio: 1/4 • Leche: 60 ml
Comida	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1 Frutas 1/4 Cereales 1/4 AOA muy bajos en grasa 1/4 Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de arroz integral con chayote: licuar 16 g de arroz integral cocido, 50 g de chayote cocido y 1/2 c de aceite de oliva • Papilla de habas, jitomate y pollo: licuar 21 g de habas cocidas, 60 g de jitomate y 8 g de pechuga cocida • Puré de manzana: machacar 35 g de manzana • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none"> Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de frambuesa: machacar 31 g de frambuesas • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/2 Frutas 1/4 Leguminosas 1/4 AOA muy bajos en grasa 1/4 Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de pera, requesón y nuez: licuar 24 g de pera, 9 g de requesón y 1 1/2 nuez • Puré de zanahoria con garbanzo: licuar 28 g de zanahoria cruda rallada y 21 g de garbanzo cocido • Agua simple

Menú 5

9 a 11 meses

300 kcal


















Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ½  Frutas ¼  Cereales ¼  AOA muy bajos en grasa ¼  Lácteos ¼  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de avena: cocer 7 g de avena en 60 ml leche y licuar • Papilla de pollo con aguacate: licuar 29 g de aguacate con 8 g de pechuga de pollo cocida • Puré de zanahoria con piña: licuar 28 g de zanahoria rallada con 31 g de piña • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas ¼  Cereales ¼  AOA muy bajos en grasa ¼  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Huevo duro: machacar ¼ de huevo cocido con ½ c de aceite de oliva • Puré de camote, manzana y espinaca: licuar 17 g de camote hervido, 35 g de manzana y 90 g de espinaca cocida • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas ¼ 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de papaya: machacar 35 g de papaya • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ½  Frutas ¼  Leguminosas ¼  AOA muy bajos en grasa ¼  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de garbanzo con plátano: machacar 21 g de garbanzo cocido con 20 g de plátano • Papilla de res con ejotes: licuar 8 g de carne de res asada, 32 g de ejotes cocidos y ½ c de aceite de oliva • Agua simple

Menú 6		
9 a 11 meses		
300 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/2 Frutas 1/4 Cereales 1/4 AOA muy bajos en grasa 1/4 Lácteos 1/4 Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de camote, brócoli y queso: licuar 46 g de brócoli hervido, 17 g de camote hervido, 10 g de queso panela y 1/2 c de aceite de oliva • Puré de mamey: machacar 34 g de mamey • Leche: 60 ml
Comida	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1 Frutas 1/4 Cereales 1/4 AOA muy bajos en grasa 1/4 Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de aguacate con espinaca y amaranto: licuar 90 g de espinaca cocida con 29 g de aguacate y 4 g de amaranto • Papilla de manzana y res: licuar 35 g de manzana y 8 g de carne de res cocida • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none"> Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de pera: machacar 24 g de pera • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/2 Frutas 1/4 Leguminosas 1/4 AOA muy bajos en grasa 1/4 Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de pollo, zanahoria y nuez: licuar 8 g de pechuga de pollo cocida, 28 g de zanahoria rallada y 1 1/2 nuez • Papilla de lenteja y piña: licuar 31 g de piña y 25 g de lenteja cocida • Agua simple

Menú 7

9 a 11 meses

300 kcal


















Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/4  Cereales 1/4  AOA muy bajos en grasa 1/4  Lácteos 1/4  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de avena, moras y yogurt: licuar 7 g de avena cruda, 27 g de moras y 45 g de yogurt • Puré de betabel con pollo: licuar 27 g de betabel rallado con 8 g de pechuga de pollo cocida y 1/2 c de aceite de oliva • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/4  Cereales 1/4  AOA muy bajos en grasa 1/4  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de carne de res con pimiento: licuar 8 g de carne de res cocida, 60 g de pimiento crudo y 1/2 c de aceite de oliva • Papilla de mango con amaranto: licuar 24 g de mango con 4 g de amaranto • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de sandía: machacar 40 g de sandía • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/4  Leguminosas 1/4  AOA muy bajos en grasa 1/4  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de habas, jitomate y aguacate: licuar 21 g de habas cocidas, 30 g de jitomate y 29 g de aguacate • Papilla de requesón con chayote: licuar 9 g de requesón con 25 g de chayote hervido • Puré de kiwi: machacar 33 g de kiwi • Agua simple

Menú 8		
9 a 11 meses		
300 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/2 Frutas 1/4 Cereales 1/4 AOA muy bajos en grasa 1/4 Lácteos 1/4 Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de yogurt, mango y amaranto: licuar 45 g de yogurt, 24 g de mango y 4 g de amaranto • Papilla de espinaca con huevo: licuar 45 g de espinaca cocida y mezclar con 1/4 de huevo duro machacado y 1/2 c de aceite de oliva • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1 Frutas 1/4 Cereales 1/4 AOA muy bajos en grasa 1/4 Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de pollo con ejotes: licuar 63 g de ejotes, 8 g de pechuga de pollo cocida y 1/2 c de aceite de oliva • Puré de papa: machacar 17 g de papa hervida • Puré de mamey: licuar 34 g de mamey • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none"> Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de zarzamora: machacar 38 g de zarzamora • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/2 Frutas 1/4 Leguminosas 1/4 AOA muy bajos en grasa 1/4 Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de chícharos con manzana y almendra: licuar 26 g de chícharos hervidos, 35 g de manzana y 2 1/2 almendras • Puré de betabel con carne de res: licuar 27 g de betabel con 8 g de carne de res cocida y 1/4 de c de aceite de oliva • Agua simple

Menú 9

9 a 11 meses

















300 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/4  Cereales 1/4  AOA muy bajos en grasa 1/4  Lácteos 1/4  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de papa con espinaca: licuar 17 g de papa hervida, 60 g de espinaca cruda y 1/2 c de aceite de oliva • Huevo tibio: 1/4 • Puré de pera: machacar 24 g de pera • Leche: 60 ml
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/4  Cereales 1/4  AOA muy bajos en grasa 1/4  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de atún, manzana y aguacate: licuar 8 g de atún, 35 g de manzana y 29 g de aguacate • Puré de zanahoria con elote: licuar 28 g de zanahoria rallada con 20 g de elote hervido • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de higo: machacar 20 g de higo • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/4  Leguminosas 1/4  AOA muy bajos en grasa 1/4  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de frijol con quelites y queso: licuar 18 g de frijol molido, 40 g de quelites cocidos, 10 g de queso panela y 1/2 c de aceite de oliva • Puré de mango: machacar 24 g de mango • Agua simple

Menú 10

9 a 11 meses















300 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/4  Cereales 1/4  AOA muy bajos en grasa 1/4  Lácteos 1/4  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de avena y plátano con pasta de cacahuete: remojar 7 g de avena cruda en 60 ml de leche licuar con 10 g de plátano y 7 g de pasta de cacahuete • Puré de espinaca con pollo: licuar 45 g de espinaca y 8 g de pechuga de pollo cocida • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/4  Cereales 1/4  AOA muy bajos en grasa 1/4  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de flor de calabaza: licuar 68 g de flor de calabaza cocida y 1/2 C de crema • Frijol molido: machacar 18 g de frijol • Puré de pescado con brócoli: licuar 48 g de brócoli hervido con 10 g de pescado blanco cocido • Puré de manzana: machacar 35 g de manzana • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de piña: machacar 31 g de piña • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/4  Leguminosas 1/4  AOA muy bajos en grasa 1/4  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de aguacate y moras: licuar 29 g de aguacate con 27 g de moras • Papilla de res, lentejas y setas: licuar 8 g de carne de res cocida, 25 g de lentejas cocidas y 40 g de setas cocidas • Agua simple

Menú 11

9 a 11 meses

300 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/4  Cereales 1/4  AOA muy bajos en grasa 1/4  Lácteos 1/4  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de acelga con pollo: licuar 36 g de acelga cocida con 8 g de pierna de pollo cocida, sazonar con 1/2 c de aceite vegetal • Papilla de arroz integral: moler 16 g de arroz integral hervido • Yogurt con papaya: licuar 45 g de yogurt con 35 g de papaya • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/4  Cereales 1/4  AOA muy bajos en grasa 1/4  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de calabaza con pollo: licuar 56 g de calabacita cocida con 8 g de pierna de pollo, sazonar con 1/2 c de aceite vegetal • Puré de chayote con papa: machacar 50 g de chayote cocido con 17 g de papa cocida • Papilla de mango: machacar o rallar 24 g de mango • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Manzana: machacar o rallar 35 g de manzana • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/4  Leguminosas 1/4  AOA muy bajos en grasa 1/4  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Lentejas con carne molida y jitomate: licuar 25 g de lenteja cocida, 60 g de jitomate bola y 8 g de carne molida de res cocida, sazonar con 1/2 c de aceite vegetal • Puré de papaya: moler 35 g de papaya • Agua simple

Menú 12

9 a 11 meses

300 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ½  Frutas ¼  Cereales ¼  AOA muy bajos en grasa ¼  Lácteos ¼  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de ejotes con pollo: licuar 32 g de ejote cocido con 8 g de pechuga de pollo cocida • Guacamole: machacar 29 g de aguacate • Yogurt con avena y mango: mezclar 45 g de yogurt, 7 g de avena cruda y 24 g de mango • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas ¼  Cereales ¼  AOA muy bajos en grasa ¼  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne molida de res con elote: licuar 8 g de carne molida de res cocida con 20 g de elote cocido, sazonar con ½ c de aceite vegetal • Puré de champiñones con zanahoria: cocer 48 g de champiñones con 28 g de zanahoria y licuar • Puré de manzana con canela: rallar 35 g de manzana cocida y agregar una pizca de canela • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas ¼ 	<ul style="list-style-type: none"> • Sandía: picar finamente 40 g de sandía • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ½  Frutas ¼  Leguminosas ¼  AOA muy bajos en grasa ¼  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de brócoli: licuar 46 g de brócoli con 9 g de requesón • Sopa de frijoles: licuar 32 g de frijol en caldo, sazonar con ½ c de aceite vegetal • Puré de pera: machacar 24 g de pera • Agua simple

Menú 13

9 a 11 meses

300 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/2 Frutas 1/4 Cereales 1/4 AOA muy bajos en grasa 1/4 Lácteos 1/4 Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de camote: licuar 17 g de camote cocido con 60 ml de leche • Papilla de zanahoria: cocer 28 g de zanahoria, licuar con 12 g de queso cottage y sazonar con 1/2 c de aceite vegetal • Puré de plátano: machacar 20 g de plátano • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1 Frutas 1/4 Cereales 1/4 AOA muy bajos en grasa 1/4 Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Pechuga de pollo con flor de calabaza y elote: licuar 8 g de pechuga de pollo cocida, 67 g de flor de calabaza cocida y 20 g de elote cocido, agregar 1/2 c de aceite vegetal • Puré de espinaca: licuar 45 g de espinaca cocida • Puré de melón: moler o machacar 40 g de melón • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none"> Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Ciruela: picar finamente 50 g de ciruela • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/2 Frutas 1/4 Leguminosas 1/4 AOA muy bajos en grasa 1/4 Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de alverjón y pollo con cilantro: licuar 25 g de alverjón cocido, 8 g de pierna de pollo cocido, 60 g de jitomate bola y una rama de cilantro, agregar 1/2 c de aceite vegetal • Puré de durazno: licuar o picar finamente 44 g de durazno • Agua simple

Menú 14

9 a 11 meses

300 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/2 Frutas 1/4 Cereales 1/4 AOA muy bajos en grasa 1/4 Lácteos 1/4 Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Betabel con requesón: cocer 27 g de betabel y licuar con 9 g de requesón • Puré de papa: machacar 17 g de papa cocida y mezclar con 1/2 c de aceite vegetal • Yogurt con kiwi: moler 45 g de yogurt con 33 g de kiwi • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1 Frutas 1/4 Cereales 1/4 AOA muy bajos en grasa 1/4 Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Atún con chayote: licuar 8 g de atún con 50 g de chayote • Pasta molida: moler 12 g de pasta integral cocida y sazonar con 1/4 de c de aceite de olivo • Sopa de jitomate: cocer 60 g de jitomate bola y servir con 1/4 de c de aceite de oliva • Puré de sandía: machacar 40 g de sandía • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none"> Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de guanábana: machacar 88 g de guanábana • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/2 Frutas 1/4 Leguminosas 1/4 AOA muy bajos en grasa 1/4 Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de garbanzo con carne de res: licuar 21 g de garbanzo cocido con 8 g de carne de res cocida, sazonar con 1/2 c de aceite de olivo • Puré de coliflor: licuar 63 g de coliflor cocida • Plátano machacado: machacar 20 g de plátano • Agua simple

Menú 15

9 a 11 meses

300 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ½  Frutas ¼  Cereales ¼  AOA muy bajos en grasa ¼  Lácteos ¼  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de chícharos con carne de res: cocer 20 g de chícharos con 8 g de carne de res, sazonar y licuar con ½ c de aceite de olivo • Batido de trigo con mamey: licuar 45 g de yogurt, 8 g de salvado de trigo y 34 g de mamey • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas ¼  Cereales ¼  AOA muy bajos en grasa ¼  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Carne molida de res con zanahoria y papa: cocer 28 g de zanahoria, 8 g de carne molida y 17 g de papa, licuar con ¼ de c de aceite vegetal • Sopa de tomate: cocer 50 g de tomates verdes, licuar y sazonar con ¼ de c de aceite de oliva • Puré de ciruela: licuar 50 g de ciruela • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas ¼ 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de ciruela pasa: cocer y licuar 14 g de ciruela pasa • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ½  Frutas ¼  Leguminosas ¼  AOA muy bajos en grasa ¼  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de haba con pollo: licuar 21 g de haba seca cocida con 8 g de pechuga de pollo cocida • Puré de chayote: machacar 50 g de chayote y agregar ½ c de aceite de oliva • Puré de uva: machacar 32 g de uva • Agua simple

Menú 16

9 a 11 meses

300 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Verduras ½ Frutas ¼ Cereales ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lácteos ¼ Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Avena cocida con canela y pera: poner a remojar 7 g de avena cruda en 60 ml de leche, licuar con 24 g de pera y servir con una pizca de canela • Papilla de zanahoria, chayote y queso panela: cocer 14 g de zanahoria con 25 g de chayote y licuar, mezclar con 10 g de queso panela finamente rallado, sazonar con ½ c de aceite vegetal • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1 Frutas ¼ Cereales ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de verdolagas con pollo: licuar 58 g de verdolagas cocidas con 8 g de pechuga de pollo cocida, servir con un ¼ de c de aceite vegetal • Sopa de pasta con jitomate: cocer 60 g de jitomate bola y licuar con 12 g de pasta integral cocida, sazonar con ¼ de c de aceite de olivo • Puré de perón: moler 26 g de perón o rallar directamente de la fruta • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none"> Frutas ¼ 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de mango: picar finamente 24 g de mango • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Verduras ½ Frutas ¼ Leguminosas ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de lenteja: licuar 25 g de lenteja cocida y sazonar con ¼ de c de aceite vegetal • Puré de setas con pollo: licuar 40 g de setas cocidas con 8 g de pierna de pollo, agregar ¼ de c de aceite de olivo • Puré de nectarina: moler o machacar 31 g de nectarina • Agua simple

Menú 17

9 a 11 meses

300 kcal


















Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Verduras ½ Frutas ¼ Cereales ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lácteos ¼ Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de ejote con chayote: licuar 16 g de ejotes cocido y 25 g de chayote cocido con 63 ml leche, agregar 10 g de queso panela finamente rallado y sazonar con ½ c de aceite vegetal • Puré de avena con melón: licuar 41 g de avena cocida con 40 g de melón • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1 Frutas ¼ Cereales ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de poro con pollo: moler 16 g de poro con 8 g de pierna de pollo cocida, sazonar con ½ c de aceite vegetal • Puré de brócoli con zanahoria: cocer 23 g de brócoli y 14 g de zanahoria y licuar • Papaya con avena: moler 35 g de papaya con 7 g de avena cruda • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none"> Frutas ¼ 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de guayaba: moler o raspar 34 g guayaba • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Verduras ½ Frutas ¼ Leguminosas ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Frijol con carne de res: moler 32 g de frijol en caldo con 8 g de carne molida de res cocida y 60 g de jitomate, sazonar con ½ c de aceite vegetal • Puré de lichis: licuar o machacar 45 g de lichis • Agua simple

Menú 18		
9 a 11 meses		
300 kcal		
Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/2 Frutas 1/4 Cereales 1/4 AOA muy bajos en grasa 1/4 Lácteos 1/4 Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de papa con calabaza y pollo: licuar 17 g de papa cocida, 55 g de calabacita cocida y 8 g pechuga de pollo cocida, servir añadiendo 1/2 c de aceite de olivo • Yogurt natural con higo: licuar 45 g de yogurt natural con 20 g de higo • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1 Frutas 1/4 Cereales 1/4 AOA muy bajos en grasa 1/4 Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Sopa de germen de soya: moler 16 g de germen de soya cocido, sazonar con 1/4 de c de aceite vegetal • Arroz con pollo y zanahoria: cocer 28 g de zanahoria y moler con 16 g de arroz integral cocido y 8 g de pierna de pollo cocida, sazonar con 1/4 de c de aceite vegetal • Puré de ciruela pasa: cocer y licuar 14 g de ciruela pasa • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none"> Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de melón: machacar 40 g de melón • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/2 Frutas 1/4 Leguminosas 1/4 AOA muy bajos en grasa 1/4 Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de lentejas con ejote y carne de res: licuar 25 g de lenteja cocida con 32 g de ejote cocido y 8 g de carne de res cocida, sazonar con 1/2 c aceite vegetal • Papilla de guayaba: moler o machacar 34 g de guayaba • Agua simple

Menú 19

9 a 11 meses

300 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ½  Frutas ¼  Cereales ¼  AOA muy bajos en grasa ¼  Lácteos ¼  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Yogurt con avena y perón: mezclar 45 g de yogurt con 7 g de avena cruda y 26 g de perón • Papilla de zanahoria con betabel y queso cottage: cocer 14 g de zanahoria con 14 g de betabel y licuar con 12 g de queso cottage, sazonar con ½ c de aceite de oliva • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas ¼  Cereales ¼  AOA muy bajos en grasa ¼  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Guacamole: machacar 29 g de aguacate • Puré de brócoli con coliflor y pollo: cocer 46 g de brócoli, licuar con 63 g de coliflor cocida y 8 g de pechuga de pollo cocida • Puré de camote y manzana: machacar 17 g de camote cocido con 35 g de manzana cocida, servir con una pizca de canela • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas ¼ 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de chirimoya: machacar 14 g de chirimoya • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ½  Frutas ¼  Leguminosas ¼  AOA muy bajos en grasa ¼  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Frijol molido con queso: moler 32 g de frijol en caldo y esparcir 10 g de queso panela finamente rallado, sazonar con ½ c de aceite de oliva • Puré de manzana con chayote: moler 50 g de chayote cocido con 35 g de manzana, servir con una pizca de canela • Agua simple

Menú 20

9 a 11 meses













300 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/2 Frutas 1/4 Cereales 1/4 AOA muy bajos en grasa 1/4 Lácteos 1/4 Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Crema de col: licuar 38 g de col blanca cocida con 60 ml de leche, sazonar con 1/2 c de aceite vegetal • Puré de elote con queso cottage: licuar 20 g de elote cocido con 12 g de queso cottage • Mango: picar finamente 24 g de mango • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1 Frutas 1/4 Cereales 1/4 AOA muy bajos en grasa 1/4 Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de ejote, zanahoria, papa y res: cocer 28 g de zanahoria y licuar con 32 g de ejote cocido, 17 g de papa cocida y 8 g de carne de res cocida, sazonar con 1/2 c de aceite de oliva • Papilla de plátano: machacar 20 g de plátano • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none"> Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de piña: moler 31 g de piña • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/2 Frutas 1/4 Leguminosas 1/4 AOA muy bajos en grasa 1/4 Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de haba con pollo: licuar 21 g de habas secas cocidas con 8 g de pechuga de pollo cocida, sazonar con 1/2 c de aceite de olivo • Puré de melón con betabel: cocer 27 g de betabel con 40 g de melón • Agua simple

Menú 21

9 a 11 meses

300 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/4  Cereales 1/4  AOA muy bajos en grasa 1/4  Lácteos 1/4  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de espinacas con carne: cocer 8 g de carne de res, licuar con 45 g de espinaca cocida y 1/2 c de aceite de oliva • Papilla de arroz y mango: licuar 16 g de arroz integral cocido, 60 ml de leche y 24 g de mango • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/4  Cereales 1/4  AOA muy bajos en grasa 1/4  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de zanahoria con queso: cocer 55 g de zanahoria, licuar con 10 g de queso panela y sofreír con 1/2 c de aceite vegetal • Papilla de avena y manzana: licuar 35 g de manzana con 41 g de avena cocida • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Melón: picar finamente 40 g de melón • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/4  Leguminosas 1/4  AOA muy bajos en grasa 1/4  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de garbanzo, brócoli y carne: cocer 8 g de carne molida y licuar con 46 g de brócoli cocido, 21 g de garbanzo cocido y 1/2 c de aceite de oliva • Papilla de pera con avena: licuar 24 g de pera y 41 g de avena cocida • Agua simple

Menú 22

9 a 11 meses

300 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Verduras ½ Frutas ¼ Cereales ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lácteos ¼ Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de brócoli con carne: cocer 8 g de carne de res, licuar con 46 g brócoli cocido y ½ c de aceite de oliva • Papilla de arroz con leche y mango: licuar 16 g de arroz cocido, 24 g de mango y 60 ml de leche • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1 Frutas ¼ Cereales ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de zanahoria con carne: cocer 55 g de zanahoria y 8 g de carne de res, licuar con ½ c de aceite de oliva • Puré de pera con avena: licuar 24 g de pera con 41 g de avena cocida • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none"> Frutas ¼ 	<ul style="list-style-type: none"> • Manzana molida: triturar 35 g de manzana • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Verduras ½ Frutas ¼ Leguminosas ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de zanahoria con pollo: cocer 28 g de zanahoria y 8 g de pechuga de pollo, licuar con ½ c de aceite de oliva • Frijol en caldo: 32 g • Plátano: picar finamente 20 g de plátano • Agua simple

Menú 23

9 a 11 meses


















300 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ½  Frutas ¼  Cereales ¼  AOA muy bajos en grasa ¼  Lácteos ¼  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de ejotes con carne: cocer 8 g de carne de res, licuar con 32 g de ejotes cocidos y ½ c de aceite de oliva • Batido de avena y fresas: licuar 41 g de avena cocida, 60 ml de leche y 42 g de fresas • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas ¼  Cereales ¼  AOA muy bajos en grasa ¼  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de calabaza con queso: licuar 110 g de calabacita cocida, 10 g de queso panela y ½ c de aceite de oliva • Papilla de arroz con mango: mezclar 16 g de arroz cocido con 24 g de mango picado finamente • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas ¼ 	<ul style="list-style-type: none"> • Guayaba: picar finamente 34 g de guayabas • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ½  Frutas ¼  Leguminosas ¼  AOA muy bajos en grasa ¼  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de champiñones con pollo: cocer 48 g de champiñones, 8 g de pechuga de pollo y licuar con ½ c de aceite de oliva • Lentejas molidas con plátano: cocer 25 g de lentejas y agregar 20 g de plátano picado • Agua simple

Menú 24

9 a 11 meses

300 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/4  Cereales 1/4  AOA muy bajos en grasa 1/4  Lácteos 1/4  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de carne con espinacas: cocer 8 g de carne de res y licuar con 45 g de espinaca cocida y 1/2 c de aceite de oliva • Yogurt con amaranto y guayaba: picar finamente 34 g de guayaba y mezclar con 45 g de yogurt y 4 g de amaranto • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas 1/4  Cereales 1/4  AOA muy bajos en grasa 1/4  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de carne y papa: cocer 8 g de carne de res, licuar con 17 g de papa cocida y 1/2 c de aceite de oliva • Puré de zanahoria y manzana: cocer 55 g de zanahoria y licuar con 35 g de manzana • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Papaya: picar finamente 35 g de papaya • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1/2  Frutas 1/4  Leguminosas 1/4  AOA muy bajos en grasa 1/4  Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de pollo con calabacitas: cocer 8 g de pechuga de pollo y licuar con 55 g de calabacitas cocidas y 1/2 c de aceite de oliva • Frijol en caldo: 32 g • Melón: picar finamente 40 g de melón • Agua simple

Menú 25

9 a 11 meses

300 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> ■ Verduras ½ ■ Frutas ¼ ■ Cereales ¼ ■ AOA muy bajos en grasa ¼ ■ Lácteos ¼ ■ Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de papa con chícharos: cocer 20 g de chícharos y licuar con 17 g de papa cocida y ½ c de aceite de oliva • Papilla de avena con manzana: mezclar 41 g de avena cocida, 60 ml de leche y 35 g de manzana finamente picada • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none"> ■ Verduras 1 ■ Frutas ¼ ■ Cereales ¼ ■ AOA muy bajos en grasa ¼ ■ Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de papa y acelgas con pollo: cocer 8 g de pechuga de pollo y licuar con 17 g de papa cocida, 36 g de acelgas cocidas y ½ c de aceite de oliva • Papilla de zanahoria, guayaba y naranja: cocer y machacar 28 g de zanahoria, agregar 34 g de guayaba finamente picada y unas gotas de naranja • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none"> ■ Frutas ¼ 	<ul style="list-style-type: none"> • Naranja: servir 61 g de naranja en gajos • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none"> ■ Verduras ½ ■ Frutas ¼ ■ Leguminosas ¼ ■ AOA muy bajos en grasa ¼ ■ Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de garbanzo, chícharos y carne: cocer 8 g de carne de res y 10 g de chícharos, licuar con 21 g de garbanzo cocido y ½ c de aceite de oliva • Mamey: picar finamente 34 g de mamey • Agua simple

Menú 26

9 a 11 meses

300 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/2 Frutas 1/4 Cereales 1/4 AOA muy bajos en grasa 1/4 Lácteos 1/4 Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Pasta con chayote: triturar 50 g de chayote cocido con 12 g de pasta integral cocida y agregar 1/2 c de aceite de oliva • Carne de res: licuar o machacar 8 g de carne de res cocida • Batido de yogurt y mamey: licuar 45 g de yogurt con 34 g de mamey • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1 Frutas 1/4 Cereales 1/4 AOA muy bajos en grasa 1/4 Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Jugo de carne con setas: cocer 8 g de carne de res y licuar con 39 g de setas cocidas y 1/2 c de aceite de oliva • Puré de zanahoria con manzana: cocer 28 g de zanahoria y mezclar con 35 g de manzana finamente picada • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none"> Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Melón: picar finamente 40 g de melón • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/2 Frutas 1/4 Leguminosas 1/4 AOA muy bajos en grasa 1/4 Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de brócoli y requesón: licuar 46 g de brócoli cocido con 9 g de requesón y 1/2 c de aceite de oliva • Durazno: picar finamente 44 g de durazno • Frijol molido: machacar 18 g de frijol • Agua simple

Menú 27

9 a 11 meses

300 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Verduras ½ Frutas ¼ Cereales ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lácteos ¼ Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de champiñones con pollo: cocer 48 g de champiñones y 8 g de pollo triturar y mezclar con ½ c de aceite de oliva • Yogurt con amaranto: mezclar 45 g de yogurt y 4 g de amaranto • Durazno: picar finamente 44 g de durazno • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1 Frutas ¼ Cereales ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con zanahoria y pollo: cocer 8 g de pechuga de pollo y desmenuzar, aparte triturar 28 g de zanahoria, mezclar todo con 16 g de arroz integral cocido y ½ c de aceite de oliva • Papilla de betabel con mango: rallar finamente 27 g de betabel y mezclar con 24 g de mango picado • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none"> Frutas ¼ 	<ul style="list-style-type: none"> • Pera: picar 24 g de pera • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Verduras ½ Frutas ¼ Leguminosas ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de lentejas con carne: cocer 25 g de lentejas y 8 g de carne de res, licuar con ½ c de aceite de oliva • Zanahoria y manzana: picar 35 g de manzana, rallar finamente 28 g de zanahoria y mezclar • Agua simple

Menú 28

9 a 11 meses



300 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Verduras ½ Frutas ¼ Cereales ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lácteos ¼ Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Arroz con calabacitas: mezclar 55 g de calabacitas cocidas finamente picadas con 16 g de arroz integral cocido y ½ c de aceite de oliva • Yogurt con avena y fresa: mezclar 45 g de yogurt con 41 g de avena cocida y 42 g de fresas finamente picadas • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1 Frutas ¼ Cereales ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de chayote con pollo: cocer 8 g de pollo y licuar con 50 g de chayote cocido y ½ c de aceite de oliva • Papilla de betabel con piña y avena: cocer 27 g de betabel y licuar con 31 g de piña y 41 g de avena cocida • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none"> Frutas ¼ 	<ul style="list-style-type: none"> • Mango: picar finamente 24 g de mango • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Verduras ½ Frutas ¼ Leguminosas ¼ AOA muy bajos en grasa ¼ Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de frijoles con requesón: licuar 32 g de frijoles en caldo, 9 g de requesón y ½ c de aceite de oliva • Zanahoria y durazno: rallar finamente 28 g de zanahoria y mezclar con 44 g de durazno picado finamente • Agua simple

Menú 29

9 a 11 meses

300 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ½  Frutas ¼  Cereales ¼  AOA muy bajos en grasa ¼  Lácteos ¼  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de papa con zanahoria y pollo: cocer 28 g de zanahoria y 8 g de pechuga de pollo, licuar con 17 g de papa cocida y ½ c de aceite de oliva • Yogurt con frambuesas: mezclar 45 g de yogurt con 31 g de frambuesas finamente picadas • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none">  Verduras 1  Frutas ¼  Cereales ¼  AOA muy bajos en grasa ¼  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de zanahoria con carne: cocer 55 g de zanahoria con 8 g de carne molida y licuar con ½ c de aceite de oliva • Puré de pera con avena: licuar 24 g de pera y 41 g de avena cocida • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none">  Frutas ¼ 	<ul style="list-style-type: none"> • Uvas: picar finamente 32 g de uvas sin piel y sin semillas • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none">  Verduras ½  Frutas ¼  Leguminosas ¼  AOA muy bajos en grasa ¼  Lípidos ½ 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de garbanzo con pollo: cocer 8 g de pechuga de pollo con 21 g de garbanzos cocidos y ½ c de aceite de oliva • Puré de betabel y mango: cocer 27 g de betabel, triturar y mezclar con 24 g de mango finamente picado • Agua simple

Menú 30

9 a 11 meses

300 kcal

Tiempo	Equivalentes	Menú
Desayuno	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/2 Frutas 1/4 Cereales 1/4 AOA muy bajos en grasa 1/4 Lácteos 1/4 Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Puré de coliflor con carne: licuar 63 g de coliflor cocida con 8 g de carne de res cocida y 1/2 c de aceite de oliva • Yogurt con amaranto y durazno: mezclar 45 g de yogurt, 4 g de amaranto y 44 g de durazno finamente picado • Agua simple
Comida	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1 Frutas 1/4 Cereales 1/4 AOA muy bajos en grasa 1/4 Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de carne con calabacitas: cocer 8 g de carne de res y licuar con 55 g de calabacitas cocidas y 1/2 c de aceite de oliva • Papilla de arroz con manzana: licuar 16 g de arroz integral cocido y 35 g de manzana • Agua simple
Colación	<ul style="list-style-type: none"> Frutas 1/4 	<ul style="list-style-type: none"> • Mandarina: 45 g de mandarina en gajos • Agua simple
Cena	<ul style="list-style-type: none"> Verduras 1/2 Frutas 1/4 Leguminosas 1/4 AOA muy bajos en grasa 1/4 Lípidos 1/2 	<ul style="list-style-type: none"> • Papilla de frijoles con carne: cocer 8 g de carne de res y licuar con 32 g de frijoles y 1/2 c de aceite de oliva • Papilla de zanahoria con guayabas: cocer 28 g de zanahoria y mezclar con 34 g de guayaba finamente picada • Agua simple

