

# ALIMENTACIÓN INTEGRAL MATERNO INFANTIL

**MENÚS PARA NIÑOS DE  
06 A 24 MESES DE EDAD**



# MENÚS

## “PARA NIÑOS DE 6 A 24 MESES DE EDAD”

### SEMANA 1

MENÚ 1	MENÚ 2	MENÚ 3	MENÚ 4	MENÚ 5
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche materna</li> <li>- Fruta: Pera</li> <li>- Zanahoria con pollo y arroz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche materna</li> <li>- Fruta: Manzana</li> <li>- Hígado de pollo con arroz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche materna</li> <li>- Fruta: Pera</li> <li>- Calabaza con arroz</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche materna</li> <li>- Fruta: Plátano</li> <li>- Avena con manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche materna</li> <li>- Fruta: Puré Guayaba al natural o cocida o licuada</li> <li>- Chayote con papa</li> </ul>

### SEMANA 2

MENÚ 6	MENÚ 7	MENÚ 8	MENÚ 9	MENÚ 10
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche materna, picadillo de res con verduras y arroz</li> <li>- Fruta: Manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche materna, calabaza con arroz.</li> <li>- Fruta: Papaya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche materna, lentejas con verduras y arroz</li> <li>- Fruta: Plátano</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche materna, Avena con plátano</li> <li>- Verdura: Calabaza</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche materna, Frijoles con tortillas y arroz</li> <li>- Aceite de oliva</li> <li>- Fruta: Manzana</li> </ul>

### SEMANA 3

MENÚ 11	MENÚ 12	MENÚ 13	MENÚ 14	MENÚ 15
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche materna, Lentejas con verduras y arroz</li> <li>- Fruta: Papaya</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche materna, frijoles caldosos, arroz con verduras y tortillas</li> <li>- Fruta: Pera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>Leche materna, Avena con guayaba</li> <li>- Verdura: Chayote</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche materna, Calabaza con zanahoria y frijoles</li> <li>Fruta: Durazno</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche materna, puchero de pollo, arroz y tortillas</li> <li>- Aceite de oliva</li> <li>- Fruta: Pera</li> </ul>

### SEMANA 4

MENÚ 16	MENÚ 17	MENÚ 18	MENÚ 19	MENÚ 20
<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche materna, frijoles con tortillas y sopa de pasta con verduras</li> <li>- Fruta: Manzana</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche materna, avena con plátano</li> <li>- Verdura: Zanahoria</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche materna, Papa con espinacas y frijoles</li> <li>Fruta: Mango</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche materna, *sardina, arroz con verduras</li> <li>Fruta: Pera</li> </ul>	<ul style="list-style-type: none"> <li>- Leche materna, sopa de pasta con verduras y frijoles</li> <li>- Fruta: Durazno</li> </ul>

\*La sardina, proporcionar de los 12 meses en adelante

## MENÚ 1: LECHE MATERNA, ZANAHORIA CON POLLO, ARROZ Y PERA

CONFORMACIÓN		INGREDIENTES		6 A 7 MESES DE EDAD		8 A 12 MESES DE EDAD		MAYOR A 12 MESES (24 MESES DE EDAD)	
				Cantidad por ración (g o mL)	Consistencia	Cantidad por ración (g o mL)	Consistencia	Cantidad por ración (g o mL)	Consistencia
Leche materna	Leche materna	Libre demanda	Líquida	Libre demanda	Líquida	Libre demanda	Líquida	Libre demanda	Líquida
Zanahoria con pollo y arroz	Zanahoria	50 g.	Purés Papilla, Picados finos y/o machacados	70 g.	Picados finos y en trocitos	70 g.	Trocitos pequeños	70 g.	
	Pollo	20 g.		30 g.		30 g.			
	Arroz	20 g.		20 g.		20 g.			
	Tomate	15 g.		15 g.		15 g.			
Fruta	Pera	35 g.		70 g.		70 g.			

\*Frutas y verduras: Regionales y de temporada, pueden cambiar por otros que tenga disponible.

\*A los niños y niñas de 12 a 24 meses de edad, la lactancia materna se recomienda continuar. Puede darse leche entera en una porción de 125 a 150 mililitros (1 Vaso chico), ya se le puede dar queso, huevo, yogur.



### MODO DE PREPARACIÓN:

- Lavar y desinfectar muy bien los utensilios a utilizar.
- Lavar y desinfectar las verduras y frutas que utilice.
- Cortar en cuadritos la zanahoria.
- Lavar muy bien el pollo y hervir hasta cocerlo.
- Agregar la zanahoria.
- Limpiar, lavar y escurrir el arroz.
- Por separado puede hervir el arroz hasta cocerlo.
- Agregar el arroz cocido al caldo de pollo con zanahoria.
- Machacar la zanahoria utilizando un colador y un tenedor para facilitar la consistencia o bien de forma directa usando licuadora.
- Para hacer el puré de frutas: Puede hervirlas y macharlas con un colador o bien licuarlas directamente con agua hervida o potable.
- Verificar que la consistencia y las cantidades sean de acuerdo a la edad del niño o niña como se indica en el cuadro.

## MENÚ 2: LECHE MATERNA, HÍGADO DE POLLO CON ARROZ Y FRUTA: MANZANA

CONFORMACIÓN		INGREDIENTES		6 A 7 MESES DE EDAD	8 A 12 MESES DE EDAD	MAYOR A 12 MESES (24 MESES DE EDAD)			
				Cantidad por ración (g o mL)	Consistencia	Cantidad por ración (g o mL)	Consistencia	Cantidad por ración (g o mL)	Consistencia
Leche materna	Leche materna			Libre demanda	Líquida	Libre demanda	Líquida	Libre demanda	Líquida
Hígado de pollo con arroz y verduras	Hígado de pollo	20 g.	Purés Papilla, Picados finos y/o machacados	30 g.	Picados finos y en trocitos	30 g.	Trocitos pequeños		
	Arroz	20 g.		20 g.					
	Tomate	15 g.		15 g.					
	Calabaza	50 g.		70 g.					
Fruta	Manzana	35 g.		70 g.		70 g.			

\*Frutas y verduras: Regionales y de temporada, pueden cambiar por otros que tenga disponible.

\*A los niños y niñas de 12 a 24 meses de edad, la lactancia materna se recomienda continuar. Puede darse leche entera en una porción de 125 a 150 mililitros (1 Vaso chico), ya se le puede dar queso, huevo, yogur.



### MODO DE PREPARACIÓN:

- Lavar y desinfectar muy bien los utensilios a utilizar.
- Lavar y desinfectar las verduras y frutas.
- Cortar en cuadritos el tomate.
- Lavar muy bien el hígado de pollo y hervir.
- Agregar el tomate.
- Limpiar, lavar y escurrir el arroz.
- Por separado puede preparar el arroz y agregar la verdura, hasta cocerlos.
- Agregar el arroz cocido al caldo de hígado
- Machacar utilizando un colador y un tenedor para facilitar la consistencia o bien de forma directa usando licuadora.
- Para hacer el puré de frutas: Puede hervirlas y macharlas con un colador o bien licuarlas directamente con agua hervida o potable.
- Verificar que la consistencia y las cantidades sean de acuerdo a la edad del niño o niña como se indica en el cuadro.

## MENÚ 3: LECHE MATERNA, CALABAZA CON ARROZ Y FRUTA: PERA

CONFORMACIÓN		INGREDIENTES		6 A 7 MESES DE EDAD	8 A 12 MESES DE EDAD	MAYOR A 12 MESES (24 MESES DE EDAD)	
		Cantidad por ración (g o mL)	Consistencia	Cantidad por ración (g o mL)	Consistencia	Cantidad por ración (g o mL)	Consistencia
Leche materna	Leche materna	Libre demanda	Líquida	Libre demanda	Líquida	Libre demanda	Líquida
Calabaza con arroz	Calabaza	35 g.	Purés Papilla, Picados finos y/o machacados	70 g.	Picados finos y en trocitos	70 g.	Trocitos pequeños
	Arroz	20 g.		20 g.		20 g.	
	Tomate	15 g.		15 g.		15 g.	
Fruta	Pera	35 g.		70 g.		70 g.	

\*Frutas y verduras: Regionales y de temporada, pueden cambiar por otros que tenga disponible.

\*A los niños y niñas de 12 a 24 meses de edad, la lactancia materna se recomienda continuar. Puede darse leche entera en una porción de 125 a 150 mililitros (1 Vaso chico), ya se le puede dar queso, huevo, yogur.



### MODO DE PREPARACIÓN:

- Lavar y desinfectar muy bien los utensilios a utilizar.
- Lavar y desinfectar las verduras y frutas.
- Cortar en cuadritos el tomate y la calabaza.
- Limpiar, lavar y escurrir el arroz.
- Poner a hervir el arroz y agregar el tomate.
- Agregar el arroz la calabaza en cuadritos.
- Machacar utilizando un colador y un tenedor para facilitar la consistencia o bien de forma directa usando licuadora.
- Para hacer el puré de frutas: Puede hervirlas y macharlas con un colador o bien licuarlas directamente con agua hervida o potable.
- Verificar que la consistencia y las cantidades sean de acuerdo a la edad del niño o niña como se indica en el cuadro.

## MENÚ 4: LECHE MATERNA, AVENA CON MANZANA Y FRUTA

CONFORMACIÓN	INGREDIENTES	6 A 7 MESES DE EDAD		8 A 12 MESES DE EDAD		MAYOR A 12 MESES (24 MESES DE EDAD)	
		Cantidad por ración (g o mL)	Consistencia	Cantidad por ración (g o mL)	Consistencia	Cantidad por ración (g o mL)	Consistencia
Leche materna	Leche materna	Libre demanda	Líquida	Libre demanda	Líquida	Libre demanda	Líquida
Avena con manzana	Ávena	20 g.	Purés Papilla, Picados finos y/o machacados	30 g.	Picados finos y en trocitos	30 g.	Trocitos pequeños
	Manzana	35 g.		70 g.		70 g.	
Fruta	Plátano	35 g.		70 g.		70 g.	

\*Frutas y verduras: Regionales y de temporada, pueden cambiar por otros que tenga disponible.

\*A los niños y niñas de 12 a 24 meses de edad, la lactancia materna se recomienda continuar. Puede darse leche entera en una porción de 125 a 150 mililitros (1 Vaso chico), ya se le puede dar queso, huevo, yogur.



### MODO DE PREPARACIÓN:

- Lavar y desinfectar muy bien los utensilios a utilizar.
- Lavar y desinfectar las frutas a utilizar.
- En un vaso con agua fría disolver la avena y revolver
- Machacar o licuar la manzana y agregar a la avena.
- En caso que cuente con licuadora puede licuar todos los ingredientes.
- Para hacer el puré de frutas: Puede hervirlas y macharlas con un colador o bien licuarlas directamente con agua hervida o potable.
- Verificar que la consistencia y las cantidades sean de acuerdo a la edad del niño o niña como se indica en el cuadro.